

# ALGUNOS CONSEJOS BÁSICOS

Alojamientos turísticos



La agencia de viajes nos tiene que informar, antes de la admisión, de los precios que corresponden a los servicios que hemos solicitado inicialmente.

Viajes



Para que un viaje sea satisfactorio es fundamental conocer hasta dónde llegan nuestros derechos como consumidores.

Agua



Las zonas de aguas de baño deben estar censadas y controladas por la autoridad competente.

Altas temperaturas



En los días de intenso calor permanece en lugares frescos y a la sombra.

Alimentos



Aumenta la ingesta de líquidos y minerales a través del consumo de zumos de frutas, sopas frías, ensaladas, etc...



## 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.

Te puedes informar llamando, de manera gratuita, al **Teléfono del Consumidor**

**900 50 10 89**



Recuerda, en REBAJAS, el comerciante está obligado a aceptar los mismos medios de pago que en el resto de la temporada.

# DELEGACIONES PROVINCIALES

**Delegación Provincial de Salud y Bienestar Social en Albacete**

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**

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**

C/ Las Torres, 43  
16071 Cuenca  
Teléfono: 969 17 65 00  
Fax: 969 17 65 77

**Delegación Provincial de Salud y Bienestar Social en Guadalajara**

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**

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

## CENTROS DE VACUNACIÓN INTERNACIONAL (CVI) CASTILLA-LA MANCHA

**Hospital General de Albacete**

C/ Hermanos Falcó, 37  
Albacete (Albacete)  
T. 967 597 258

**Hospital General de Ciudad Real**

C/ Tomelloso, s/n  
Ciudad Real (Ciudad Real)  
T. 926 278 000 (Ext. 78886)

**Hospital General La Mancha-Centro**

Avda. de La Constitución, 3  
Alcázar de San Juan (Ciudad Real)  
T. 926 580 500

**Hospital Virgen de La Luz**

C/ Hermandad Donantes de Sangre, 1  
Cuenca (Cuenca)  
T. 969 179 900 (Ext. 58085)

**Hospital Universitario de Guadalajara**

C/ Donantes de Sangre, s/n  
Guadalajara (Guadalajara)  
T. 949 209 200 (Ext. 69835)

**Hospital Nuestra Señora del Prado**

Ctra. Madrid-Extremadura, Km. 114  
Talavera de la Reina (Toledo)  
T. 925 803 600

**Hospital Virgen de La Salud**

Avda. de Barber, 30  
Toledo (Toledo)  
T. 925 26 92 00 (centralita)  
EXTENSIÓN 49510



TE PRESENTAMOS LOS INGREDIENTES  
DE UN VERANO SALUDABLE

**¡SABORÉALO!**



## 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, los alimentos expuestos estarán debidamente protegidos por vitrinas.

- Hay que prestar especial cuidado con el consumo de salsas y mahonesas. En establecimientos de restauración se preferirán las presentaciones en envases monodosis o individuales.

- 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 en el congelador del hogar en las condiciones que indique el fabricante en el etiquetado. Cuando se descongelen será para su preparación y consumo de forma inmediata, no se volverán a congelar salvo que se hayan cocinado.

**Recuerda que la manipulación higiénica de los alimentos es una garantía para tu salud.**

### DIETA Y NUTRICIÓN EN VERANO

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...

## 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:

- Beba al menos 2 litros de agua diarios. Evite las bebidas alcohólicas.

- En los días de intenso calor permanezca en lugares frescos y la sombra. 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.). A partir de 35°C en el interior de la vivienda un ventilador sólo mueve el aire, no lo enfria.

- 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.

## VIAJES

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 extranjero, 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 Internacio-

nal. 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.

## ALOJAMIENTOS TURÍSTICOS

### 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.

## 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 por el baño son para mejorar las condiciones de uso y disfrute. Siga estrictamente cuantas indicaciones encuentre.