



BOLETÍN



Lucentum

*Federación Provincial de Asociaciones de Amas de Casa,
Consumidores y Usuarios de Alicante "Lucentum"*

GIF-G53180444

Calle Navas, 50 - 3º C

Telf. 965 21 62 97

federacionlucentumalicante@gmail.com

03001 - Alicante

CONTENIDO - BOLETÍN Nº8

01	LA NUEVA ERA DEL CONSUMO Pag.3-7
02	CAUSAS DE ESTOS CAMBIOS DE CONSUMO Pag.8-9
03	EL EFECTO OCEMPIC Pag. 10-13
04	CAMPAÑA RENTA 2025 Pag. 14 - 15
05	LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y LOS CONSUMIDORES: USO RESPONSABLE Pag.16 - 21
06	CURIOSIDADES SEMANA SANTA DE ALICANTE: HISTORIA, TRADICIÓN Y CULTURA POPULAR Pag.22 -23
07	NUESTRAS ASOCIACIONES Pag.24-26

LA NUEVA ERA DEL CONSUMO EN ESPAÑA



Tendencias actuales del Consumo en España

1 La guerra y la energía encarecen la vida y frenan el consumo

- El conflicto en Oriente Medio está elevando:
 - combustible
 - electricidad
 - materias primas
- Esto ya se traduce en:
 - subida de precios
 - caída del consumo en algunos negocios

Los factores geopolíticos están afectando directamente al bolsillo del consumidor español.

2 El coste de vida alcanza niveles muy altos

- Mantener un hogar consume más del 40% de los ingresos
- La cesta de la compra sigue subiendo por encima del 5%

Cada vez queda menos dinero disponible para consumo no esencial.



3 Subida de carburantes y “guerra de descuentos”

El aumento del precio del combustible (hasta cerca de 2€/l) ha provocado:

- Competencia entre empresas
- Descuentos agresivos para atraer clientes

Las empresas luchan por un consumidor más sensible al precio que nunca.

4 Más regulación para proteger al consumidor.

Nuevas medidas recientes:

- Obligación de envases para llevar restos en restaurantes
- Etiquetado accesible (braille)
- Control de abusos empresariales (multas a empresas)

El Estado interviene más para proteger derechos del consumidor.

5 El consumo crece, pero impulsado por precios (no por volumen)

El mercado de gran consumo crece, pero:

- En parte por inflación
- No por aumento real de compras

Se gasta más dinero, pero no se consumen muchos más productos.

6 España lidera el crecimiento comercial en Europa

España se ha consolidado como líder del crecimiento económico y comercial en la eurozona de cara a 2025 y 2026, con previsiones de PIB que superan el 2%, duplicando la media europea. Este dinamismo está impulsado no solo por el turismo, sino también por el sólido desempeño de grandes empresas como Inditex y Mercadona que encabezan el retail europeo.

El consumo resiste gracias al impulso de grandes compañías.



7

Consumidor más racional, exigente y centrado en bienestar

Informes recientes señalan que el consumidor:

- Compara más
- Es menos fiel
- Prioriza salud y valor

El perfil del consumidor ha cambiado estructuralmente.

8

Cambios en hábitos: menos alcohol y consumo más saludable.

Crece la demanda de:

- bebidas sin alcohol o de baja graduación
- Las marcas ya se están adaptando a este cambio

La salud influye cada vez más en las decisiones de compra.

CONCLUSIÓN (visión global de la actualidad)

El consumo en España en 2026 no cae, pero cambia profundamente: está más condicionado por el precio, la incertidumbre y nuevos hábitos de vida.

CAUSA DE ESTOS CAMBIOS DE CONSUMO

Estos cambios en el consumo en España no ocurren por una sola causa, sino por la combinación de varios factores económicos, sociales y tecnológicos que se están reforzando entre sí.



- Inflación y pérdida de poder adquisitivo.
- Incertidumbre económica.
- Cambio psicológico del consumidor
- Transformación del retail (supermercados y marcas)
- Envejecimiento de la población en España
- Fatiga con la sostenibilidad
- Nuevas tendencias de salud
- Digitalización total
- Mayor regulación y protección al consumidor



“Los cambios recientes en el consumo en España han transformado el comportamiento del consumidor hacia un modelo más racional, defensivo y basado en el valor, debido a la inflación, la incertidumbre económica y el acceso a mayor información digital, reduciendo la fidelidad a las marcas y aumentando la implicación en la decisión de compra.”

