

# Economía doméstica



**José Ramón  
Lozano Petit**



FEDERACIÓN  
DE LA UNIÓN NACIONAL  
DE CONSUMIDORES  
Y AMAS DE HOGAR  
DE ESPAÑA

**Manual práctico para el consumidor y usuario nº 94**

## SOBREENDEUDAMIENTO FAMILIAR

El sobreendeudamiento familiar es un grave problema que se ha incrementado notablemente desde el año 2008 por la fuerte crisis económica que afecta a nuestro país. Los factores que han provocado esta situación han sido fundamentalmente la escalada del precio de la vivienda, que ha llevado a muchas familias a contraer hipotecas muy elevadas, la escasa remuneración del ahorro o la pérdida de poder adquisitivo de los salarios. Además, otros factores también han influido notablemente, como la excesiva oferta de créditos bancarios, en el marco de una sensación de optimismo propia de una época de prolongado crecimiento económico.

Todo ello provocó una sobrevaloración de las posibilidades económicas de las familias que, además de viviendas, adquirieron otros productos y servicios de alto valor, como coches, muebles, viajes al extranjero, etc., dentro de un entorno social cada vez más consumista, asumiendo riesgos elevados a la hora de solicitar créditos. Como consecuencia, el endeudamiento familiar se ha multiplicado por tres en menos de una década, proporción muy superior a la de los países de nuestro entorno comunitario.

Además, esta situación contribuyó a encarecer el precio de los inmuebles, animando a muchas familias a adquirir casas más caras de lo que la prudencia aconsejaba. Y cuando la situación económica de las familias ha empeorado debido a la crisis (aumento del desempleo, reducción de salarios, subida de precios e impuestos, etc.) se han encontrado con la imposibilidad de devolver los créditos suscritos.

## Nivel de endeudamiento aceptable

La regla general es no destinar mensualmente más de la tercera parte de los ingresos familiares totales al pago de créditos y que, tratándose de los hipotecarios, su capital no supere el 70% del valor real de la vivienda y el plazo de amortización no exceda de 20 años o, excepcionalmente, 30. Sin embargo, la banca llegó a ofrecer hipotecas por un 100% del valor de la vivienda, con plazos de amortización superiores a 40 años e incluso 50.



## ECONOMÍA DOMÉSTICA

### Gasto medio por hogar

La última Encuesta de Presupuestos Familiares publicada por el Instituto Nacional de Estadística señala que el gasto medio por hogar fue de 29.782 euros, un 2,1% inferior al de 2009, y por persona en 2010 fue de 11.161 euros. Si se toma como base ese estudio, una familia normal invierte una

media de 6.000 euros al año en alimentación, 4.000 euros en ropa y calzado, 4.500 euros en hostelería, 1.000 en enseñanza y cerca de 14.500 en gastos de luz, vivienda, agua, gas y telefonía.

### Presupuesto de ingresos y gastos

La única forma de llegar a final de mes es realizar un presupuesto de ingresos y gastos detallado y, sobre todo, sincero y realista. Este presupuesto permitirá conocer con precisión lo que se ingresa cada mes y lo que se gasta. De esta forma se puede dar prioridad a unos gastos sobre otros, reducir las deudas y contribuir al ahorro familiar.

En cuanto a los ingresos hay que contabilizar:

- **Ingresos fijos:** aparte de sueldos puede haber otros como los derivados de cuentas de ahorro, productos financieros o de inversión, como renta fija o variable, como las acciones de bolsa o incluso el alquiler de viviendas, locales o plazas de garaje.
- **Ingresos irregulares:** por ejemplo, ayudas de familiares e incluso algunas prestaciones económicas directas de la Seguridad Social o de los Servicios Sociales de Comunidades Autónomas o Ayuntamientos, ante necesidades puntuales, sobre todo en supuestos de dependencia.
- **Préstamos bancarios o créditos rápidos:** sólo deben solicitarse en casos imprescindibles y de forma muy puntual, para gastos extraordinarios pero nunca para los del día a día, porque más que ingresos reales son cantidades que se destinan a un pago o compra y tienen

intereses que pueden llegar al 20%.

