

# Consejos para consumir mejor durante el verano

La Dirección General de Consumo adelanta unos consejos para viajar, comprar en las rebajas, refrescarse y comer fuera de casa con todas las garantías de un buen consumo

## Informan

Clara Isabel Gómez Nestares  
Laura García Sánchez  
Emilia Barrantes Mattes,  
D. G. de Consumo

**A** la hora de contratar nuestros desplazamientos y/o alojamientos, excursiones, etc, debemos tener en cuenta que las agencias de viaje deben indicar en toda la documentación y publicidad que realicen, el código de identificación, el nombre, domicilio y, en su caso, el de marca comercial. Además, debe formalizarse siempre un contrato por escrito, acompañándolo del folleto informativo cuyo contenido es exigible salvo pacto en contrario también por escrito. Por ley, tanto el contrato como el folleto debe contener una información mínima que detalle las características, categorías, fechas, lugares, precios, plazos de reclamaciones, etc.

En caso de resolución por parte del empresario, se tiene derecho a una indemnización que variará en función de la antelación con que nos la comuniquen. En caso de resolución por parte del cliente, éste tiene derecho a recuperar lo entregado descontando algunas cantidades en concepto de gestión e indemnización que variarán en función de los motivos y de la antelación.

Respecto al *overbooking* el cliente tiene derecho a compensación e indemnización por parte de las compañías aéreas y/o agencias de viaje.

Información [http://www.fomento.es/MFOM/LANG\\_CASTELLANO/DIRECCIONES\\_GENERALES/AVIACION\\_CIVIL/PASAJEROS/](http://www.fomento.es/MFOM/LANG_CASTELLANO/DIRECCIONES_GENERALES/AVIACION_CIVIL/PASAJEROS/)

## RECLAMACIONES

Si no estás conforme con los servicios prestados y no es atendida tu reclamación en la agencia, solicita la Hoja de Reclamaciones reglamentaria, obligatoria para todos los establecimientos. El consumidor puede dirigirse también a las Juntas Arbitrales de Transporte, (en Extremadura, adscritas a la Dirección General de Transportes de la Consejería de Fomento) en caso de viajar en tren o autobús; y a la Sección de Atención al Usuario de la Dirección General de Aviación Civil, si se viaja en avión.

Si la reclamación es motivada por deficiencias en los servicios de hostelería, en nuestra Comunidad Autónoma, puedes dirigirte a la Dirección General de Turismo de la Consejería de Economía y Trabajo.

En todo caso, están el Teléfono de Atención al Consumidor: 902402777, las Oficinas Municipales de Información al Consumidor, Asociación de Consumidores o el Servicio de Consumo de la Dirección General de Consumo y Salud Comunitaria de la Consejería de Sanidad y Consumo, que informan sobre el Sistema Arbitral de Consumo



Las piscinas naturales son un atractivo del verano.

## SUMARIO

**1** Estas fechas son muy propicias para ciertos "excesos", gastando más de lo habitual entre la alegría de las vacaciones y las rebajas de verano.

**2** Es en estas fechas verdaderas niegas cuando pueden existir mayores riesgos que nos obligan a tomar una serie de medidas en aras de proteger la salud.

## En la alimentación...

El riesgo de contraer una toxoinfección alimentaria es mayor en estas fechas por las altas temperaturas, pues las bacterias se multiplican más rápidamente a unos 37 °C. Medidas a adoptar:  
-Consumir sólo alimentos que garanticen una procedencia y presentación correcta desde el punto de vista sanitario.  
-Proteger los alimentos contra insectos o roedores y lavarse

bien las manos antes de tocarlos.

-Conservar los alimentos refrigerados y descongelarlos siempre en frigorífico o microondas, nunca a temperatura ambiente.

-No emplear los utensilios al mismo tiempo para alimentos crudos cocinados.

-En el frigorífico, almacenar por los alimentos crudos separados de los cocinados. No introducir comidas aún calientes.

-Desechar las latas abombadas, oxidadas y los alimentos que presenten malos olores, cambios de color, viscosidad, moho,...

-Usar exclusivamente agua potable, sólo de la red pública o agua embotellada, evitar las aguas de pozo no potabilizadas.

-Evitar comer vegetales crudos o tomarlos después de lavarlos convenientemente con agua potable o pelarlos.

## En el agua...

-Aunque tomar el sol es beneficioso, no hay que excederse en el tiempo y sí que proteger la piel con cremas con factor de protección adecuado.

-Para evitar la deshidratación beber suficiente líquido, restar exceso de ropa, no realizar ejercicio físico en ambientes calurosos.

-Evitar zonas de enjambres, colmenas o maleza y aplicar DDD (desinfección, desinsectación y desratización) en el recinto de la piscina.

-Cuidar la higiene del entorno utilizando papeleras, usando el WC y no comiendo en piscinas.  
-Usar tapones para los oídos,

gafas de baño, no abrir los ojos bajo el agua, no tragar agua, ducharse abundantemente antes y después del baño, utilizar zapatillas o chanclas de goma, pueden evitarnos contraer enfermedades como otitis, conjuntivitis, intoxicaciones, infecciones de la piel...

## QUIT AND WIN

### Extremadura participa en un concurso para dejar de fumar

El programa "INTERNATIONAL QUIT and WIN" (Q&W) es un programa de ayuda al abandono del tabaco, dirigido a mayores de 18 años. Se basa en el compromiso individual de cada fumador de abstenerse de fumar durante un período de cuatro semanas, al tiempo que se les ofrece la posibilidad de ganar diferentes premios: viajes, estancias en hoteles de lujo, bicicletas etc.

Extremadura ha participado por primera vez en el concurso, enmarcando esta actividad en las acciones y programas de prevención del tabaquismo, que promoverán las Administraciones Públicas competentes, en este caso, la Dirección General de Consumo y Salud Comunitaria de la Consejería de Sanidad y Consumo, con el lema "DEJALO Y GANA 2.006". Sus objetivos han sido: conseguir una elevada participación de fumadores y que al menos un porcentaje significativo de los participantes se mantengan sin fumar al año del concurso.

El concurso, se ha celebrado desde el 14 de mayo, fecha en la que tenían que dejar de fumar, hasta el 14 de junio, fecha en la cual se ha realizado la entrega de premios.

Dichos premios han sido entregados a aquellos que tras un mes de abandono del hábito tabáquico y sufrir una serie de pruebas que corroboraban dicha abstinencia, entre las que destacamos la cooximetría (medir monóxido de carbono en aire espirado) y un test psicológico que se realizaba tanto al exfumador como a su testigo, persona encargada de "vigilar" durante todo el proceso al supuesto exfumador, recibieron sus premios, tras un sorteo público realizado el 13 de junio del presente año.

### EL PREMIO, DEJAR DE FUMAR

Nos hubiera gustado mucho poder premiar a todos los participantes, pero no es posible. Aunque sabemos que el premio es un aliciente para intentar dejar el tabaco, le aseguramos que abandonar este hábito tan nocivo para la salud es el mejor premio para uno mismo.

Le deseamos que, si ha conseguido dejar de fumar, continúe así por mucho tiempo, o mejor, para siempre. Si ha recaído no se preocupe estamos seguros que al final lo conseguirá: haberse apuntado al concurso y haber intentado dejar de fumar ya es un gran triunfo.