“EL EFECTO OZEMPIC”



El Efecto Ozempic, está cambiando de forma real la cesta de la compra.

¿Qué es exactamente este efecto?

Son medicamentos como Ozempic (principio activo: semaglutida), diseñados originalmente para la diabetes tipo 2 pero hoy muy usados para perder peso. Funcionan imitando una hormona (GLP-1) que reduce el apetito, retrasa el vaciado gástrico y mejora la regulación del azúcar.

¿COMO ESTÁ CAMBIANDO LA CESTA DE LA COMPRA?

1

SE COMPRA MENOS EN GENERAL

- El volumen de alimentos baja ~3,8%
- El gasto total baja ~3,1%

Menos cantidad, compras más racionales.

2

CAEN LOS “CAPRICHOS” (ULTRAPROCESADOS Y ALCOHOL)

Los descensos más claros:

- Chocolate: -17,9%
- Snacks y fritos: -13,5%
- Vino: -12,5%
- Cerveza: -11,4%

Menos compras impulsivas y menos “picoteo”.

3

SUBEN LOS ALIMENTOS BÁSICOS Y SALUDABLES AUMENTA EL CONSUMO DE:

- Fruta
- Huevos
- Aceite de oliva (hasta +24,8%)

Se prioriza comida más nutritiva y saciante.

4

CAMBIO DE MENTALIDAD: “MENOS PERO MEJOR”

- Más alimentos frescos y proteína
- Menos comida rápida y pedidos a domicilio
- Raciones más pequeñas

No es solo comer menos, es comer distinto.



Es un medicamento eficaz y con beneficios reales, pero:

- No es “milagroso”
- Tiene efectos secundarios frecuentes (sobre todo digestivos)
- Requiere seguimiento médico
- Funciona mejor junto con dieta y ejercicio



Y LUEGO ¿QUÉ?

VUELVE EL APETITO
(y a veces más fuerte)

El medicamento actúa sobre señales de saciedad en el cerebro.

Al retirarlo:

- Aumenta el hambre
- Vuelven los antojos
- Se pierde la sensación de “llenarse rápido”

Es el principal motor del llamado efecto rebote.

RECUPERACIÓN DE PESO
(muy frecuente)

Los estudios muestran que muchas personas:

- Recuperan una parte importante del peso perdido
- En algunos casos, casi todo si no hay cambios de hábitos

Un dato orientativo: tras suspenderlo, se puede recuperar $\approx 50-70\%$ del peso perdido en 1 año si no se interviene.

CAMPAÑA DE LA RENTA 2025

“Revisa antes de Presentar”

Como cada primavera, llega el momento de rendir cuentas con Hacienda. Desde el 8 de abril, ya puedes consultar tu borrador, revisarlo y presentarlo si todo es correcto.

No te precipites: revisar bien puede marcar la diferencia entre pagar de más o aprovechar todos tus beneficios fiscales.



Desde Federación Lucentum te recordamos en qué debes fijarte:

“Revisar bien es la clave para pagar lo justo”.

¿Estás obligado a declarar?

Compruébalo. Aunque no tengas obligación, puede interesarte presentar la declaración si te sale a devolver o quieres aplicar beneficios fiscales.

¿Individual o conjunta?

Valora qué opción te resulta más favorable. En muchos casos, cambiar la modalidad reduce el importe a pagar.

Datos personales y familiares

Actualiza cambios (estado civil, hijos, discapacidad, etc.). Son claves para aplicar reducciones y deducciones.

Inmuebles

Revisa viviendas, garajes y alquileres. Declara correctamente ingresos, titularidad y posibles ventas o donaciones.

Inversiones y pérdidas

Comprueba acciones, fondos y pérdidas pendientes. Declararlas bien puede ayudarte a pagar menos ahora o en el futuro.

Ayudas y subvenciones

Incluye cualquier ayuda recibida (como movilidad o energía), ya que deben declararse.

Deducciones

No olvides gastos deducibles, vivienda habitual, eficiencia energética, coche eléctrico, maternidad, familia numerosa o deducciones autonómicas (muchas no aparecen en el borrador).

