

Viajes →

Alojamientos turísticos ↑

Sol y altas temperaturas ←

El agua ↑

Alimentación →

Este verano disfruta DE TUS VACACIONES

El ocio y la diversión van contigo
y los tuyos allá donde estéis

¡Vívelas con responsabilidad!



Instituto de Consumo
salud pública



Instituto de Consumo
salud pública



RECLAMACIONES

Si no estás conforme con el producto o servicio no dudes hacer valer tus derechos, solicita la hoja de reclamaciones que los establecimientos, obligatoriamente, deben tener a disposición de los Consumidores y Usuarios.

La reclamación puedes presentarla en cualquiera de los siguientes órganos:

- Asociaciones de consumidores.
- Oficinas Municipales de Información al Consumidor -OMIC-
- Servicios Provinciales de Consumo, en la Delegación Provincial de Salud y Bienestar Social de tu provincia.

También puedes reclamar llamando, de manera gratuita, a:

Teléfono del Consumidor

900 50 10 89



LOS ALIMENTOS

En verano es habitual salir a tomar algo o comer fuera de casa. Es conveniente recordar los siguientes consejos:

- En bares, cafeterías y restaurantes, las condiciones higiénicas del local serán adecuadas y los alimentos expuestos estarán debidamente protegidos por vitrinas.
- Hay que prestar especial cuidado con el consumo de salsas y mahonesas. Los establecimientos de restauración tienen obligación de servir estos productos envasados con presentación industrial y no elaborados de forma casera.
- Debemos leer atentamente las etiquetas de los alimentos, respetar las fechas de caducidad, y las normas de conservación y de preparación.
- Con los congelados hay que prestar especial atención, adquirirlos al final de la compra, y utilizar bolsas isotérmicas para su traslado, conservándolos siempre por debajo de -18°C . Los alimentos que se descongelen, nunca deben volverse a congelar.



Recuerda que a la manipulación higiénica de los alimentos supone una garantía imprescindible

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...



AGUAS DE BAÑO

PISCINAS

- Las piscinas públicas dispondrán de especialistas en salvamento y socorrismo, durante las horas de apertura al público.
- El recinto de la piscina no es una guardería, el cuidado de los niños NO es responsabilidad de los socorristas.
- Un Reglamento de uso interno recoge las normas, de obligado cumplimiento por usuarios, para una correcta utilización de las instalaciones.

PUNTOS DE BAÑO

- Lugares señalados, en un término municipal, donde existen aguas superficiales de ríos, embalses o lagunas, y se permite el baño de personas.
- Las zonas de aguas de baño deben estar censadas y controladas por la autoridad competente.
- Las indicaciones que encuentre en el área reservada para el baño son para mejorar las condiciones de uso y disfrute. Siga estrictamente cuantas indicaciones encuentre.



EL 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...
- Usar gafas de sol que absorban el 100% de las radiaciones ultravioletas.
- Beber abundantes líquidos para evitar la 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 las altas temperaturas sobre la salud:

- 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 un 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.). Un ventilador sólo mueve el aire, no lo enfría, aunque produce sensación de frescor.

- 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 físico 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 y 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.





HOTELES

RECUERDA que la agencia de viajes nos tiene que informar, antes de la admisión, de los precios que corresponden a los servicios que hemos solicitado inicialmente mediante una hoja donde constará:

- El nombre, el grupo y la categoría del establecimiento.
- El número o la identificación de la unidad de alojamiento.
- El precio de la unidad de alojamiento (hab/día)
- La fecha de entrada y salida.

CAMPINGS

COMPRUEBA la categoría del camping al que vas a ir. Recuerda que los camping se clasifican por categorías, de mayor a menor equipamiento: "lujo", 1ª, 2ª y 3ª.

El pago es por persona, por instalación de la tienda, por vehículo y por los servicios que se contraten.

INFÓRMATE de las condiciones de "acampada libre" en la Comunidad Autónoma en la que tengas pensado realizarla.

APARTAMENTOS

Alquilar un apartamento es una de las opciones más comunes sobre todo cuando se disfruta de un periodo largo de tiempo y se trata de una familia

FÍJATE BIEN a la hora de alquilar un apartamento: realiza un contrato, bien sea si negociamos con una empresa o con un particular. En él se ha de especificar la duración del mismo, el emplazamiento, el equipamiento, los servicios e instalaciones disponibles, quién correrá con los gastos de la luz, el agua, el gas, las instalaciones, la limpieza, qué fianza hay que depositar, así como las cláusulas de rescisión del mismo. El contrato es la garantía en caso de denuncia.



