




RECOMENDACIONES DE VERANO



- Protección solar •
- Alimentación •
- Viajes •





La Concejalía de Consumo, a través de la Oficina Municipal de Información al Consumidor (OMIC), quiere proporcionarle, una información clara y algunas recomendaciones de verano en relación con la Protección solar, Alimentos y Viajes.

Esta campaña tiene como objetivo proporcionar algunas recomendaciones para que el consumidor esté informado y pueda ejercer con garantías sus derechos y disfrutar plenamente de las vacaciones.

María Teresa González Rodríguez

Sol



SI

Riesgos



NO

El sol es imprescindible para la vida y tiene efectos beneficiosos sobre el organismo, (mejora el ánimo, ayuda a sintetizar la vitamina D3, trata ciertas enfermedades, etc.), pero su abuso puede producir quemaduras en la piel (eritema), envejecimiento cutáneo, alergias, manchas, lesiones oculares, y ciertas mutaciones celulares que pueden acabar generando un cáncer de piel.

¿Por qué no disfrutar de un bien que la naturaleza nos regala tan generosamente y hacerlo nuestro aliado en lugar de nuestro enemigo?



Precauciones a la hora de tomar el sol

- ▶ Evite la exposición solar entre las 12 h. y las 16 h.
- ▶ No se fíe de los días nublados. Las nubes solo retienen un 10% UVA y UVB responsables del envejecimiento cutáneo y de las quemaduras solares aunque no tengamos sensación de calor.
- ▶ No olvide que en el césped, el agua, la arena y la nieve los rayos solares se potencian pudiendo alcanzar la piel humana indirectamente al reflejarse sobre dichas superficies en porcentajes de un 10%, 20%, 25% y 85% respectivamente. A mayor altitud el riesgo de quemaduras se multiplica.
- ▶ Aplique el protector adecuado de acuerdo con su tipo de piel en cantidad suficiente y uniforme sobre la piel seca, **una media hora antes** de la exposición al sol, y renueve la aplicación frecuentemente, sobre todo después de cada baño.

SE DISTINGUEN 6 FOTOTIPOS DIFERENTES

Fototipo	Cabello	Tez	Tendencia a quemaduras	Aptitud al Bronceado
I	Pelirrojo	Lechosa	Constante +++	Nula
II	Rubio	Clara	Constante ++	Ligera
III	Castaño	Clara	Frecuente	Clara
IV	Castaño oscuro	Mate	Rara	Oscura
V	Castaño muy oscuro	Mate	Excepcional	Muy Oscuro
VI	Negro	Negra	No	Negro

- ▶ Los primeros días expóngase al sol gradualmente y por cortos periodos de tiempo.
- ▶ Evite el empleo de colonias y desodorantes, pueden dar lugar a manchas oscuras en la piel.
- ▶ Tenga especial cuidado con los niños. No exponga a una fuerte insolación a niños menores de 3 años.
- ▶ Tenemos que preservar y economizar **EL CAPITAL SOLAR** de nuestros niños. Recuerde que la piel conserva la memoria de todas las radiaciones recibidas durante la infancia. A mayor dosis, sin una adecuada protección, mayor es el riesgo de aparición de cánceres de piel en la edad adulta.



- ▶ Aplique a los niños un fotoprotector de muy alta protección y resistente al agua. Protéjalos con gorra, gafas y camiseta seca y opaca.
- ▶ Séquese bien después de cada baño. Las gotas de agua sobre la piel "efecto lupa" favorecen las quemaduras solares y disminuyen la eficacia de los protectores aunque sean resistentes al agua.
- ▶ Utilice gafas de sol con cristales homologados capaces de filtrar los rayos UVA y UVB.
- ▶ Recuerde que ciertos medicamentos pueden producir alergias y fotosensibilizaciones, por lo que debe evitarse la exposición al sol sin una adecuada y muy alta protección y adaptada a cada tipo de piel.
- ▶ No olvide que después del sol, una buena ducha y una generosa aplicación de una loción hidratante son de lo más beneficioso y gratificante para nuestra piel.
- ▶ En caso de duda consulte a su médico o farmacéutico.



ATENCIÓN: Extreme las precauciones con los niños, embarazadas, ancianos y personas con problemas de piel (varices, lunares, pecas...). Beba agua en abundancia y frecuentemente. El sol deshidrata nuestro organismo y quien más lo acusan son los niños y ancianos.

