



U.I.C.U.

**UNIÓN INDEPENDENTE DE
CONSUMIDORES Y USUARIOS**

Guía sobre
consejos para
afrentar la **crisis**
en los hogares españoles

COLABORA:



CONSELLERIA DE INDÚSTRIA,
COMERCIO E INNOVACIÓ
DIRECCIÓ GENERAL
DE COMERCIO Y CONSUMO

Presentación

Actualmente, vivimos en una sociedad donde el consumismo se ha excedido de tal manera que ha llegado a poner al consumidor en una situación de sobreendeudamiento, sobre todo ahora con la grave crisis económica que sufrimos y que en más o menos medida a todos nos afecta.

Situaciones tan cotidianas como llenar el “típico” carro de la compra de los hogares españoles se ha encarecido en los últimos meses y ha obligado a los consumidores

a apretarse el cinturón aún más. Y es que, si la hipoteca, el colegio de los niños o el equipamiento del hogar ya de por sí son capaces de ahogar a cualquier familia española, la desaceleración económica y una inflación por todo lo alto no han hecho más que poner la puntilla.

Ante todo esto, las familias y los hogares españoles, se encuentran obligadas a administrar sus ingresos para llegar a final de mes y paliar, en la medida de lo posible,

Guía sobre consejos para **afrentar** la **crisis** en los hogares españoles

las graves dificultades económicas por las que están atravesando la inmensa mayoría.

Conscientes de lo que está ocurriendo y para evitar males mayores hay que alcanzar un cambio en la actitud frente al consumismo, un cambio en los hábitos que generen una necesidad menor de gasto, o por lo menos un gasto más racional, más responsable.

Por todo ello, les ofrecemos en esta guía una serie de consejos prácticos en materia de consumo para reducir costes y ayudar a los

consumidores, mediante los mismos, a poder afrontar la crisis económica con el menor perjuicio posible.



Consejos...

EN GENERAL:

- 1 Por hacer mayores gastos no va a conseguir mayor felicidad, hay que tener presente que un consumo responsable puede ayudarnos a no caer en situaciones penosas tanto para nosotros como para nuestras

familias.

Haciendo partícipe de esta idea a todos los miembros de la familia ya tenemos un camino bastante recorrido para un cambio de actitud y alcanzar un ahorro en nuestro consumo diario.

- 2 Antes de comprar algo, debemos asegurarnos que realmente es necesario y que no lo hacemos por un impulso de comprar por comprar. Este ejercicio de mentalizarnos en si lo que compramos es necesario o no, debe de convertirse en un hábito imprescindible.
- 3 Hay que implicar a todos los miembros



...prácticos para **reducir** gastos y **hacer frente** a la **crisis**

de una familia en el objetivo de ahorrar y convencerse de que es un bien y una mejora para todos.

4 Si en una familia hay niños o adolescentes y piden algo prescindible, hay que aprender a decirles que “NO”, dándoles las razones pertinentes para que entiendan que es un gasto innecesario.

5 Revisar normalmente todas las facturas de suministros y cargos en el banco para evitar y reclamar los cargos indebidos, que por desgracia, son bastantes frecuentes.

6 Guarde en una carpeta las facturas y

tiques de los aparatos que compra para que en el caso que sea necesario, hacer uso de las garantías, ya que la mayoría son de hasta 2 años.

EN CUANTO AL CONSUMO DE AGUA:

1 Hay que concienciar a la familia que las duchas cortas implican un menor consumo de agua que los baños, y que hay que enjabonarse con el grifo cerrado para evitar un gasto de agua innecesario.

2 No utilizar la lavadora o lavavajillas a ▶

Consejos...

a media carga, es mejor esperar a tenerla completa o bien hacerlo a mano, eso sin dejar el grifo abierto mientras fregamos o lavamos.

3 Si notamos que un grifo o cisterna gotean, no

demorar su arreglo. Sería útil incluso aprender a cambiar juntas uno mismo.

