



Disfruta del Espíritu del Verano

Consejos para
tus vacaciones

salud pública
consumo



TELÉFONO DEL CONSUMIDOR
900-50 10 89



Disfruta del Espíritu del Verano

Consejos para
tus vacaciones

X
QVI-
XOTE

IV Centenario
Castilla-La Mancha



Castilla-La Mancha

El Viaje

Las Agencias de Viajes

Expondrán el código de identificación de la comunidad autónoma.

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 entre las partes contratantes.

Las agencias de viajes tienen obligación de facilitar un programa con información clara y precisa



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.

Es importante recibir la vacuna frente a la gripe antes de iniciar desplazamientos a países tropicales, en cualquier época del año, o de abril a septiembre cuando se trate de viajes al hemisferio sur.

También habrá que revisar la actualización del calendario vacunal tanto en los niños y niñas que vayan a viajar, como en el caso de los adultos para las vacunas frente a tétanos, difteria, sarampión y hepatitis virales.



Al menos un mes y medio antes del inicio del viaje es necesario consultar con un Centro de Vacunación Internacional, dependiente de Sanidad Exterior, en los siguientes teléfonos:

- **Albacete: 967-224362**
- **Madrid: 91-3095603 y 91-3095623**

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.

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 del organizador informar al consumidor sobre todas y cada una de las cláusulas contenidas en el contrato. En caso de modificación, 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 detallen 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.

Si la modificación afecta al precio, debe saber que cualquier alteración al alza en los precios realizada dentro de los veinte días anteriores a la fecha de salida, es nula

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.



Transporte

Si viajas en tren:

- El billete incluye un seguro obligatorio de accidentes y un seguro de pérdida del equipaje facturado.
- Puede adquirirse de forma anticipada desde 60 días hasta dos horas antes de la salida del tren.
- 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.
 - Puedes transportar hasta 30 kilos de equipaje de forma gratuita.



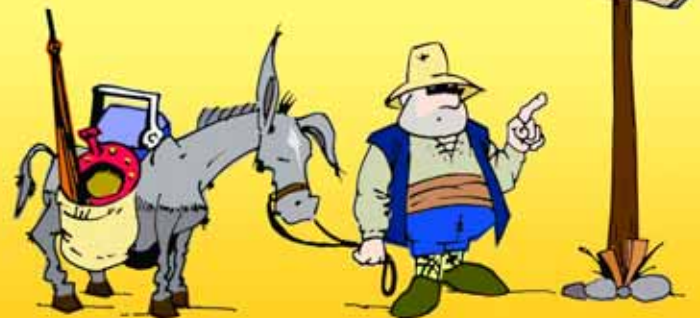
Disfruta del Espíritu del Verano
Consejos para tus Vacaciones

Si viajas en avión:

- El billete es un documento nominal e intransferible.
- Si el equipaje sufre alguna pérdida o desperfecto, tienes derecho a una indemnización por un valor de 16,23 euros por cada kilo, con un máximo de 324,55 euros en vuelos nacionales. En viajes internacionales, la cantidad es de 20 dólares por kilo de equipaje.
- 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.

Independientemente de la opción elegida, el pasajero tiene derecho a una compensación económica mínima de 300 euros* para los vuelos a partir de 3.500 Km. y de 150 euros* para los de menor kilometraje. Además, la compañía ofrecerá los servicios de alojamiento y restauración necesarios en caso de espera.

En caso de "Overbooking", se puede elegir entre el reembolso del precio del billete o la conducción del pasajero hasta su destino



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.

Las estaciones de servicio anunciarán visiblemente la prohibición de fumar, encender fuego y repostar con las luces encendidas o el motor en marcha



De Fiesta

El Alcohol

La Ley de Prohibición de Venta de Alcohol a Menores de 18 años pretende informar, ayudar y proteger tu salud. Queremos ayudarte a disfrutar de tu tiempo libre. Nos preocupa eliminar las conductas que suponen riesgo para tu salud. Y el alcohol es un enemigo peligroso.

El alcohol no te ayuda a divertirte, produce fatiga física y mental, provoca agresividad. Es el culpable de la mayoría de los accidentes de tráfico. No asumas riesgos innecesarios.

Si utilizas el automóvil 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.

Todos los establecimientos de Castilla-La Mancha deben exponer en un lugar visible el cartel de prohibición de venta de alcohol a menores de 18 años.



De Camping

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 axfianzante el ambiente de la tienda, busca la sombra de árboles o cañizos para montarla.

No es conveniente acampar cerca de los ríos ni a pleno sol.

