

## La alimentación ha subido un 54,3% desde 2008, mientras los salarios solo crecieron el 31,6%

- El gasto de los hogares ha subido más que los salarios y se concentra en las partidas indispensables
- Los ingresos más bajos dedican el 60% a vivienda y alimentación, sin margen de maniobra

Madrid, 22 de abril de 2026.- El 20% de los hogares que menos ingresa tiene que destinar hoy el 60% de su presupuesto solo a dos partidas irrenunciables: vivienda y suministros, y alimentación. Esto, sin embargo, pesa el 40% en quienes más ganan, que cuentan con un mayor colchón. Pero el gasto básico no solo golpea el corazón de la economía familiar, sino que se ha disparado especialmente entre los años 2021 y 2025. Para quienes han accedido al mercado laboral en estos últimos años, el coste de la vida es asfixiante. Lapuntilla la pone vivir solo, especialmente si, además, es con hijos a cargo.

Es un resumen demoledor de las variables sobre salarios, gasto y precios desglosados que refleja el informe elaborado por Syndex para USO y que responde a *La evolución de los salarios y el coste de vida en España*. Con él, el sindicato se carga de razones para salir a las calles de Madrid este 1 de Mayo y reclamar “Humanizar el empleo”.

“Las máquinas nos están sustituyendo y, al mismo tiempo, se trata a las personas también como máquinas: que no tienen necesidades, que no merecen ocio, que solo, de nuevo, viven para trabajar”, denuncia Joaquín Pérez, secretario general de USO, sobre la deriva que está tomando sostener el día a día en nuestro país.

### IPC vs salarios: la asfixia del tramo 2021-2025

El IPC creció entre 2008 y 2025 un 37,1%. Esto supone una pérdida de poder adquisitivo con respecto a la subida del salario mensual de 5,5 puntos: fue del 31,6%. Sin embargo, nos estamos refiriendo al IPC general y la asfixia por la subida de precios se acentúa si ahondamos en qué es lo más necesario y que, al mismo tiempo, ha sufrido los incrementos más fuertes.

“Incluso fijándonos únicamente en el IPC general, la asfixia de los hogares es clara, ya que ha sido desigual en el tiempo. Los precios han subido de forma contenida hasta 2021, pero la mitad de esa inflación acumulada desde 2008 se concentra en los últimos cinco años. Entre 2021 y 2025, el IPC se ha incrementado en un 18,4%, con la alimentación subiendo un 45,3%, frente a unos salarios que crecieron ese periodo el 17,33%. Y estamos a las puertas de otro período hiperinflacionario”, advierte Pérez.

Esto es aún más grave si consideramos que las últimas subidas se producen sobre una cesta de la compra ya inflada, con subidas puntuales en verano de 2022

superiores al 10%. “Aunque la inflación se modera, sube sobre precios que se consolidaron tras esas alzas. Para todos es inasumible. Pero, si pensamos en las rentas más bajas o en alguien que se incorporó al mercado laboral en 2021, la diferencia con sus salarios no ofrece colchón ninguno”, remarca Pérez.

### **La subida del gasto es superior al IPC**

El IPC contempla una cesta general. “Pero no cambiamos la lavadora o la nevera todos los meses; y, sin embargo, sí compramos fruta, carne o pescado todas las semanas. De hecho, se ha visto en el gasto cómo ha habido que recortar esas partidas que, sin ser superfluas, no son imprescindibles”, contempla el secretario general de USO.

Ahí, la presión sobre los salarios se entiende mucho mejor. “La alimentación ha subido en el mismo período, desde 2008, un 54,3%. Una compra que debemos afrontar diariamente. Además, se ha concentrado de forma más agresiva en los últimos años. Suministros de la vivienda y combustible, un 43,9%. Son gastos indispensables, inevitables. El reparto de los ingresos se vuelve más rígido, porque crece el porcentaje de lo inamovible”, reflexiona Joaquín Pérez.

El gasto por hogar ha pasado a 26.510,27 euros en 2024, un 18,7% más que en 2016. La subida ha sido más o menos sostenida, salvo el quiebre de 2020, cuando la realidad es que había pocas partidas extraordinarias en las que gastar.

Sin embargo, este gasto no refleja una mejora en las condiciones materiales de vida, sino una alteración sobrevenida de los patrones de consumo: “el gasto se ha desplazado hacia cuestiones básicas. Hoy pesan más la alimentación, la vivienda y los suministros, y retroceden el vestido y calzado, o muebles y mantenimiento del hogar. Es decir, las familias no tienen margen de maniobra con sus ingresos porque las partidas fijas se han acrecentado. Hoy vivimos peor que hace dos décadas y peor que hace cinco años. Desde USO, no podemos más que denunciar lo que es una evidencia: incremento del riesgo de pobreza y de desigualdad”, destaca el secretario general de USO.

Por ser gastos irrenunciables, la presión se nota en la parte baja de los ingresos. “Contrario a lo que se pueda creer, las rentas más bajas son las que porcentualmente han aumentado más el gasto. Esto se debe a que ha subido, sobre todo, aquello de lo que no se puede prescindir”.

