

Guía práctica para **DISFRUTAR**

salud pública
consumo



TELÉFONO DEL CONSUMIDOR
900-50 10 89

MUCHO MÁS
del verano



Castilla-La Mancha



Si viajas

Viajes Internacionales



Si las vacaciones tienen como destino un país exótico o tropical, existe el riesgo de exposición a enfermedades diferentes a las de nuestro entorno habitual.

Es conveniente conocer los riesgos y las medidas preventivas a adoptar antes de viajar, no dejando para el final los aspectos relacionados con la salud.

Al menos un mes y medio antes del inicio del viaje es necesario consultar con un Centro de Vacunación Internacional, en un hospital público de Castilla-La Mancha.



En estos centros se facilita información individualizada sobre las vacunas obligatorias y recomendadas, así como de las demás medidas preventivas a adoptar en el viaje.

Las Agencias de Viajes

En viajes combinados la agencia tiene la obligación de facilitar al consumidor un programa o folleto que ofrezca una información clara y precisa sobre el viaje. Su contenido es vinculante para el organizador, salvo:

- Que los cambios en dicha información se hayan comunicado por escrito al consumidor antes de la celebración del contrato y que tal posibilidad haya sido contemplada expresamente en el folleto.
- Que los cambios se produzcan después de la firma del contrato previo acuerdo por escrito entre las partes contratantes.

Todos los folletos y programas editados por las Agencias de viajes responderán a criterios de utilidad, precisión y veracidad y no podrán incluir publicidad falsa o engañosa.

El Contrato de Viaje

Se formulará por escrito, recibiendo el consumidor una copia del mismo. Es obligación informar al consumidor sobre todas y cada una de las cláusulas contenidas en el contrato. En caso de modificación significativa de algún elemento esencial del contrato, el organizador lo tendrá que comunicar inmediatamente, pudiendo el consumidor optar por:

- Resolver el contrato, con el reembolso de todas las cantidades pagadas.
- Aceptar una modificación del contrato en el que se detallan las variaciones introducidas y su repercusión en el precio. Su decisión debe ser comunicada a la empresa dentro de los tres días siguientes a la notificación.

Cláusulas abusivas

Si en el contrato o publicidad escrita se incluye algunas de estas cláusulas, denúncielas:

- Las que señalan un juez extranjero o situado en una ciudad distinta de la que corresponde al domicilio del consumidor, al lugar del cumplimiento de

la obligación o aquel en que se encuentre el bien si fuera inmueble.

- La reserva a favor del profesional de interpretar o modificar unilateralmente el contrato sin motivos válidos especificados en el mismo.

Si viajas en tren:

- El billete es el documento en el que se formaliza el contrato de transporte, en él se incluye un seguro obligatorio de accidentes.
- Podemos anular el billete hasta 15 minutos antes de la salida, pero dependiendo del tipo de tren, del día y del tiempo con que lo hagamos nos devolverán un porcentaje del total u otro.
- Si tienes un enlace y lo pierdes por culpa de la Compañía, tienes derecho a la devolución del dinero, a subir a otro tren o a que te abonen los gastos de manutención y hotel que se puedan originar.
- Guarda siempre el billete o cualquier otro documento relativo al viaje, te puede ser de ayuda en caso de que sea necesario interponer alguna reclamación.

Si viajas en avión:

- El billete es un documento nominal e intransferible.
- Si el equipaje sufre alguna pérdida o desperfecto,

tienes derecho a reclamar una indemnización de hasta 1200 euros. La reclamación por deterioro de equipaje deberá hacerse dentro de siete días a contar desde la entrega y por retraso dentro de 21 días a contar desde la entrega.



- En caso de “Overbooking”, el pasajero puede elegir entre:
 - El reembolso del precio del billete.
 - La conducción lo más rápidamente posible hasta el destino final.
 - La conducción hasta el destino en la fecha que convenga al pasajero.

Derecho a compensación: 250 euros para vuelos de hasta 1.500 Km.; 400 euros para todos los vuelos intracomunitarios de más de 1.500 Km. y para todos los demás vuelos de entre 1.500 y 3.500 Km.; y 600 euros para todos los vuelos no comprendidos en los casos anteriores. Además, la compañía ofrecerá los servicios de alojamiento y restauración necesarios en caso de espera.

