



Unión de
Consumidores de
Extremadura

Pza. Sta. María, 2
06800 · Mérida
924311712
www.ucex.org
ucex@ucex.org

Número 813 · Del 22/06/2026 al 28/06/2026

BOLETÍN SEMANAL

Toda la actualidad que importa al consumidor extremeño



LA NOTICIA DE LA SEMANA

Europa da la espalda al consumidor en el equipaje de mano

La Unión Europea prepara un cambio relevante en las normas del equipaje de mano: las aerolíneas deberán mostrar el precio del billete con una maleta de cabina incluida y aplicar descuentos a quienes decidan viajar sin ella. La medida forma parte de la reforma de los derechos de los pasajeros aéreos.

El acuerdo pactado entre el Parlamento Europeo y el Consejo de la UE mantiene, además, la gratuidad del equipaje que puede colocarse debajo del asiento. Es decir, los pasajeros seguirán pudiendo llevar sin coste adicional ese bulto pequeño, mientras que la maleta de mano deberá aparecer claramente reflejada en el precio del vuelo.

La reforma llega después de más de una década de negociaciones en la Unión Europea. Uno de los principales puntos de debate ha sido el tratamiento del equipaje de cabina, ya que algunos países, entre ellos España y Alemania, defendían que la maleta de mano también fuese gratuita para todos los pasajeros.

Otro de los asuntos clave ha sido el régimen de indemnizaciones por retraso. Finalmente, Bruselas mantiene el límite actual de tres horas para que los pasajeros puedan reclamar compensaciones, que seguirán situándose entre 250 y 600 euros, en función de la distancia del vuelo. La mayoría de países europeos quería ampliar ese margen a cuatro horas y hasta seis en vuelos de larga distancia, pero la Eurocámara se ha opuesto y seguirán como estaban hasta ahora.

Nueva estafa: SMS fraudulentos que suplantan a Netflix

Netflix ha advertido a sus usuarios de un nuevo intento de estafa a través de SMS fraudulentos en los que se pide que se entregue el correo electrónico, el número de teléfono, la contraseña o el método de pago de tu cuenta de Netflix. Todo comienza con un mensaje que llega a los dispositivos en el que advierte de que no se pudo efectuar el cobro de la suscripción, y ofrece un enlace para solucionar la incidencia. Desde la propia compañía indican que nunca pedirán que compartas tus datos personales por correo o SMS, incluyendo números de tarjetas de débito o crédito, datos de la cuenta bancaria o contraseñas. Además, nunca pedirán que pagues a través de un proveedor externo o un sitio web de terceros. Recuerda que si recibes un SMS de este tipo, nunca debes pinchar en el enlace.



1 de cada 7 consumidores fue víctima de una estafa online en 2025

Las estafas online se han convertido en una de las mayores amenazas para los consumidores a nivel global. Así lo confirma el Informe Global de Inteligencia sobre Estafas 2026 de Bitdefender, que revela que 1 de cada 7 consumidores (14%) fue víctima de una estafa digital en los últimos 12 meses. Una de las conclusiones más llamativas del informe es que los consumidores más jóvenes son actualmente el doble de propensos a caer en una estafa, con un 20% de tasa de victimización entre usuarios jóvenes, frente al 9,7% entre personas de 55 años o más. El análisis del tráfico SMS revela que el 5,2% de todos los mensajes analizados presenta características asociadas a infraestructuras de estafa o actividades coordinadas de fraude.



AHORRA EN EL AIRE ACONDICIONADO

Acaba de empezar el verano y ya tenemos aquí la primera ola de calor. Para usar el aire acondicionado sin vaciar nuestro bolsillo, puedes seguir estos sencillos consejos:

- Como regla general, recuerde que la diferencia máxima recomendada entre el exterior y el interior no debe superar los 12°. Esto supone que en los peores días del verano (36-40°) estaríamos cubiertos con la horquilla de 24 a 28°.

- No necesitamos que toda nuestra casa esté fría 24 horas al día. Pasamos largos ratos en las mismas habitaciones y por ello debemos intentar que no se pierda energía enfriando más espacio del necesario. Para ello, trate de cerrar las puertas, cortinas o separadores entre habitaciones, para que el volumen de aire a enfriar sea menor. Con ello conseguirá reducir el tiempo de funcionamiento de su equipo de aire acondicionado y favorecer la eficiencia.

- En los aires acondicionados de pared, su ubicación viene determinada por la distancia a la máquina exterior. Si ya los tiene instalados cerca de ventanas o espacios de entrada de luz, trate de protegerlos con cortinas o estores. Recuerde también que los equipos de aire acondicionado deben inspeccionarse al menos una vez al año para mantener los motores y filtros en buen estado de limpieza y funcionamiento.