### **Las personas solas, más expuestas, incluso sin menores a cargo**

Los hogares más en riesgo son los compuestos por una sola persona adulta. Incluso cuando no tienen menores a cargo. Aunque, en este caso, la vulnerabilidad se multiplica.

Al tratarse de gastos ineludibles, como los relacionados con la vivienda, en un hogar unipersonal esa persona debe asumirlos solo con sus ingresos. Su gasto ha aumentado en la última década en un 24,2%. Si añadimos el contar con

menores, que hacen crecer la partida de alimentación, ese gasto subió casi el 27%.

“Que una persona quiera o deba vivir sola no debe ser una condena. Seguimos con nuestro lema, con la humanización del empleo y sus derivaciones. ¿Una persona sola no puede tener garantizada la vivienda y sus servicios básicos? ¿Tiene que renunciar al ocio, a ropa nueva, a renovar los electrodomésticos? Esto es deshumanizar la sociedad y el trabajo”, manifiesta Joaquín Pérez.

Más allá del gasto que estudia el IPC, la vivienda es el mayor tensor de la economía familiar, con un aumento de precios estructural que se ceba especialmente en quienes dependen de un alquiler a precio de mercado.

### **Acceder a una vivienda puede costar el doble**

En los mismos años estudiados, el precio medio por metro cuadrado ha pasado de 8 euros a 14,70, con un aumento del 83,7%. Y, si circunscribimos el estudio a 2015-2025, la diferencia es aún mayor: prácticamente se ha duplicado, el 98,6%. Con datos de avance de febrero de 2026, la situación todavía empeora, llegando el metro cuadrado a los 15 euros. También el precio de la compraventa se dispara en esta década, creciendo un 86,3%.

“Estos datos nos ofrecen un panorama desolador para las economías familiares. Y que, al igual que la inflación, se concentra especialmente en los últimos años. Desde 2015, la vivienda nueva se ha más que duplicado, con una subida del 106,4% de media; y la usada, un 75,8%. Quien no tenía vivienda en propiedad, se aleja cada vez más de esa posibilidad”, expone el secretario general de USO.

El régimen de tenencia de vivienda se ha convertido en un factor determinante de pobreza y en una de las principales variables de desigualdad. Los hogares que dependen de un alquiler a precio de mercado tienen tal rigidez en su gasto y soportan unas subidas tan desequilibrantes que concentran menor posibilidad de gasto en otras partidas y mayor privación material.

“Y, lo que es aún peor, no tienen esperanza de que su situación cambie. Quien no ha llegado a esta crisis con una vivienda en propiedad, ve alejarse cada vez más esa posibilidad. Su capacidad de ahorro es nula y el precio de compra se dispara. Esto afecta a muchísimas personas, pero se ceba sobre todo con los jóvenes y con las personas solas, con o sin hijos. Es un claro efecto de deshumanización del trabajo: tener un salario no te permite ni siquiera garantizarte un techo, cada vez más gente tiene que tener varios empleos para salir adelante”, recalca Joaquín Pérez.

### **“Humanizar el empleo”: 1º de Mayo de 2026 en Madrid**

Los resultados del estudio presentado por USO constatan muchas de las reivindicaciones que el sindicato ha ido recabando para llenar las calles de Madrid este 1º de Mayo.

“USO había apostado en los últimos años por un modelo itinerante, con una manifestación central en ciudades rotatorias que nos permitía no solo una reivindicación conjunta, sino apoyar los problemas propios de los diferentes territorios. Tras una década así, decidimos que era el momento de volver a Madrid y aquí celebramos nuestro acto confederal”, informa Sara García, secretaria de Acción Sindical y Empleo de USO.

La manifestación partirá a las 11:00 de Delicias, en su confluencia con la calle Ferrocarril, y se espera llegar en torno a las 12:30 a la plaza de Las Cortes, donde el secretario general ofrecerá su mitin de cierre.

“Esperamos a unas 6.000 personas, con 5.000 ya confirmadas a estas alturas. Vienen delegaciones de Galicia, Asturias, Cantabria, Castilla y León, La Rioja, Aragón, Extremadura, Andalucía, Castilla-La Mancha, Comunidad Valenciana y la propia Comunidad de Madrid. Va a ser la mayor manifestación que USO ha convocado en solitario en décadas, y aún esperamos una mayor participación con el llamamiento de los últimos días”, alienta García.

Conchi Iniesta, secretaria general de USO-Madrid, no solo agradece la visita masiva de las organizaciones que conforman la USO, sino que alza la voz “sobre los problemas para la vida cotidiana en la Comunidad de Madrid. Todos los datos que denunciamos a nivel nacional, aquí se agravan: para empezar, una mayor desigualdad salarial, con una media más alta, pero que se explica por un pequeño porcentaje de altos salarios. Nuestra base salarial es peor, y afronta gastos más desmedidos; especialmente, en lo que respecta a la vivienda”.