4 Evitar dejar el grifo abierto mientras realizamos actividades cotidianas como lavarnos los dientes, afeitarse, etc.

5 Introducir botellas en el interior de las cisternas (evitando obstaculizar mecanismos internos) para disminuir su capacidad. En caso de tener que instalar una nueva sería conveniente que fuese de doble pulsador.

6 No usar el inodoro como papelera,



...prácticos para **reducir** gastos y **hacer frente** a la crisis

supone un gasto innecesario de agua.

- 7** Tener presente que los grifos termostáticos ahorran agua al no tener que perder tiempo en regular la mezcla, y a pesar de ser algo más caro, a la larga nos resulta más económico.
- 8** Cerrar ligeramente la llave de paso general, con menos caudal puede consumir menos agua en algunos usos.
- 9** Si tiene jardín, riegue al atardecer, utilice riego por goteo e intente plantar especies que no necesiten demasiada agua.

EN CUANTO AL CONSUMO DE ELECTRICIDAD:

- 1** No dejar las luces ni aparatos encendidos si no los está utilizando. Enseñar a los niños desde pequeños que es importante apagarlos mientras no se utilizan.
- 2** Utilizar, en la medida que sea posible, bombillas de bajo consumo y aprovechar la luz natural todo lo que se pueda.
- 3** Apagar completamente los aparatos de imagen y sonido mientras no se utilicen pues ▶



Consejos...

el piloto y el receptor del mando consumen.

4 Cuando compremos electrodomésticos nuevos, intentar comprarlos de categoría "A", suponen un consumo menor de energía eléctrica.

5 En lavadoras o lavavajillas, utilizar programas económicos y hacer lavados en agua fría.

6 No tener el frigorífico abierto demasiado tiempo porque supone un gasto mayor de energía.

7 Utilizar la secadora de ropa en los casos necesarios, en días de lluvia o para ropa que necesite al día siguiente, para lo demás utilice el tendedero, el Sol es la mejor fuente de energía y no genera gastos.

8 Si usa vitrocerámica, utilice sartenes o cacerolas con difusor y apáguela antes de tiempo, pues con el calor residual puede terminar de cocinar.

9 Para cocinar usar la olla y poner siempre la tapadera en sus cocciones. No abusar del

...prácticos para **reducir** gastos y **hacer frente** a la **crisis**

uso del horno.

10 Poner el ordenador en el estado de hibernación si no lo va a usar en unos minutos, y apague la impresora después de utilizarla.

EN CUANTO AL CARBURANTE:

1 Si el trayecto a realizar no es demasiado grande, es mejor ir andando o en bicicleta, además de ahorrar gasolina, es mucho mejor para nuestra salud, y perjudicará menos al medio ambiente.

2 El uso de transporte urbano puede suponerle menos coste que coger el coche, sobre todo si hacemos uso de los bonos que nos ofrecen.

3 En caso de necesitar coger el coche, si es posible compártela, le saldrá más económico.





Consejos...

- 4 Una conducción urbana suave y atenta puede producir ahorros de gasolina superiores al 20%. Modere la velocidad, pues de 100 km/h a 120 km/h se consume un 15% más. Utilice marchas largas y velocidad uniforme.
 - 5 Utilice el aire acondicionado sólo cuando sea imprescindible, pues consume un 12% más de gasolina. Intente también evitar conducir con las ventanillas abiertas en carretera.
- EN CUANTO A LA CALEFACCIÓN:**
- 1 Es mejor abrigarse dentro de casa poniéndose más ropa, y evitar así poner la calefacción.
 - 2 Instale termostatos con temporizadores para controlar y programar el apagado y encendido de la calefacción a hora fija.
 - 3 Los cálculos de la calefacción están realizados para mantener la vivienda a 20°C con un rendimiento óptimo. Más de 20°C supondrá un gasto innecesario de energía.
 - 4 Dormir sin la calefacción encendida, de lo contrario sería costoso y además perjudicial



...prácticos para **reducir** gastos y **hacer frente** a la **crisis**

para la salud.

5 Cuando se vaya la luz natural, es mejor cerrar las persianas para evitar que se escape el calor acumulado durante el día.