- Otra buena recomendación es la de no obligar a nuestros equipos a funcionar más tiempo del necesario. Si puede programar o temporizar su funcionamiento, notará una mejora en el consumo. También podemos tratar de apagar los equipos entre 20 y 30 minutos antes de abandonar la estancia que hemos climatizado.

- Aunque los días sean calurosos, el amanecer y las noches suelen darnos un respiro: aprovecha esos momentos para ventilar y enfriar nuestras habitaciones mientras dormimos.

NOTICIAS BREVES

Consumo excluirá los 'ultraprocesados' y las bebidas con azúcares añadidos en los centros educativos

Con esta nueva normativa, cuando se ofrezcan desayunos en centros docentes, ya sea directamente en el centro o a través de empresas que presten ese servicio, se deberá incluir al menos tres grupos de alimentos de entre frutas frescas, cereales integrales, productos lácteos sin azúcares, grasas saludables como aceite de oliva y alimentos proteicos, incluida la proteína vegetal. Asimismo, se incluirán medidas para la reducción del uso de envases y vajillas de plástico

Entre en vigor el nuevo etiquetado de la miel

La miel que se comercializa en España tiene que especificar en su etiquetado el país donde ha sido recolectada y, en caso de ser una mezcla de mieles de varios países, los diferentes países, en el campo visual principal, en orden decreciente de proporción en peso, junto con el porcentaje que representa cada país. Así lo establece el nuevo etiquetado para la miel que entró en vigor este 14 de junio de junio con el objetivo de aportar mayor transparencia para los consumidores y poner en valor las mieles de mayor calidad elaboradas en el territorio nacional.

El consumo de tabaco cae, pero uno de cada cuatro españoles sigue fumando a diario

El consumo de tabaco ha caído a mínimos históricos, pero aún fuma a diario uno de cada cuatro españoles. Son datos del informe Cesación tabáquica: un reto sanitario y social, que recoge que el 67% de los fumadores se ha planteado dejar de fumar y dos de cada tres quieren dejarlo. En el 2025, entre 472.000 y 494.000 personas intentaron dejar de fumar con apoyo farmacológico financiado. Uno de cada cinco adultos y casi la mitad de los adolescentes ha probado los cigarrillos electrónicos. Se espera que en poco tiempo pueda estar lista la norma para prohibir los sabores característicos en cigarrillos electrónicos.

El bono de alquiler joven llega al 55% de los solicitantes en Extremadura: 250 al mes durante dos años

La Junta de Extremadura acaba de lanzar una nueva convocatoria del Bono Alquiler Joven, una ayuda mensual de hasta 250 euros al mes durante dos años para que los menores de 35 años puedan emanciparse. Según establece la convocatoria, podrán beneficiarse de estas ayudas las personas de hasta 35 años que dispongan de una fuente regular de ingresos y sean titulares, o estén en condiciones de formalizar, un contrato de arrendamiento de vivienda o habitación, así como de cesión de uso. En todos los casos, el inmueble deberá constituir la residencia habitual y permanente del solicitante

Dos de cada tres españoles recurre a la IA antes de comprar

Un análisis de más de 160 millones de datos generados en España entre enero de 2025 y febrero de 2026 revela que el 66% de los españoles utiliza la inteligencia artificial para informarse sobre productos y marcas antes de realizar una compra. Esta tendencia está convirtiendo a la IA en un nuevo intermediario entre los consumidores y las empresas. Al mismo tiempo, desarrollan mecanismos para verificar la información que reciben. Casi la mitad investiga la autenticidad de las reseñas online, mientras que un 27,2% trata de identificar imágenes generadas artificialmente y un 15,3% cuestiona la veracidad de determinadas identidades digitales.



PREVENIR LOS EFECTOS DE LAS OLAS DE CALOR

Las olas de calor pueden afectar seriamente a tu salud. Las temperaturas elevadas pueden provocar insomnio, cansancio, deshidratación, o dolor de cabeza, entre otros síntomas. Además, el calor puede agravar enfermedades cardiovasculares, respiratorias o metabólicas. Para evitar estos problemas, recuerda:

