



GUÍAS
PRÁCTICAS

AGENDA del consumidor 2026





ENERO

2026

J	V	S	D	L	M	x	J	V	S	D	L	M	x	J
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

29
lunes

30
martes

31
miércoles

1
jueves

2026

V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

ENERO



2

viernes

3

sábado

4

domingo





ENERO

2026

J	V	S	D	L	M	x	J	V	S	D	L	M	x	J
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

5

lunes

6

martes

7

miércoles

8

jueves

2026

V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

ENERO



9
viernes

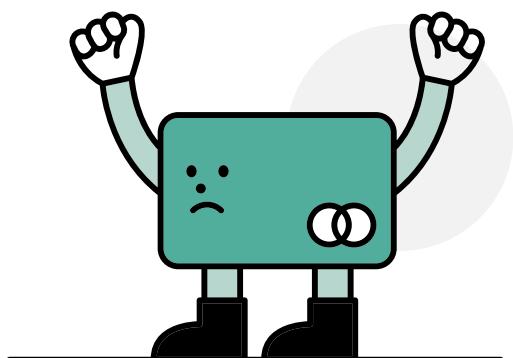
10
sábado

11
domingo

→ La cuesta de enero y las tarjetas de crédito.

Después de Navidad, vuelven los gastos habituales y puede que, al llegar el extracto de tu tarjeta, te des cuenta de que no puedes pagar todo de golpe. Las tarjetas te permitirán aplazar el pago, pero a un coste muy alto: muchas aplican una TAE superior al 20%. Desde OCU desaconsejamos utilizar el pago aplazado de la tarjeta, salvo en casos puntuales y muy justificados. Sigue estos consejos para evitar sobreendeudarte:

1. Si necesitas aplazar, utiliza la opción de aplazar una compra concreta.
2. Si tu tarjeta no permite aplazar solo una compra y aplazas el pago, no hagas más compras con ella hasta que puedas volver a cambiar la forma de pago a fin de mes sin intereses.
3. Elige una cuota fija mensual lo más alta posible dentro de tus posibilidades.



4. Si ya tienes pagos aplazados, cancela la deuda en cuanto dispongas de dinero. Muchos caen en la trampa de los intereses abusivos, sobre todo con tarjetas revolving. En OCU luchamos contra estas prácticas: Campaña Stop Usura. •



ENERO

2026

J	V	S	D	L	M	x	J	V	S	D	L	M	x	J
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

12

lunes

13

martes

14

miércoles

15

jueves

2026

V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

ENERO



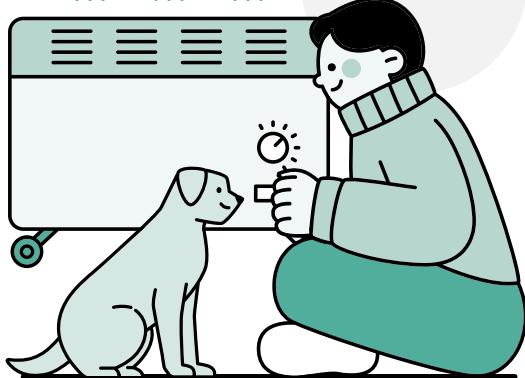
16
viernes

17
sábado

18
domingo

→ Aerotermia, más eficiente de lo que se piensa.

A veces escuchamos que las bombas de calor no podrían funcionar en climas fríos. Sin embargo, los países de Europa donde más nos encontramos son precisamente los países nórdicos como Suecia, Finlandia y Noruega que tienen los climas más fríos de Europa. En estos tres países hay actualmente más de 40 bombas de calor por cada 100 hogares, más que en cualquier otro país del mundo. Estos países fueron incluso, antes de la década de 2000, los precursores de las instalaciones de bombas de calor y no se puede negar su éxito. Las bombas de calor siguen siendo eficaces a -20°C, incluso durante los días más fríos del invierno, cuando las temperaturas bajan a -20 °C, una bomba de calor de fuente de aire estándar aún puede funcionar con un COP de alrededor de 2. Para lugares donde las temperaturas son regularmente gélidas, hoy en día también se encuentran disponibles en el mercado bombas de calor para climas fríos. Estas bombas de calor utilizan refrigerantes con un punto de congelación más bajo que los modelos estándar y son adecuadas para inviernos de hasta -26 °C. ●





ENERO

2026

J	V	S	D	L	M	x	J	V	S	D	L	M	x	J
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

19

lunes

20

martes

21

miércoles

22

jueves

2026

V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

ENERO



23
viernes

24
sábado

25
domingo

→ ¿Usas ChatGPT? Protege tu privacidad.