Por otra parte, los tipos de gastos son:

- **Gastos fijos:** no pueden dejar de abonarse, y su importe no varía excesivamente de un mes a otro. Entre ellos figuran la hipoteca o el alquiler de la vivienda, los gastos de comunidad, la letra del coche o los préstamos bancarios. Si no se pagan en los plazos estipulados se aplican intereses de demora y la deuda aumenta. Además, puede verse afectado el historial crediticio del deudor, con lo que se dificulta la obtención de otro crédito en el futuro. En el peor de los casos, si no se cumple con los pagos, se puede perder la vivienda, o afrontar juicios y demandas, con sus correspondientes costes.



- **Gastos variables:** se refieren a la alimentación, la ropa, el transporte y los suministros básicos (luz, agua, gas, teléfono, etc.). Son gastos necesarios en la vida cotidiana, que pueden reducirse haciendo un consumo más moderado, como emplear bombillas de bajo consumo, viajar en transporte público, bajar la temperatura de la

calefacción, desenchufar los aparatos eléctricos que no se usan a menudo o utilizar la lavadora y el lavavajillas cuando están llenos, etc.

- **Gastos discrecionales:** son todos los demás gastos domésticos que, en caso de necesidad y cuando se tienen deudas, se pueden reducir o eliminar. Aquí se incluyen las actividades de ocio, las comidas fuera de casa, el tabaco, las bebidas alcohólicas, etc.

### Guardar facturas y recibos

Es imprescindible conservar y clasificar siempre los documentos, facturas, recibos y escritos importantes que se reciben. Si no están domiciliados, conviene anotar en un calendario las fechas de vencimiento de pagos (contribución, impuesto de circulación, tasa de basuras, pólizas de seguros, cuotas de préstamos, etc.) para evitar penalizaciones por demoras.

Además se deben comprobar de modo exhaustivo los extractos de cuentas, los recibos domiciliados y los resúmenes de tarjetas de crédito y, cuando pueda haber un error, hay que contactar enseguida con la entidad. Tener las cuentas bancarias ordenadas permite demostrar que se ha pagado una deuda o reclamar cualquier cobro indebido.

Además, guardar todas las facturas, tickets o comprobantes es imprescindible para poder presentar una reclamación de consumo, de forma que se pueda acreditar la fecha de compra, por ejemplo, para el ejercicio de los derechos de garantía o desistimiento, o exigir las características del bien adquirido o el servicio contratado.



### Consejos para gastar menos

Es esencial para una adecuada economía doméstica conocer en qué conceptos se deben reducir gastos para poder llegar a fin de mes:

- **Calcular los ingresos y gastos mensuales:** hacer un seguimiento de los gastos y ser consciente de ellos evita el derroche.
- **Confeccionar un presupuesto realista:** hay que determinar lo que se ingresa cada mes en el hogar y lo que se gasta.
- Hay que **vivir conforme a las propias posibilidades**, lo que permite hacer planes para afrontar el futuro de forma estable.
- Ahora, más que nunca, hay que **comparar la relación calidad-precio** de los productos y servicios similares, para ahorrar lo máximo posible.

- Se debe **ahorrar lo menos posible en alimentación y sanidad**, pues no es conveniente recortar excesivamente estos capítulos.
- Es necesario, en la medida de lo posible, **ahorrar mensualmente una pequeña cantidad de dinero** para afrontar gastos imprevistos.

### Ahorro en la cesta de la compra

El gasto en alimentación es el segundo más importante para las familias después del de vivienda, pero siguiendo algunos consejos básicos se puede reducir al menos 500 euros al año:

- **Canjear vales de descuento:** pueden ser vales de ahorro, cupones de descuento o cheques familiares, pero esta práctica puede ayudar a conseguir reducciones importantes en el precio de algunos alimentos y artículos de primera necesidad.
- **Utilizar productos de temporada:** suelen ser más accesibles y económicos que aquellos alimentos que están fuera de temporada. Si aún así se desea usar estos, lo mejor es adquirirlos enlatados o congelados, pues las conservas suponen casi siempre un importante ahorro respecto al producto fresco.
- **Comer sano:** reducir el consumo de carne y pescado para aumentar el de fruta, verdura y cereales es la opción más saludable para ajustar el presupuesto familiar. Comer sano permitiría ahorrar hasta 600 euros al año a las familias.
- **Eliminar los caprichos:** refrescos, snacks, alimentos procesados, platos precocinados, etc., son productos

caros y que aportan poco valor nutricional, por lo que deben consumirse esporádicamente.

