

## Prevenir el sobreendeudamiento familiar

### No clames, reclama



Dentro del marco del proyecto "**No clames, reclama**", desde la Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU) hemos publicado la guía "**Prevenir el sobreendeudamiento familiar**". Mediante una serie de pautas y consejos dirigidos a los consumidores se persigue evitar que estos, en la medida de lo posible, caigan en situaciones de sobreendeudamiento y, en su caso, conozcan las posibilidades y recursos con los que cuentan para intentar resolver la situación.

El principal consejo es que debemos realizar un consumo consciente y responsable; no dejarnos atrapar por el bombardeo publicitario de grandes ofertas de bienes y servicios, cayendo en ocasiones en operaciones superfluas que requieran acudir a un crédito, que además de elevar el coste final del producto podría tener consecuencias muy gravosas en caso de impago.

Pero el sobreendeudamiento no siempre es consecuencia de prácticas irresponsables. Situaciones imprevistas (un tratamiento dental o unas gafas, una reparación, obras en el hogar, etc.) puedan dar lugar a la necesidad de tener que acudir a la financiación; también las situaciones de enfermedad prolongada o el desempleo, al disminuir los ingresos y dificultar el atender nuestras obligaciones, tanto financieras, como las más básicas y fundamentales (suministros, alimentación, transporte, farmacia, etc.), pueden obligar a recurrir a soluciones como créditos rápidos o tarjetas revolving.

En cualquiera de los casos, los consumidores deben estudiar las posibles soluciones: la novación o modificación del préstamo, la subrogación bancaria, una refinanciación o unificación de créditos o el llamado mecanismo de segunda oportunidad. Además, existen medidas destinadas a los consumidores vulnerables como moratorias hipotecarias y el bono social y térmico.

"No clames, reclama" es el proyecto en activo más antiguo de la Confederación de Consumidores y Usuarios, que a lo largo de estos 11 años ha sido apoyado y subvencionado por los distintos ministerios competentes en materia de consumo. Bajo un objetivo tan sencillo como importante, que los consumidores conozcan sus derechos y sepan cómo reclamarlos, iniciamos esta andadura en 2010, incorporando nuevos contenidos cada año en función de las prioridades de trabajo establecidas por el ministerio, que habitualmente van de la mano de situaciones novedosas, abusivas o gravosas que afectan a los consumidores.

Esta guía viene precedida por las realizadas en años anteriores relacionadas con los derechos de los consumidores en el comercio electrónico a través de los *marketplace*, los seguros, los derechos de los pasajeros en el transporte terrestre (autobús y tren),

alquiler de vehículos y servicios financieros, entre otras, todas ellas descargables desde la página web del proyecto [www.noclamesreclama.org](http://www.noclamesreclama.org)

Además, esta web contiene información sobre los derechos de los consumidores y sobre cómo reclamar en los sectores de telecomunicaciones, energía, viajes, vivienda, seguros, comercio electrónico y en las compras realizadas en establecimiento mercantil, protección de datos, redes sociales, transporte, créditos rápidos y fraudes y delitos telemáticos. Desde 2013 contamos con la aplicación para móviles **"RECLAMA"**, una herramienta que permite acceder a toda la información que está disponible en la página web sin necesidad de conexión a internet. También se pone a disposición del consumidor un correo electrónico donde hacer llegar sus consultas:

[info@noclamesreclama.org](mailto:info@noclamesreclama.org)

Puedes descargar la guía [aquí](#)

Descarga nuestra aplicación **RECLAMA**, en Android y en Apple



Android



Apple

CECU  
Diciembre 2020