Millones de personas usan ChatGPT cada día, pero pocos saben que sus conversaciones pueden ser utilizadas para entrenar la IA de OpenAI, incluso en versiones de pago. ¿La solución? Desactivar la opción “Mejorar el modelo para todos” desde los ajustes de tu cuenta.

Aunque esto impide que tus textos se usen para entrenar la IA, OpenAI sigue recopilando datos técnicos, de uso y legales por motivos operativos. Además, pagar más no garantiza mayor privacidad: solo las cuentas empresariales aseguran que tus datos no se usarán para entrenar modelos.

Consejo: si compartes información sensible (personal, médica, legal o profesional), desactiva esta opción y considera usar chats temporales. La privacidad también es parte del consumo responsable. ●





ENERO

2026

J	V	S	D	L	M	x	J	V	S	D	L	M	x	J
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

26
lunes

27
martes

28
miércoles

29
jueves

2026

V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

ENERO



30
viernes

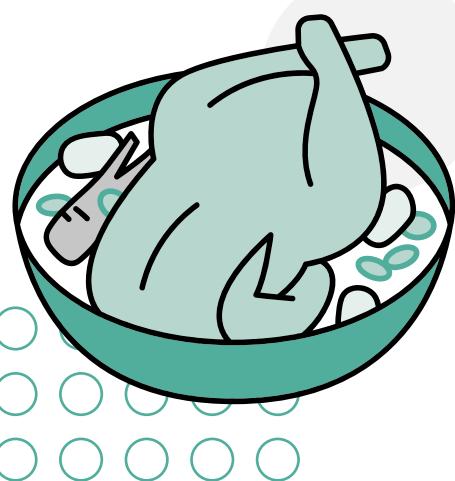
31
Sábado

1
domingo

→ Carne Extratierna.

¿Qué es carne “extratierna”? Atención: suele llevar agua añadida, además de sal, azúcar y aditivos como estabilizantes y potenciadores del sabor. Filetes etiquetados como “muy jugosos”, “súper tiernos” o “al ajillo” son preparados de carne, no carne fresca, y aunque parecen más tiernos al cocinarse, pueden costarte hasta un 35% más... ¡por pagar agua a precio de carne! OCU pide que el frontal del envase indique claramente “Producto con agua añadida” y que estos preparados no se mezclen con carne fresca en los supermercados. La información está en el etiquetado, pero suele estar en letra pequeña y poco visible.

Consejo consumidor: revisa siempre la lista de ingredientes, apuesta por carne fresca sin aditivos y, si te gusta la carne marinada o adobada, prepárala tú mismo en casa. Es más saludable, más económico y evitas consumir aditivos innecesarios, algunos poco recomendables. Menos carne, pero de mejor calidad, es la mejor elección. •



RESUMEN DEL MES

¿Qué quedó sin hacer?

Prioridades para el mes que viene

Gastos principales

INGRESOS PRINCIPALES

NoTAs



AGENDA Del consumidor 2026

La Agenda del consumidor 2026 le permitirá organizar su día a día de forma práctica y sencilla gracias al planificador semanal, en esta ocasión con una nueva estructura, junto a diferentes secciones con las que planificar, entre otros, sus momentos de ocio, las citas más importantes, etc.

Además de tener a mano los contactos más útiles, encontrará recomendaciones sobre salud, consumo, impuestos, seguros, tecnología, alimentación, energía, vacaciones, inversiones, etc. En definitiva, toda la información indispensable para hacer de 2026 un año inteligente y bien planificado.

