

---

**NOTA DE PRENSA CENTRO MANCOMUNADO DE CONSUMO MANCOMUNIDAD DE TENTUDÍA (11/01/2010)**

---

**“CUESTA DE ENERO: CÓMO PASARLA CON MENOS DINERO”**

Después de los excesos llega la temida cuesta de enero, si quiere hacerle frente de un modo sencillo siga las siguientes recomendaciones:

**CRÉDITOS RÁPIDOS:**

- Lo primero: calcular la cantidad total que pagaremos al final.
- Intereses de estos créditos: entre 22 y 24% (el de los c. tradicionales esta entre 8 Y 9%)

**INCONVENIENTES:**

- Coste y escasa información. Su facilidad y rapidez hacen que no reflexionemos lo suficiente.
- Es frecuente la comisión por cancelación anticipada.

UNICA VENTAJA: no hay que dar explicaciones.

**PRESUPUESTO:**

Para distribuir mejor nuestros gastos empezaremos por un presupuesto mensual fijo, así sabremos qué cantidad tenemos para nuestras compras:

- Contabilizar dinero que ingresamos.
- Descontar pagos fijos.
- Prever gastos probables y gastos no mensuales.

De este modo sabremos con seguridad la cantidad que tenemos para nuestras compras.

**LA COMPRA**

- Elaboración de lista previa ciñéndonos a lo estrictamente necesario.
- Comparar precios y aprovechar las ofertas de distintos establecimientos.
- Adquirir productos de temporada, son mas baratos y naturales.
- No renunciar a la calidad pero buscando un buen precio, el pescado azul y las Marcas Blancas son un ejemplo.

**LAS FACTURAS: NUESTRO BOLSILLO Y EL MEDIO AMBIENTE**

Gran parte de nuestro presupuesto mensual va destinado a pagar facturas, vamos a empezar a disminuir esos gastos con unos pasos muy sencillos:

- Poner la lavadora/ secadora/ lavavajillas únicamente cuando estén llenos. Usar la cantidad justa de detergente y no hacer prelavado.
- Cocinando: tapar cazuelas, apagar la vitro 10 min. antes de terminar. La mejor opción de ahorro y tiempo es la olla exprés.
- Horno: mantenerlo bien cerrado y ver el estado de la cocción con la luz en vez de abrir la puerta.
- Frigorífico: no introducir alimentos calientes, no abrir innecesariamente la puerta y descongelarlo totalmente cuando la escarcha tenga 1.5 cm de espesor.
- Agua: ducha en vez de baño, reparar grifos q goteen y cerrarlos cuando nos lavemos los dientes, tapar lavabos para lavarnos la cara, utilizar el agua de lavar las verduras para regar las plantas.
- Apagar las luces y aprovechar la luz natural.
- Calefacción: aislar bien la casa, usar termostatos para que una vez alcanzada la temperatura adecuada se apague, ventilación de 10 minutos.

**EN GENERAL SE PUEDE DECIR QUE:**

- Ante la compra compulsiva e innecesaria: adoptemos la filosofía del “Hazlo tú mismo”
- Hay que racionalizar los gastos en la farmacia: no se automedique y no se gaste ni un euro en productos “milagro”.
- Si no podemos renunciar al coche sí que podemos ahorrar combustible: no pase de 100Km/h y evite acelerones bruscos.

- Si utiliza transportes públicos: utilice los abonos que nos pueden hacer ahorrar hasta 50%.
- Restrinja el uso de las tarjetas de crédito: evitará bastantes intereses. Repase las facturas y los extractos bancarios para comprobar cualquier error.

Rocío Gallego Gata- Técnica IFE del CMC Tentudía