

# Guía para entender la inflación: ¿qué es y cómo superarla?



La **inflación** es un incremento generalizado y gradual de los precios de la **economía** de un país durante un determinado periodo de tiempo. Al subir la inflación, el **valor de la moneda** de un país baja. Por consiguiente, todo es más caro y el acceso a **bienes y servicios** básicos es menor.

El economista y profesor del [Tecnológico de Monterrey](#) campus San Luis Potosí, [Jesús Téllez](#), explica que *“a partir de la canasta de servicios básicos es que se considera el incremento en el coste de vida”*.

La herramienta que ayuda a medir el aumento de inflación actual en un país es el **Índice de Precios al Consumidor (IPC)**. El **IPC** refleja las variaciones que sufren los precios en un periodo de tiempo determinado, asimismo, ayuda a analizar el **coste de vida** en términos porcentuales.

El experto del Tec comparte a CONECTA sus recomendaciones para **sostener las finanzas personales** durante los periodos de inflación y los puntos clave para entenderla.



## /> width="1920" loading="lazy"> ¿Qué factores producen la inflación?

Para el profesor Téllez, existen tres razones que pueden provocar o influir en el aumento de la inflación.

La primera son las fuerzas de la **demanda** y **oferta**. Las **tendencias del consumidor** son el principal factor por el que la inflación aumenta en un país. Normalmente, cuando la demanda de un producto es mayor que su oferta, los costos aumentan.

En segundo lugar está el valor de las **materias primas**. El **valor económico** de las materias primas a nivel global se define por su escasez de oferta. Cuando la materia prima de algún proceso encarece, el **costo final** de la producción puede verse altamente afectado.

Un ejemplo de la **inflación** debido al valor de las materias primas en el último año es el pastel, pues el aumento de su precio se detonó debido a que productos como el huevo, la harina y el aceite también tuvieron un incremento de precio gracias a la **inflación**.

Por último, uno de los **factores** más comunes que afectan el aumento de la inflación es el exceso de dinero en circulación. Esto causa que los ciudadanos tengan más dinero, llevándolos a gastar más, y finalmente afectando el **balance** de la demanda de **bienes y servicios**.



## /> width="1920" loading="lazy"> ¿Cómo sobrevivir a la inflación?

Después de conocer qué es la inflación, cómo se mide y qué factores la producen. Estos son algunos **consejos** que ayudarán a que tu **salud financiera** no se vea afectada por la **inflación**, **de acuerdo con el experto en economía**.

1. Evita adquirir cualquier tipo de **deuda**. Realiza compras inteligentes y trata de no incurrir en compromisos financieros que sean **innecesarios**.
2. Utiliza créditos de tasa fija. Si es **necesario** que hagas una compra con el apoyo de un **financiamiento**, procura elegir la **tasa de interés fija**, así tus mensualidades serán proporcionales y su **valor monetario** no cambiará.
3. **Ahorra e invierte**. Cuando la inflación esté en aumento puede que sea tu mejor momento para comenzar a invertir tus ahorros, pues obtendrás **rendimientos** y estos te ayudarán a enfrentar de manera más **eficiente** la inflación.
4. Genera un plan preventivo. Diseña un **plan de contingencia** en el que tú y tu familia estén asegurados económicamente ante una **recesión económica**. Es decir, crea una serie de alternativas, para que tu familia esté preparada para superar una **crisis económica**.

*“Ante todo, siempre la mejor opción es elaborar un plan de contingencia y estar preparado”.*

*“Ante todo, siempre la mejor opción es elaborar un plan de contingencia y estar preparado”, concluye el Dr. Téllez.*

Para finalizar, recuerda mantenerte al pendiente de las **fluctuaciones económicas** y las tendencias de consumo, pues, si cuidas de tu **salud financiera** podrás alcanzar todas tus metas y objetivos de vida.

**LEE TAMBIÉN**