6 No ventilar las habitaciones más de 10 minutos.

EN CUANTO A LA TELEFONÍA:

1 No se quede en la primera compañía a la que vaya, compare precios de tarifa y contrate la que más se adecue al uso que vaya hacer del teléfono.

2 Intente restringir llamadas a ciertos números, sobre todo en caso de que el usuario del teléfono sea un niño, es más, para estos casos, mejor que el teléfono sea de prepago, consumirán menos y podrás controlar mejor el gasto.



Consejos...

3 Si el móvil es de contrato, intente contratar una limitación de consumo.

4 Evite la descarga de polítonos y servicios multimedia, así como las llamadas o sms a concursos o programas de televisión.

5 Haz un uso razonable del teléfono, llama sólo en los casos que sea necesario, con ello, conseguiremos que las facturas del teléfono no sean excesivas.

EN CUANTO A LA CESTA DE LA COMPRA:

1 Nunca vaya a la compra con apetito, el carro se llenará más de lo necesario.

2 Haga una lista antes de ir a comprar y compre sólo lo que ponga en ella, evitará comprar productos que no necesita.



...prácticos para **reducir** gastos y **hacer frente** a la crisis

3 Si tiene tiempo compare los precios “por kilo” en distintos supermercados, al final la compra le saldrá más barata. volver a los bocadillos de siempre.

4 Use los vales descuentos de los supermercados y compre marcas blancas, la cuenta se reducirá.

5 Cocine platos baratos pero que alimenten como legumbres, guisos, ensaladas, cremas de verduras, hortalizas a la plancha, sopas, pastas, etc.

6 Para la merienda de los hijos, desterrar la bollería y las “chuches”, es más rentable y sano

EN CUANTO A LAS FINANZAS:

1 No pague a crédito innecesariamente, sólo bienes o servicios de primera necesidad y sólo en caso de que haga falta llegar a este extremo.

2 Vigile las comisiones bancarias y las subidas abusivas de las mismas, si es necesario en vez de tener varias cuentas abiertas por las que le cobren comisión, redúzcalas a una, al igual que con las tarjetas de débito y de crédito.

Consejos...

3 Utilice las tarjetas de crédito como pago a débito (a final de mes) y haga un uso responsable de la mismas, no las use para compras innecesarias. Además opta por tarjetas que le descuenten a la hora de realizar compras,

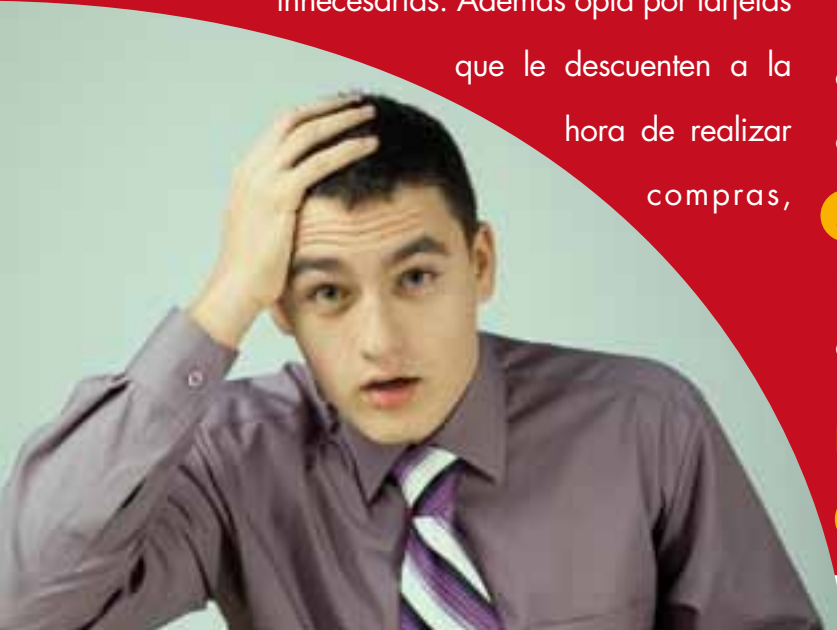
en vez de las que le ofrezcan regalos.