Si vas en coche:

A la hora de repostar:

- Los surtidores deben instalarse al aire libre, aunque puedan estar cubiertos por voladizos o marquesinas.
- Todas las estaciones de servicio tienen a disposición del usuario un sistema de medidas de comprobación de los suministros y Hojas de Reclamación.
- Se anunciará visiblemente la prohibición de fumar, encender fuego y repostar con las luces encendidas o el motor en marcha.
- Puedes solicitar que te hagan factura.
- Está prohibida la venta de gasolina envasada.
- Deberá anunciarse de forma clara el horario de prestación del servicio.



Recuerda que el alcohol disminuye tus capacidades y piensa en el regreso. Al menos el conductor no

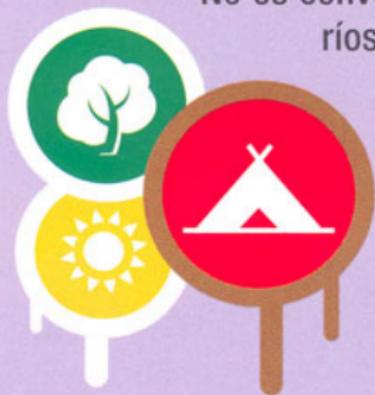
debe consumirlo porque es el responsable de la vida de sus compañeros, de los usuarios de la carretera y de la suya propia. No seas el causante de un accidente de consecuencias irreversibles.



Los Campings

- Se clasifican por categorías.
- Se paga por persona, por la instalación de la tienda, por el vehículo y por los servicios que se contraten.
- En las temporadas de máximo turismo es necesario reservar.

- No es conveniente acampar cerca de los ríos, los mosquitos en verano no suelen tener piedad. Piensa que el calor puede hacer axfisiante el ambiente de la tienda, busca la sombra de árboles o cañizos para montarla.



En Piscinas

- Utilice las zonas de baño (ríos, embalses, etc.) autorizadas para tal fin.
- Tenga en cuenta las normas higiénicas de uso de piscinas y lugares de baño público (uso de pediluvios, empleo de chanclas, etc.)
- Cuidado con las zambullidas incorrectas tanto en piscinas como en puntos de baño. A veces, el fondo es turbio e inestable y no se ve el fondo.
- Respete la señalización en las piscinas y puntos de baño y las recomendaciones que hacen los socorristas.
- Dúchese antes de entrar en el agua, no solo para evitar incorporar materia orgánica a la piscina sino también para nivelar la temperatura y evitar las diferencias bruscas. Debe tener especial cuidado después de tomar el sol, después de ejercicios físicos y después de las comidas.
- Extremar las precauciones alrededor de las zonas de baño, al jugar en el agua, al utilizar toboganes y trampolines.



Sol

Para evitar los efectos nocivos del sol conviene tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Evitar la exposición en las horas centrales del día (entre las 12 y 16), incluso en los días nublados.

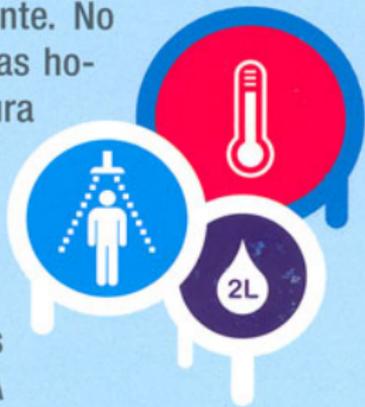


- Proteger el cuerpo de la exposición directa al sol mediante el empleo de sombrillas, sombreros (preferiblemente de ala ancha para proteger también el cuello y las orejas), camisetas, etc...
- Utilizar gafas de sol que absorban el 100% de las radiaciones ultravioletas.
- Beber abundantes líquidos para evitar deshidratación.
- Aplicar en la piel cremas solares con filtros de protección UVA y UVB con un factor no inferior a 15. Deben aplicarse al menos 30 minutos antes de iniciar la exposición y repetir la misma después de cada baño o cada 2 horas, aún estando protegido por una sombrilla.