A la hora de plantearnos un viaje son muchas las alternativas que se presentan. Para que esos días sean satisfactorios es fundamental conocer hasta dónde llegan nuestros derechos como consumidores.

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 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 VIAJE

Todas las agencias deben exponer el código de identificación de la comunidad autónoma. En viajes combinados, la agencia deberá poner a disposición del consumidor un programa en el que se contenga la información correspondiente a los destinos, conexiones... Su contenido será vinculante, salvo:

- Que los cambios se hayan comunicado claramente al consumidor por escrito antes de la celebración del contrato y que tal posibilidad haya sido contemplada en el programa.
- Que se produzcan modificaciones posteriormente, previo acuerdo por escrito entre las partes contratantes.

CONTRATO DE VIAJE

Siempre por escrito, informando al consumidor del contenido de las cláusulas y recibiendo una copia, una vez formalizado. En



caso de modificación de algún elemento esencial, el organizador lo tendrá que comunicar inmediatamente, pudiendo el consumidor optar por:

- Resolver el contrato, con el reembolso de todas las cantidades pagadas.
- Aceptar la modificación del contrato y su repercusión en el precio.

Su decisión debe ser comunicada a la empresa dentro de los tres días siguientes a la notificación. En el supuesto de que el consumidor no notifique su decisión en los términos indicados, se entenderá que opta por la resolución del contrato sin penalización alguna.

Cualquier alteración al alza en los precios efectuada dentro de los veinte días anteriores a la fecha de salida, es nula. Además, también será nula, por abusiva, cualquier cláusula que permita a la agencia interpretar o modificar unilateralmente el contrato sin motivos válidos especificados en el mismo.

En caso de cancelación por la agencia, el consumidor tendrá derecho a una indemnización por incumplimiento del contrato, que podrá ser del 5%, 10 % o 25% del precio total, en función de cuando se comunique la cancelación.

CENTROS DE VACUNACIÓN INTERNACIONAL (CVI) CASTILLA-LA MANCHA

Hospital General de Albacete

Dirección: C/ Hermanos Falcó, 37
Municipio: Albacete
Provincia: Albacete
Teléfono: 967/597258

Hospital General de Ciudad Real

Dirección: C/ Tomelloso, s/n
Municipio: Ciudad Real
Provincia: Ciudad Real
Teléfono: 926/278000 (Ext. 78886)

Hospital General La Mancha-Centro

Dirección: Avda. de La Constitución, 3
Municipio: Alcázar de San Juan
Provincia: Ciudad Real
Teléfono: 926/580500

Hospital Virgen de La Luz

Dirección: C/ Hermandad Donantes de Sangre, 1
Municipio: Cuenca
Provincia: Cuenca
Teléfono: 969/179900 (Ext. 58085)

Hospital Universitario de Guadalajara

Dirección: C/ Donantes de Sangre, s/n
Municipio: Guadalajara
Provincia: Guadalajara
Teléfono: 949/2092000 (Ext. 69835)

Hospital Nuestra Señora del Prado

Dirección: Carretera Madrid-Extremadura, Km. 114
Municipio: Talavera de la Reina
Provincia: Toledo
Teléfono: 925/803600

Hospital Virgen de La Salud

Dirección: Avda. de Barber, 30
Municipio: Toledo
Provincia: Toledo
Teléfono: 925/269200 (Ext.48524 y 49055)

DATOS DE LAS DELEGACIONES PROVINCIALES

Delegación Provincial de Salud y Bienestar Social en Albacete

Dirección:
Avda. de la Guardia Civil, 5
02071 Albacete
Teléfono: 967 55 79 00
Fax: 967 55 79 50

Delegación Provincial de Salud y Bienestar Social en Ciudad Real

Dirección:
C/ Postas, 20
13071 Ciudad Real
Teléfono: 926 27 60 00
Fax: 926 21 07 72

Delegación Provincial de Salud y Bienestar Social en Cuenca

Dirección:
C/ De las Torres, 61
16071 Cuenca
Teléfono: 969 17 65 00
Fax: 969 17 65 77

Delegación Provincial de Salud y Bienestar Social en Guadalajara

Dirección:
C/ Doctor Fernández Iparraguirre, 1
19071 Guadalajara
Teléfono: 949 88 55 00
Fax: 949 21 68 65

Delegación Provincial de Salud y Bienestar Social en Toledo

Dirección:
C/ Subida de la Granja, 10
45071 Toledo
Teléfono: 925 26 64 00
Fax: 925 21 45 53