ELECCIÓN DEL TIPO DE FOTOPROTECTOR

	Pieles Sensibles	Pieles Intolerantes (sin filtros químicos)	Niños
Intolerancia al sol	Factor muy alto	Factor muy alto	Factor muy alto
Condiciones de insolación extremas (alta mar, alta montaña, países tropicales)	Factor muy alto	Factor muy alto	Factor muy alto
Condiciones de insolación normales			
1º Días			
• Fototipos claros	Factor alto	Factor muy alto	Factor alto
• Fototipos mates	Factor más bajo		
Tras varios Días			
• Fototipos claros	Factor más bajo	Factor muy alto	Factor alto
• Fototipos mates	Factor más bajo	Factor muy alto	Factor más bajo

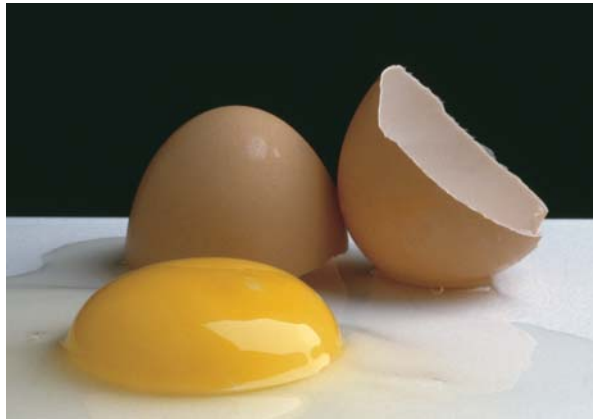
Intoxicación alimentaria y rehidratación

¿Qué es una intoxicación alimentaria?

La intoxicación alimentaria es aquella patología que se produce como consecuencia de la ingestión de alimentos, que o bien llevan en su composición una serie de sustancias tóxicas o bien son producidas por la ingesta de alimentos contaminados por microorganismos patógenos.

Los meses de verano constituyen una época especialmente crítica debido a las altas temperaturas, que favorecen el desarrollo de microorganismos.

El movimiento de la población por las vacaciones estivales al campo, montaña y playa, unido a un mayor consumo de agua, frutas, verduras, ensaladas, helados y alimentos poco cocinados, son el caldo de cultivo más propicio para padecer lo que vulgarmente conocemos como "gastroenteritis, diarreas etc..."



¿Cómo podemos prevenir?

- ▶ Ante todo procure tener una buena higiene al manipular los alimentos.
- ▶ Consuma alimentos que hayan sido tratados o manipulados higiénicamente.
- ▶ No consuma leche sin tratamiento térmico (leche cruda).
- ▶ Las carnes, pescados y productos de repostería y bollería, deben estar refrigerados. Los alimentos que contengan huevo, han de estar bien cocinados, ya que la Salmonella se inactiva a altas temperaturas.
- ▶ Rechace los huevos rotos, con fisuras o con restos de excrementos.



- ▶ Si se preparan mayonesas, salsas, cremas etc. deberá consumirlas cuanto antes y / o mantenerlas en el frigorífico, pero no más de 48 horas.
- ▶ Lave al chorro del agua del grifo las verduras y hortalizas. La fruta debe lavarla o pelarla.
- ▶ No introduzca en el frigorífico las latas de conserva abiertas con restos. Ponga estos en un recipiente de plástico o cristal debidamente cubierto.
- ▶ Si sale de viaje al extranjero y duda de la potabilidad del agua, utilice siempre agua embotellada y evite los cubos de hielo en las bebidas.
- ▶ Como medida de seguridad utilice siempre **AGUA POTABLE.**

¿Qué hacer cuando a pesar de seguir las medidas de prevención se nos presenta un cuadro gastrointestinal: diarrea, vómitos, fiebre?

- ▶ Durante las primeras 4-5 horas es preciso rehidratar oralmente, ofreciendo pequeñas cantidades de líquido a pequeños sorbos o cucharadas, de forma continua, pero sin forzar, para evitar la pérdida de agua y sales minerales.
- ▶ Como líquido de rehidratación existen soluciones comerciales disponibles en las farmacias, ya que se encuentran correctamente formuladas y en ellas está asegurada la proporción de sales minerales y agua que requiere el organismo de acuerdo con la edad.
- ▶ Si se va controlando la primera fase de la diarrea, se introducirá la alimentación habitual gradualmente, empezando por una dieta suave : sopa de arroz, pescado cocido o a la plancha, zanahorias, yogourt, frutas etc.
- ▶ Evite los alimentos ricos en grasas, lácteos, así como el café y alcohol. No tome los líquidos-alimentos ni muy fríos ni muy calientes.
- ▶ Tenga especial cuidado con los niños y los ancianos ya que son más vulnerables a la deshidratación.
- ▶ No se automedique, ni tome ningún anti-biótico sin indicación médica.

ATENCIÓN:

En caso de diarrea persistente, fiebre alta o sangre en heces, acuda a su médico inmediatamente.



Viajes

Planificar las vacaciones con la mayor antelación posible y consultar diversas ofertas puede suponer un ahorro importante.