Revisa errores y avisos

Antes de presentar, valida la declaración para detectar fallos o datos incompletos.

- **Importante:** hay información que Hacienda no conoce y solo puedes añadir tú. Si no la incluyes, no se aplicará.

LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y LOS CONSUMIDORES: USO RESPONSABLE



En la actualidad, el uso de la Inteligencia Artificial se ha extendido rápidamente entre los consumidores. Sin embargo, ya se han dado casos derivados de un mal uso de estas herramientas, lo que pone de manifiesto la necesidad de actuar con precaución.

PROTÉGETE. UTILIZA LA IA CON CABEZA.



ChatGPT es un sistema de inteligencia artificial desarrollado por la empresa OpenAI. Está diseñado para entender y generar lenguaje natural, lo que le permite mantener conversaciones, responder preguntas, redactar textos, ayudar en estudios, programar y mucho más.

Funciona a partir de modelos avanzados de aprendizaje automático (IA), entrenados con grandes cantidades de información para reconocer patrones en el lenguaje.



ChatGPT es como un asistente virtual con el que puedes hablar por escrito para obtener ayuda, información o realizar tareas.

¿Qué puede hacer?

- Explicar conceptos complejos de forma sencilla
- Redactar textos (correos, publicaciones, trabajos)
- Traducir idiomas
- Resolver dudas técnicas o generales
- Generar ideas o contenidos creativos

Aunque es muy útil, no siempre es 100% preciso, por lo que conviene contrastar la información importante.

Como consumidores, cada vez utilizamos más herramientas de Inteligencia Artificial como ChatGPT para resolver dudas cotidianas. Sin embargo, los datos muestran una realidad preocupante: casi la mitad de las consultas se basan en pedir asesoramiento, incluso en ámbitos donde no debería sustituir a un profesional.



¿Dónde están los principales riesgos?

1 Fotos y Datos Personales

- **Privacidad:** Los datos personales (nombre completo, DNI, dirección, teléfono, etc.) pueden quedar expuestos.
- **Seguridad:** Existe riesgo de uso indebido o filtraciones si se comparte información sensible.
- **Protección de identidad:** Las imágenes pueden contener información biométrica o detalles identificativos.

Proteger tus datos es fundamental para evitar riesgos innecesarios.

2 Salud

Muchos usuarios consultan síntomas o tratamientos.

Uso adecuado de la IA en salud:

Informarte de forma general sobre enfermedades

Entender términos médicos o resultados (de forma orientativa)

Preparar preguntas para tu médico

La IA puede complementar la información, pero nunca sustituir el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional sanitario cualificado.

La IA solo ofrece información general, no diagnósticos.

3 Finanzas personales

Decisiones sobre inversiones, préstamos o ahorro.

No analiza tu situación económica real ni tu perfil de riesgo.

4

Trámites Administrativos y Fiscales

ChatGPT no es un asesor financiero ni fiscal, y no debe utilizarse como sustituto de profesionales en estas áreas.

Uso adecuado:

Entender conceptos como impuestos, deducciones o productos financieros

Prepararte para hablar con un profesional

Resolver dudas generales

La IA es una herramienta de apoyo informativo, pero no sustituye el criterio de asesores financieros, fiscales ni la realización oficial de trámites como la renta.

No analiza tu situación económica real ni tu perfil de riesgo.

5

Asesoramiento legal

Contratos, despidos, reclamaciones.

- No sustituye a un abogado.
- Las leyes cambian y dependen del caso concreto.
- Un error puede tener consecuencias legales graves.

Cada caso depende de normativa específica y contexto individual.

6

Problemas personales o emocionales

Toma de decisiones importantes o situaciones delicadas.

No sustituye apoyo profesional cualificado.

La IA sí sirve como apoyo informativo, pero no debe sustituir a un profesional cuando:

- Hay riesgos para la salud, seguridad o economía
- Se requiere responsabilidad legal
- Se necesita un análisis personalizado

Cuanto más importante y sensible es una decisión, menos recomendable es delegarla en la IA y más necesario es acudir a un especialista.

Curiosidades

SEMANA SANTA DE ALICANTE: HISTORIA, TRADICIÓN Y CULTURA POPULAR



La Semana Santa en la provincia de Alicante es mucho más que procesiones. Es una mezcla de fe, historia, vida en la calle y tradiciones familiares que se han transmitido durante siglos.