- Mantente hidratado. Bebe agua con frecuencia, aunque no tengas sed. La deshidratación es uno de los peligros de las olas de calor, por lo que conviene tener siempre cerca una botella de agua.
- Evita la actividad física en las horas centrales del día. Durante los días de calor intenso, limita el ejercicio físico al aire libre entre las 12.00 y las 18.00 horas. Opta por hacerlo en las primeras o en las últimas horas del día. En espacios cerrados, asegúrate de que haya siempre una ventilación adecuada.
- Utiliza ropa ligera y transpirable. Recuerda que los colores claros ayudan a reflejar los rayos de sol y pueden contribuir a mantener una sensación térmica más agradable.
- Opta por comidas ligeras y frescas. Prioriza alimentos con alto contenido en agua, como ensaladas, frutas y verduras frescas o cremas frías. Evita comidas copiosas y muy calientes que aumenten la temperatura corporal, así como las bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas, ya que pueden favorecer la deshidratación.
- Cuidado con las personas vulnerables. Presta especial atención a niños, personas mayores, mujeres embarazadas y personas con enfermedades crónicas, ya que son más susceptibles a los efectos del calor extremo.
- Evita salir de casa en las horas de más calor. Siempre que sea posible, organiza tus desplazamientos y actividades fuera de las horas centrales del día. Busca zonas de sombra, evita exposiciones prolongadas al sol y presta especial atención a los trayectos largos, las esperas al aire libre y los espacios poco ventilados.

CONSEJOS PARA EVITAR AHOGAMIENTOS

En la actualidad, los ahogamientos suponen un verdadero problema de salud pública, situándose en España entre las tres primeras causas de muerte no intencional. En este sentido, el 80% de los ahogados se concentra en los meses de verano (junio, julio, agosto y septiembre). Asimismo, se estima que el ahogamiento mortal en España causa más de 400 víctimas anuales, aunque las personas tratadas por los servicios de urgencias pueden multiplicarse de 3 a 5, por lo que la carga del ahogamiento se estima entre 1.200 y 2.000 casos anuales con diferente severidad.

La mejor prevención es la vigilancia dentro y fuera del agua. Incluso en piscinas con socorrista. En la población adulta la mayoría de ahogamientos se producen por el baño en solitario en el mar, ante un incidente es más difícil que alguien pueda socorrerte. Además, un simple mareo es suficiente para ahogarse en tan solo 40 centímetros de profundidad.

Para evitar problemas, recuerda estos sencillos consejos:

- Báñate en aguas habilitadas para ello. En los ríos, pantanos o lagos, y en las playas del litoral marítimo que no estén habilitadas para el baño, existen muchos peligros para tu integridad y tu salud. Siempre que sea posible, procura bañarte en zonas vigiladas; así, en el caso de que te ocurriera algo, podrías pedir ayuda.
- Evita entrar bruscamente en el agua, sobre todo después de haber tomado el sol o haber comido.
- Evita bañarte mientras estés "haciendo la digestión". Es recomendable esperar un tiempo aproximado entorno a dos horas (especialmente tras comidas copiosas) para prevenir el "corte de digestión".
- Sal de inmediato del agua si adviertes algún síntoma extraño. Si mientras te bañas sientes escalofríos (tiritona persistente), fatiga, dolor de cabeza o en la zona de la nuca, picores, mareos, vértigos o calambres, sal rápidamente del agua.
- No te tires de cabeza en lugares de fondo desconocido. Puede haber poca profundidad y, como consecuencia, golpearte la cabeza contra el fondo (piscina) o una roca (playa) y producirte una lesión que dañe la médula espinal (riesgo de parálisis permanente). Las zambullidas en el agua son causa del 6% de las lesiones medulares en España.





Unión de
Consumidores de
Extremadura

SOMOS TU
ESCUDO FRENTE
A LOS ABUSOS.

NO LO DUDES,
ASÓCIATE PARA
QUE NO VUELVAN
A PISAR TUS
DERECHOS.

¡PODEMOS
DEFENDERTE!



CARTA DE SERVICIOS

Asociarse la Unión de Consumidores de Extremadura le da derecho a acceder a los siguientes servicios, por solo 75 euros al año y de forma ilimitada:

- ✓ Recepción del boletín informativo semanal vía correo electrónico.
- ✓ Recepción de las notas de prensa y comunicados que publiquemos.
- ✓ Participación en estudios y encuestas que realicemos.
- ✓ Consideración de socio adherido a quienes convivan con el socio titular.
- ✓ Defensa Judicial del socio, con un 30% de descuento en abogado y procurador.
- ✓ Gestión de contratos de arrendamiento.
- ✓ Recepción en formato papel de nuestra revista Consumidorex.
- ✓ Elaboración gratuita de la Declaración de la Renta.

SEDE AUTONÓMICA

Plaza de Santa María, nº 2
06800 · Mérida
924387178
uce-extremadura@ucex.org

SEDE BADAJOZ

Pasaje de San Juan, 2E
06002 · Badajoz
924207460
uce-badajoz@ucex.org

SEDE PLASENCIA

Calle del Rey, nº 10
10600 · Plasencia
662326348
uce-plasencia@ucex.org



www.ucex.org



uceextremadura



uniondeconsumidoresdeextremadura



@UCE_Extremadura