

## Evitar sobreendeudamiento

El sobreendeudamiento es una situación que genera mucha ansiedad y angustia.

Es importante adquirir hábitos y conductas simples que puedan detectar indicios de sobreendeudamiento a tiempo.

Registrar periódicamente todos los gastos e ingresos nos ayuda a visualizar la situación.

Eso ayuda a tener presente el monto total de todas las cuotas que pago en caso de tener varias fuentes de financiamiento.

Recordar que las cuotas de los préstamos son gastos fijos e ineludibles.

Si el monto total de todas las cuotas que pago es superior al 30% de mis ingresos puede ser una alerta de sobreendeudamiento.

Muchas veces el endeudamiento se realiza ante situaciones desesperadas frente a imprevistos, por eso es importante tener un colchón de ahorro como fondo de emergencia.

Es totalmente desaconsejable sacar un préstamo para pagar otro.

Ante las primeras señales de dificultades para pagar cuotas es importante tener una conducta proactiva y dirigirse a la institución con la que se pactó el préstamo para explicar la situación. Manifiestar intención de pago ante las instituciones financieras es muy importante para lograr acuerdos o refinanciamientos. Adelantarse a la situación evita comenzar a pagar penalidades y mayores costos.

Si bien la institución no tiene la obligación de refinanciar una deuda siempre habrá mayores posibilidades si la persona es proactiva. Los acuerdos pueden implicar reprogramar vencimientos para achicar cuotas, o suspender el pago por un período.

En caso que la institución no sea receptiva, buscar mecanismos de mediación con organizaciones de la sociedad civil u organismos públicos.

La mediación con instituciones financieras se realiza ante el Banco Central del Uruguay (BCU), y la de otro tipo de comercios se realizan ante la Defensa del Consumidor del Ministerio de Economía y Finanzas (MEF)

Visita el portal de usuario financiero del BCU para averiguar cómo y en qué tipo de circunstancias se pueden realizar consultas, reclamos o denuncias ante situaciones conflictivas con instituciones financieras reguladas. [USUARIO FINANCIERO BCU](#)