Altas Temperaturas

Los días de calor intenso obligan a nuestro organismo a realizar un esfuerzo de adaptación para mantener la temperatura corporal normal. Cuando el calor es continuado durante varios días o si las temperaturas nocturnas son elevadas, este esfuerzo es mayor. Siga estos consejos para evitar los efectos de altas temperaturas sobre la salud:

- Beba al menos 2 litros de agua diarios. Evite las bebidas alcohólicas.
- En los días de intenso calor permanezca en lugares frescos, a la sombra y, si es posible, pase al menos dos horas en algún lugar climatizado. Tome una ducha o baño fresco.
- Baje las persianas para evitar que la luz del sol entre directamente. No abra las ventanas durante las horas en las que la temperatura exterior es más alta. Evite usar máquinas y aparatos que pueden aumentar la temperatura ambiental en las horas más calurosas (planchas, hornos, etc.). A partir de 35° C en el inte-



rior de la vivienda un ventilador sólo mueve el aire, no lo enfría.

- Haga comidas ligeras que le ayuden a reponer las sales perdidas con el sudor (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos).
- Evite las actividades y el ejercicio al aire libre en las horas más calurosas del día.
- Si tiene que permanecer en el exterior, procure estar a la sombra. Use ropa ligera de color claro, proteja la piel de la luz solar y utilice gorros o sombreros para cubrir la cabeza. Preferiblemente el calzado ha de ser fresco, cómodo y que transpire.

Todas estas precauciones deben ser extremadas en caso de los ancianos y niños pequeños, que son los más susceptibles de enfermar por los efectos de las altas temperaturas producidas por una ola de calor.

Alimentación

- En verano presta especial cuidado con el consumo de salsas y mahonesas. Los establecimientos de restauración tienen obligación de servir productos envasados con presentación industrial y no elaborados de forma casera.
- Lee atentamente las etiquetas de los alimentos,



respetar las fechas de caducidad y las normas de conservación y de preparación.

- Utiliza bolsas isotérmicas para el traslado de los congelados que compres, adquiérelas siempre al final y consévalas por debajo de 18° C.
- Descongela siempre que puedas en frigorífico. Los alimentos que se descongelen, nunca deben volver a congelarse.
- Los alimentos a temperatura ambiente pueden deteriorarse y producirte trastornos o enfermedades.
- Utiliza agua potable con todas las garantías sanitarias.
- Los huevos frescos deben estar limpios e intacta su cáscara. Cuaja bien las tortillas y mantenlas en frío si no las vas a consumir inmediatamente.
- En casa, ten especial cuidado con las salsas elaboradas con huevo, consévalas en el frigorífico inmediatamente después de elaboradas y consémelas en el día.
- Lava a conciencia las frutas, verduras y hortalizas que vayas a consumir en crudo.



- Debes lavarte las manos antes de preparar los alimentos y no toser ni estornudar sobre los mismos.
- Fumar es incompatible con la preparación de alimentos.
- La dieta debe ser siempre variada y contener alimentos de todos los grupos. En la época estival el organismo necesita mantener el equilibrio entre los líquidos que se pierden y los que se aportan. Para ello es necesario aumentar la ingesta de líquidos y minerales a través del consumo de zumos de frutas, infusiones, sopas frías de hortalizas y verduras, ensaladas, cereales, etc...
- Es recomendable consumir un promedio de dos litros diarios de agua, mediante la alimentación y la ingesta de líquidos.

Las Rebajas:

En verano tenemos la oportunidad de comprar a precios ventajosos en las rebajas. Si puedes esperar, adquirirás los mismos artículos por menos dinero; pero no es lo mismo venta en rebajas que la promoción, saldo o liquidación.

- En rebajas los artículos se ofertan a un precio inferior al fijado con anterioridad, no siendo rebajas la venta de artículos deteriorados o los que se han adquirido para venderlos a un precio inferior a lo normal.
- Las ventas de promoción se realizan a precio inferior, para potenciar la venta de ciertos productos o el desarrollo de un comercio.
- Las ventas en liquidación son excepcionales y sólo se pueden producir por cese de negocio, obras de importancia en el local...



Si no estás conforme con el producto o servicio, no dudes en hacer valer tus derechos, solicitando la hoja de reclamación obligatoria que los establecimientos deben tener a disposición de los Consumidores y Usuarios. Puedes reclamar también llamando al

Teléfono del Consumidor: 900-50 10 89

o bien dirigiéndote a una Asociación de Consumidores, a la Oficina Municipal de Información al Consumidor o a los Servicios Provinciales de Consumo de tu Provincia.



TELÉFONO DEL CONSUMIDOR
900-50 10 89

salud pública

consumo



Castilla-La Mancha