- **Planificar las comidas:** es la mejor y la más eficiente manera de ahorrar tiempo y dinero. Establecer un plan de comidas semanal permite comprar únicamente los alimentos necesarios y en las cantidades justas que se van a emplear.



- **Comprar piezas enteras:** una forma de ahorrar consiste en comprar una pieza entera de carne, pollo o pescado y cortarla o filetearla. Es preferible comprarlas enteras y después despiezarlas en casa que comprarlas por partes, que es mucho más caro. Además, esto permite utilizar partes sobrantes para hacer caldos y guisos adicionales.
- **Almacenar productos en oferta:** ser previsor es importante, cuando hay productos de precio bajo es conveniente almacenar para el futuro, especialmente los no perecederos.

## Otras partidas de ahorro

Además, resulta imprescindible considerar otras partidas en las que se deben reducir gastos:

- **Suministros básicos:** la factura de calefacción puede suponer un gran desembolso mensual, por lo que conviene sellar las rendijas de las ventanas para impedir la entrada de aire frío en la vivienda. Lo más apropiado es estar abrigado en casa y bajar un par de grados la calefacción. Como norma general, el termostato no debe estar nunca por encima de los 22 grados centígrados. Apagar las luces y desenchufar los aparatos eléctricos mientras no se utilizan ayuda a ahorrar en la factura de la electricidad. Además, en verano hay que reducir el uso del aire acondicionado. También hay que cerrar bien los grifos y no malgastar el agua, utilizando la lavadora y el lavavajillas cuando estén llenos. En cuanto al aseo personal, es mejor ducharse que bañarse y no se debe utilizar el retrete como papelera. Conviene reducir el gasto en llamadas de teléfono. Se puede optar entre tener un teléfono móvil y una línea fija; si se decide usar el móvil, hay que buscar un contrato que tenga un precio asequible o comprar un móvil de prepago. Mientras sea posible, es preferible utilizar el correo electrónico para comunicarse.
- **Vehículo propio y transporte público:** conviene no utilizar demasiado el coche privado, e incluso se puede vender el propio y alquilar uno para el momento concreto en que se necesite, pues disminuye mucho los gastos anuales (seguro, combustible, revisiones y

piezas de recambio, tiques de estacionamiento y peajes, multas, impuestos municipales, etc). Hay alternativas a la conducción, como caminar, viajar en autobús, tren o metro, ir en bicicleta o utilizar un servicio de coche compartido. Por otra parte, conviene tener tarjeta de abono para el transporte público.

- **Comprar en tiendas de segunda mano:** deshacerse de los objetos inútiles y de la ropa que ya no se usa y ocupa espacio es sencillo y se pueden vender en tiendas de segunda mano. En ellas se encuentran numerosos artículos en buen estado y que cuestan muy poco. Los mercadillos y las librerías de libros usados también son una opción para comprar barato.
- **Recortar gastos en ocio y entretenimiento:** hay formas de diversión sin gastar mucho dinero sin salir de casa, organizando partidas de juegos de mesa con amigos y familiares o alquilando películas. Además hay que prescindir de hábitos como el tabaco, el alcohol o juegos de azar y suprimir las salidas a bares o cenar fuera de casa.

## Aprovechar las rebajas u ofertas

Es conveniente esperar los descuentos de invierno y de verano para hacerse con un producto, aunque pasen varios meses hasta conseguirlo. En todo caso, hay que saber qué se necesita para no ceder a la tentación, bien sea ropa, electrodomésticos o equipos electrónicos. También es necesario establecer un límite de gasto riguroso, y no caer en la tentación de comprar algo que no se necesite sólo porque es barato, y llevar el dinero justo. Por último, hay que comparar en varias tiendas para encontrar el mejor precio.

## Casas de empeño y montes de piedad

Debido a la crisis económica muchas personas necesitan recurrir a las casas de empeño y las tiendas de compra de oro, para vender una joya o empeñar un producto de valor, a pesar de que, en muchos casos, tienen un alto valor sentimental. La mayoría estos negocios cumple la normativa vigente, tasa los productos en la forma debida y ofrece a sus clientes todas las garantías, pero hay que tomar precauciones para evitar engaños:



- En primer lugar hay que **decidir si se va a vender o empeñar**: la primera opción supone deshacerse del bien de manera definitiva, mientras que si se empeña, pasado un tiempo, se puede recuperar pero se obtiene más dinero por la venta, ya que el empeñar supone obtener un crédito que hay que devolver con intereses.
- Antes de vender o empeñar, es **conveniente visitar varios establecimientos, pesar el oro o las joyas, informarse sobre su posible valor** y hacer fotos antes.