4 A la hora de elegir una entidad bancaria para la gestión de sus ahorros, compare con las ventajas y servicios que le ofrecen y las comisiones que le van a cobrar. Hoy día ofrecen más ventajas las entidades on line.

5 Diversifique sus ahorros, no los ponga en la misma cartera. Planifique su declaración de la renta antes de terminar el año.

EN CUANTO A LA HIPOTECA:

1 Antes de pedir una hipoteca, acuda a



...prácticos para **reducir** gastos y **hacer frente** a la crisis

varias entidades financieras para comprobar y comparar las condiciones de la misma.

2 Hay que hacer números para conseguir pagar una cuota mensual accesible para los salarios que cobramos. Pensando incluso el poder pagarla en caso de que nos fallara nuestra economía habitual, es decir, no hay que pagar una cuota mayor a nuestras posibilidades.

3 En caso de tener ya una hipoteca a la que no se le puede hacer frente, intente ahorrar en

todos los sectores anteriormente mencionados y vaya pagando lo que pueda para evitar un posible embargo de nuestra vivienda por parte de la entidad financiera.

4 Hay que tener en cuenta siempre que firmemos una hipoteca los intereses de demora así como otras comisiones que nos puedan cobrar ante un posible endeudamiento, observando si son abusivos o no. ▶



Consejos...

A parte de todos los consejos mencionados anteriormente, existen otros muchos para poder conseguir un mayor ahorro en nuestra economía doméstica, de los cuales vamos a destacar algunos, pero siempre teniendo en cuenta que somos nosotros mismos, los consumidores, los que con consejos o sin ellos, debemos de concienciarnos de la situación de crisis en la que vivimos y actuar frente al consumo de una manera responsable y sin excesos innecesarios.

OTRAS MEDIDAS:

- 1** Aprender a hacer reparaciones sencillas en casa, en el vehículo, etc., utilizando incluso información que podemos conseguir de Internet para ello. Haciendo bricolaje y pequeñas reparaciones podemos ahorrar más de lo que creemos.
- 2** Realice sus compras de ropa en temporada de rebajas o en promociones, pero siempre comprando lo estrictamente necesario.
- 3** Los vicios son caros y a veces perjudiciales,

...prácticos para **reducir** gastos y **hacer frente** a la **crisis**

por ello, dejar de fumar sería un acto idóneo no sólo para nuestra salud sino también para nuestro bolsillo.

4 Si trabaja y está fuera de casa todo el día, un consejo sano y económico es llevarse la comida preparada de casa, evitaremos así un gasto extra todos los días.

En definitiva, planificarse cada día para llegar a alcanzar un ahorro requiere un gran esfuerzo, pero, el conseguirlo supone mayor

satisfacción y para muchas familias seguir adelante sin deudas es el objetivo final que pretenden, por ello es por lo que hemos elaborado esta guía.



No dude...

Si desea mayor información o realizar alguna consulta puede llamar por teléfono o acudir a nuestras oficinas que se encuentran en las siguientes direcciones:

- C/ Vicente Branchat, 8

Tel.: 963 501 819

46018 Valencia

- Avda. Burriana, 13 bajo

Tel.: 964 246 416

12005 Castellón



- C/ Moncada, 20

Tel.: 962 282 269

46800 Xátiva

- C/ Barcelona, 19 bajo

Tel.: 963 501 819

46700 Gandía

- C/ General Pintos, 14 bajo

03012 Alicante

○ bien puede acudir a los Servicios Territoriales de Consumo de la Generalitat Valenciana, o a la Oficina Municipal de Información al Consumidor de su localidad.

Si lo prefiere puede llamar al teléfono de información al consumidor de la Generalitat Valenciana: 012.

EDITA:



**UNIÓN INDEPENDENTE DE
CONSUMIDORES Y USUARIOS**

VALENCIA

C/Vicente Branchat, 8

46018 VALENCIA

Tel./Fax: 96 350 18 19

web: www.uicu.es · e-mail: uicu@uicu.es

COLABORA:



**CONSELLERIA DE INDÚSTRIA,
COMERCIO E INNOVACIÓN**

DIRECCIÓN GENERAL
DE COMERCIO Y CONSUMO