Busca la sombra de árboles y cañizos para montar tu tienda



A la hora del Baño

En Piscinas

- Las piscinas públicas deberán contar con personal experto en salvamento y socorrismo de forma continuada.
- Respete la señalización existente en las zonas de baño y las recomendaciones de vigilantes y socorristas.
- Tenga en cuenta las normas higiénicas de uso de piscinas y lugares de baño público (ducha antes del baño, uso de pediluvios, empleo de chanclas, etc.).
- Tras una comida copiosa no realizar ejercicio excesivo ni bañarse en agua fría. La inmersión en el agua se hará progresivamente para evitar el cambio brusco de temperatura.
- Extremar la precaución alrededor de las piscinas y las zonas de baño, al jugar en el agua, al utilizar toboganes, trampolines y sobre todo al zambullirse en el agua.



Bajo el sol

Sabías que...

El sol emite diferentes tipos de radiaciones que son filtradas antes de llegar a la tierra por la capa de ozono. Los rayos ultravioletas (A, B y C) son los que producen el bronceado, pero la sobreexposición a los mismos puede causar enfermedades en la piel.

Para evitar los efectos nocivos del sol y las altas temperaturas 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 a cualquier edad, 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.

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.

Aplica en la piel cremas solares con filtros de protección con un factor no inferior a 15



Mejor Ahorrar

Con el Medio Ambiente, el Agua.

- Vigila los grifos. No los dejes gotear ni tampoco correr innecesariamente.
- No uses el WC como papelera.
- Si introduces una o dos botellas en la cisterna, reducirás el caudal del agua de cada descarga.
- Dúchate antes que bañarte; es más higiénico y se ahorra mucha agua.
- Lava el coche a mano y utilizando sólo el agua necesaria; el lavado con manguera supone un despilfarro y no mejora el resultado.
- Utiliza la lavadora y el lavavajillas a plena carga.
- Riega al atardecer.
- Es conveniente utilizar sistemas de riego controlado en los jardines.
- Protege y conserva el agua de las piscinas cubriéndolas e instalando depuradoras.
- Informa sobre cualquier avería que observes en las instalaciones públicas.
- Observa los mismos cuidados en los alojamientos turísticos que en tu casa; el agua es un bien escaso.



Las Comidas

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

- En bares, cafeterías y restaurantes, comprobar las correctas condiciones higiénicas del local y que los alimentos expuestos estén debidamente protegidos por vitrinas.
- 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.
 - Lee atentamente las etiquetas de los alimentos, respeta las fechas de caducidad, las normas de conservación y de preparación.
 - Con los congelados especial atención, adquirirlos al final de la compra, utilizar bolsas isotérmicas para su traslado, y conservarlos siempre por debajo de -18°C .



Descongela siempre que puedas en frigorífico. Los alimentos que se descongelen, nunca deben volverse a congelar.

Especial cuidado con el consumo de salsas y mahonesas

Disfruta del Espíritu del Verano
Consejos para tus Vacaciones

Descongela en el frigorífico.

Los alimentos que se descongelen, nunca deben volver a congelarse

- En verano debemos prestar atención a la conservación, así que inmediatamente después de elaborar los alimentos, o se consumen de inmediato, o se conservarán en el frigorífico, protegidos o en recipientes adecuados hasta su consumo. Ten en cuenta que si no los vas a consumir en las 24 horas siguientes a su preparación, mejor que los congeles.
- 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 manténlas en frío si no las vas a consumir inmediatamente.
- Ten especial cuidado con las salsas elaboradas con huevo, consérvalas en el frigorífico inmediatamente después de elaboradas y consúmelas en el día.

Disfruta del Espíritu del Verano
Consejos para tus Vacaciones



Es recomendable consumir un promedio de dos litros diarios de agua, mediante la alimentación y la ingesta de líquidos.

- Lava a conciencia las frutas, verduras y hortalizas que vayas a consumir en crudo. No hace falta que las dejes tiempo en remojo, ya que pierden vitaminas y minerales.

Recuerda que a la hora de manipular los alimentos:

- Debes lavarte las manos antes de prepararlos y siempre después de ir al baño y sonarte.
- Si tienes una herida, protégela bien con una cubierta impermeable o tiritita.
- Si te resfrías, ten especial cuidado, no tosas ni estornudes sobre los alimentos.
- Fumar es incompatible con la preparación de alimentos.

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...

De Compras

Marcas y Calidad

Los vaqueros y las zapatillas deportivas son las prendas estrella entre los jóvenes. La calidad no siempre es sinónimo de "marca" y un vaquero o unas zapatillas de "marca" no tienen por qué ser las de mejor calidad.

Cuando compres ropa o calzado elige la que más te guste, que te quede bien y se ajuste a tu presupuesto.



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...