## MEDIOS DE PAGO

### Mejor pagar en efectivo

Para los gastos diarios conviene **utilizar dinero en efectivo**. Los pagos aplazados de las tarjetas de crédito o débito generan un interés alto, pues las tarjetas llevan un recargo

en forma de tipo de interés, por lo que todo lo que se compra con una tarjeta de crédito se encarece. Además, la utilización de tarjetas incita a un mayor consumo, puesto que no se tiene la percepción de lo que realmente se ha gastado. Disponer de una cuenta bancaria y de su correspondiente libreta o cartilla permite realizar algunas operaciones sin necesidad de tener tarjetas. Así, se puede disponer de efectivo e incluso pagar recibos no domiciliados en cualquier oficina dentro del horario comercial, y en cualquier momento en los propios cajeros automáticos.

Lo que no se puede, lógicamente, es realizar pagos en establecimientos comerciales. Las transferencias y las domiciliaciones bancarias de recibos también son otra opción de pago, especialmente de servicios contratados.

### Créditos rápidos

Debido a la crisis cada vez se solicitan más **créditos rápidos** para hacer frente a los pagos, pero esta no es una solución, ya que tienen elevados tipos de interés que hacen que las familias se vean envueltas en una espiral de deudas, por lo que al final no pueden devolver el préstamo. Sólo debe pedirse como medida de urgencia para un caso extremo, pues si no se acaban abonando intereses en lugar de capital, sin conseguir amortizar la deuda que se va acumulando y aumentando. Suelen anunciarse en televisión y en prensa o revistas femeninas.



## Reducir gastos bancarios

Una familia puede ahorrar hasta 300 euros al año unificando cuentas y tarjetas, sustituyendo el crédito por el débito, haciendo ingresos en efectivo y no por transferencia, no utilizar el cajero a débito ni sacar dinero en cajeros de otras entidades, o pasar todas las cuentas y tarjetas a entidades que no cobren comisiones.

## Comisiones bancarias

Para conseguir eliminar comisiones hay que negociar con el banco, aprovechando la fuerte competencia y el temor de las entidades a perder clientes. Hay que realizar una lista con las comisiones que se pretende dejar de pagar para analizar con el banco la justificación de cada una. Si el banco ofrece no cobrar comisiones a nuevos clientes, una fórmula promocional muy utilizada, se puede exigir que eliminen las suyas. Y si se conoce a alguien que haya negociado con éxito en ese banco, se puede utilizar también como agravio comparativo.

Otra opción es sugerir un cambio de entidad, mostrando al banco las condiciones de otros que carecen de comisiones y solicitar que las igualen. Además, si se tiene domiciliada la

nómina en el banco, y se han contratado otros productos (depósitos, tarjetas, planes de pensiones, fondos de inversión, etc.), se pueden utilizar como argumento para negociar.

## Números rojos

Hay que tener en cuenta que cuando se tienen domiciliadas hipotecas, facturas o impuestos, un pequeño fallo en la planificación, un descuido o un gasto inesperado pueden derivar con relativa facilidad en un descubierto bancario, es decir, en los denominados “números rojos”. Esto sale caro, pues las entidades pueden cobrar hasta un 10% sobre el dinero que se ha dejado a deber en el banco. Una vez producido el descubierto, para minimizar su impacto lo mejor es ponerse en contacto con la entidad cuanto antes, para evitar tener que pagar la comisión por reclamación de descubierto, y reducir su coste, pues hablar con el director o comercial de confianza puede suponer la exención o reducción de las comisiones devengadas.



Programa subvencionado por el  
Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad  
Instituto Nacional del Consumo



**Federación UNAE 2013**

C/ Villanueva, 8 - 3º

28001 Madrid

Tlf: 91-575.72.19

[informacion@federacionunae.com](mailto:informacion@federacionunae.com)

[www.federacionunae.com](http://www.federacionunae.com)

El contenido de este manual es  
responsabilidad exclusiva de la Federación



FEDERACIÓN  
DE LA UNIÓN NACIONAL  
DE CONSUMIDORES  
Y AMAS DE HOGAR  
DE ESPAÑA