Origen e historia. La celebración tiene sus raíces en la Edad Media, especialmente a partir del siglo XV, cuando predicadores como San Vicente Ferrer impulsaron las procesiones como forma de evangelización y penitencia pública.

A partir de los siglos XVI y XVII:

- Surgen las primeras cofradías organizadas
- Se consolidan las procesiones de Jueves y Viernes Santo
- Se incorporan imágenes religiosas y escenificaciones de la Pasión

En sus inicios, las procesiones se centraban sobre todo en el Jueves y Viernes Santo, y con el tiempo se ampliaron a toda la semana.

Tras periodos de interrupción (como la II República), la tradición resurgió con fuerza, convirtiéndose hoy en una de las fiestas más importantes de la ciudad y la provincia.

**En 2022, la Semana Santa de Alicante fue reconocida como
Fiesta de Interés Turístico Nacional.**

La Semana Santa en Alicante (y en gran parte de la Comunidad Valenciana) no es solo procesiones: también tiene un lado popular, familiar y festivo muy antiguo, lleno de costumbres curiosas

Tradición de salir al campo: “irse de mona”

Una de las costumbres más queridas es salir al campo o a la playa durante Pascua, especialmente el Lunes de Pascua.

- Familias y amigos se reúnen para comer al aire libre
- Se juega y se pasa el día en grupo

Este hábito tiene raíces antiguas: tras la austeridad de la Cuaresma, la gente celebraba la llegada de la primavera y el fin del ayuno con una jornada alegre en la naturaleza.



NUESTRAS ASOCIACIONES

Breve Resumen de distintos talleres, eventos, celebraciones, viajes.

AMAS DE CASA DE ONIL CELEBRAN SU 40 ANIVERSARIO



AMAS DE CASA DE BENIDORM EN SU 50 ANIVERSARIO



TAMBIÉN CELEBRARON SU ANIVERSARIO:
DENIA Y HONDÓN DE LAS NIEVES.



¡ENHORABUENA POR UNA GRAN TRAYECTORIA!



Taller Nuestra Cocina - Albaterra



Recetas de Vida - Recetas de Consumo (Aspe)



Cuerpo Sano, Alimentación Saludable - Biar



Taller Nuestra Cocina - Monforte



Mujeres e Igualdad a través de Generaciones



Ciberstafas, Protección de la Era Digital - Pinoso



Desayunos Solidarios con Fundación San Rafael



Asamblea General - Federación



Tú Mejor Étape Vital - Cañada



Primera Jornada en Portugal - Federación
Proyecto Europa: ECP 8 80 - "Empowering Consumer Professionals: 880"



Segunda Jornada en Portugal - Federación
Proyecto Europa: ECP 8 80 - "Empowering Consumer Professionals: 880"



Mujeres con Vida, Mujeres que Inspiramos - Biar



Jornada Técnica de la Uva de Mesa Embolsada del Vinalopó - Federación



Mesa-debate "Consumo y servicios a los mayores (Atención al cliente senior)" - Federación



Día del Consumidor en Aspe



Ciberstafas. Protección en la Era Digital - Salinas



Nutrición y Salud: Alimentación Saludable - Hóndon de las Nieves



Herramientas Jurídicas: Herencias e Hipotecas - Alfaz del Pi



Monóvar - A la Cuina - Tv



Concurso de Mona de Pascua



MONÓVAR - Enseña hacer rosquillas en el Colegio Divina Pastora



Concierto en ALCOY



Concierto en LA CAÑADA



SANT JOAN - Ponencia Mujer y Manifiesto



AGOST - Celebra Día de la Mujer



Manualidades en HONDON DE LOS FRAILES



MONFORTE - Viaje en Su Semana Cultural



AGOST - Visita Lorca



BIAR - Cose Saquitos Térmicos para recaudar fondos a la Asociación "POR TÍ" Contra del Cáncer.





Lucentum

*Federación Provincial de Asociaciones de Amas de Casa,
Consumidores y Usuarios de Alicante "Lucentum"*

GIF-653180444

Calle Navas, 50 - 3º C

Telf. 965 21 62 97

federacionlucentumalicante@gmail.com

03001 - Alicante



Colaboración de:

**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Innovación,
Industria, Comercio y Turismo