Recuerda que no es lo mismo venta en rebajas que la promoción, saldo o liquidación



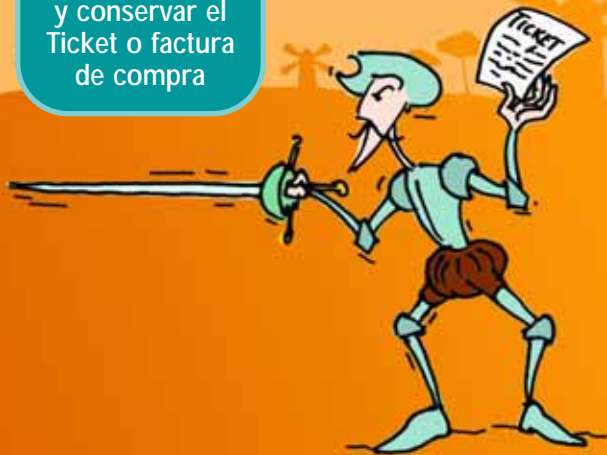
A la hora de reclamar

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.

No te olvides
de pedir
y conservar el
Ticket o factura
de compra



Consuma Calidad

¿Qué son los Distintivos de Calidad?

• Con el Distintivo de Calidad se reconoce a aquellos titulares de establecimientos o centros que comercialicen productos, bienes o servicios en Castilla-La Mancha, que se distingan por su voluntad de satisfacer a sus clientes en el desarrollo de su actividad, mediante la búsqueda de la calidad entendida de forma integral.

OBJETIVO

Es un sistema **abierto a cualquier iniciativa comercial o empresarial** y que pretende reconocer el esfuerzo innovador y la generación de ideas para la mejora de la calidad de los productos y servicios en beneficio de los consumidores y usuarios en el marco del consumo responsable: saludable, sostenible y solidario.

¿Qué ventajas les supone a los consumidores?

Cuando observe que un producto, empresa o establecimiento comercial exhibe uno o más de estos distintivos, sepa que la Administración regional competente en materia de consumo le ha acreditado al respecto y eso significa:

- Que **cumple con los requisitos y obligaciones** que la normativa vigente exige.
- Que **se somete voluntariamente** a cuantos **controles complementarios** sean necesarios.
- Que, además, **ofrece voluntariamente un valor añadido** a sus productos o servicios, que le beneficia personalmente y/o a su entorno ambiental y/o social.
- Y, también, que manifiesta el deseo de participar en un proyecto de mejora de la calidad.

En caso de detectar alguna anomalía o irregularidad relacionada con los productos, servicios o actividades que exhiben estos Distintivos de Calidad, póngalo en conocimiento de los organismos competentes en la materia*.

¿Cómo son?

Los Distintivos de Calidad en materia de consumo se diferencian en función de las áreas de protección por el color correspondiente a cada una de ellas. Por su repercusión en los distintos aspectos del consumo pueden ser:



Consumo Solidario: Logo azul.

Dada la repercusión social, su objetivo es la orientación hacia el cliente en particular y hacia la colectividad en general.



Consumo Sostenible: Logo verde.

Dada la incidencia en el medio ambiente, su objetivo es la participación en la conservación y mejora medioambiental.



Consumo Saludable: Logo naranja.

Su objetivo es garantizar la puesta en el mercado de productos, bienes y servicios sanos, inocuos y de mayor calidad.



Seguridad de los Productos: Logo marrón.

Su objetivo es garantizar la seguridad de los productos que se comercializan en el mercado.



Interés Económico: Logo amarillo.

Su objetivo es la mejora de la calidad adquisitiva del consumidor y usuarios.



Recuerda que una empresa que ostente el distintivo del Sistema Arbitral de Consumo, te asegura una etiqueta de calidad, capaz de resolver los desacuerdos de manera eficaz, rápida y económica.



Dirección General de Consumo

Calle Berna, 1 • 45071 TOLEDO

Tel.: 925 28 45 31

Fax: 925 22 62 06

Dirección General de Salud Pública y Participación

Av. de Francia, 4 • 45071 TOLEDO

Tel.: 925 26 72 32

Fax: 925 26 72 65

Delegaciones provinciales de Sanidad

Albacete

Av. de la Guardia Civil, 5

02071 ALBACETE

Tel.: 967 55 79 00

Fax: 967 55 79 50

Ciudad Real

Postas, 20

13071 CIUDAD REAL

Tel.: 926 27 60 00

Fax: 926 21 07 72

Cuenca

De las Torres, 10

16071 CUENCA

Tel.: 969 17 65 00

Fax: 969 17 65 77

Guadalajara

Doctor Fernández Iparraguirre, 1

19071 GUADALAJARA

Tel.: 949 88 55 00

Fax: 949 21 68 65

Toledo

Subida de la Granja, 10

45071 TOLEDO

Tel.: 925 26 64 00

Fax: 925 21 45 53



Castilla-La Mancha