Si el servicio que le dan no se ajusta a lo contratado, es imprescindible guardar facturas y demás documentación como prueba para realizar su reclamación.



Agencias de viajes

- ▶ Se pueden contratar los servicios sueltos o un viaje combinado (varios servicios por un precio global).
- ▶ La publicidad y los folletos informativos deben recoger todos los datos relativos al viaje: transporte, duración, itinerarios, establecimientos y sus características, precio, coste estimado de excursiones opcionales, así como toda la información adicional sobre el viaje ofertado.
- ▶ La agencia podrá exigir un depósito a cuenta, debiendo entregar recibo o justificante con las cantidades recibidas y sus conceptos.
- ▶ Al formalizar el contrato se entregará la correspondiente factura.
- ▶ Infórmese si se incluye algún tipo de seguro o si se puede contratar un seguro adicional.
- ▶ Se puede ceder a otra persona su viaje contratado, si se comunica a la Agencia 15 días antes de la fecha de salida.

- ▶ Si la Agencia modifica los servicios antes de iniciar el viaje, lo deberá notificar, para optar entre aceptar las modificaciones o rescindir el contrato, en los tres días siguientes, con devolución de lo abonado.
- ▶ Si la Agencia modifica los servicios, una vez iniciado el viaje, deberá adoptar las soluciones adecuadas para la continuación del mismo, en condiciones similares, sin suplemento alguno.
- ▶ La anulación de los servicios contratados por el consumidor, obliga al pago de indemnización, variable en función de la antelación con que se avise, salvo causa de fuerza mayor.
- ▶ Algunos viajes están sometidos a condiciones especiales de cancelación, conviene estar informado.
- ▶ La Agencia está obligada a informar por escrito de las cláusulas de anulación, en caso de desistimiento.
- ▶ En caso de cancelación del viaje por la Agencia, se reembolsarán las cantidades abonadas y se pagará una indemnización.
- ▶ Las Agencias de Viajes y Hoteles, están obligados a tener hojas de reclamaciones a disposición del público.



El transporte

Autobús

- ▶ Compruebe, en el momento de su adquisición, los datos del billete: día, hora, destino, etc.
- ▶ La anulación de billetes es posible si se solicita dos horas antes del inicio del servicio y puede conllevar una penalización.
- ▶ El cambio de fecha es posible si se solicita dos horas antes del inicio y si existen plazas disponibles en la nueva fecha. El primer cambio no lleva penalización.
- ▶ En caso de interrupción del viaje, la empresa proporcionará un medio alternativo.
- ▶ Si su equipaje sufre deterioro o extravío, sin declaración de valor, es necesario rellenar la Hoja de reclamaciones especificando kilos y valor del contenido del equipaje, a la llegada a su destino.
- ▶ Recuerde hacer uso de los descuentos (familia numerosa, pensionistas, carné joven...)



Tren

- ▶ La anulación podrá efectuarse hasta una hora y media antes de la salida con una retención del 15 % en concepto de gastos.
- ▶ Si la compra se efectúa por Internet, no supondrá gasto alguno si se realiza la anulación hasta dos horas después de realizar la operación.
- ▶ El incumplimiento de las condiciones de contrato por parte de la empresa, serán susceptibles de indemnización, que no podrá sobrepasar el importe del billete.



Barco

- ▶ El peso permitido de transporte gratuito en cabina es de 40 Kg. y en butaca de 20 Kg.
- ▶ La hora límite para el embarque es de 30 minutos, excepto en embarcaciones rápidas que será de 15 minutos. Si se viaja con vehículo se debe acceder con 60 minutos de antelación.
- ▶ Las tasas portuarias están incluidas en el billete, no así la tasa de seguridad
- ▶ La anulación o aplazamiento en la salida conllevará unos gastos.
- ▶ Existen hojas "La voz del cliente" para exponer las reclamaciones.



Avión

- ▶ El billete es un documento nominal e intransferible y solo utilizable por la persona a cuyo nombre ha sido expedido.
- ▶ Al llegar al aeropuerto debe dirigirse a los mostradores de facturación para solicitar la tarjeta de embarque, al menos con 30 minutos de antelación en vuelos nacionales o superior para internacionales. No olvide su DNI o pasaporte.
- ▶ **Para su seguridad, no facture ni transporte ningún equipaje de personas desconocidas.**
- ▶ El transporte de equipaje va incluido en el precio del billete, siempre que no exceda de los límites permitidos.
- ▶ Está permitido llevar equipaje de mano de unas determinadas dimensiones o peso.

OVERBOOKING

Venta de billetes superior al número de plazas disponibles.



En caso de denegación del embarque, se puede optar por:

- Reembolso del billete
- La conducción lo más rápido a su destino
- La conducción, si le conviene, en fecha posterior.

El transportista ofrecerá gratuitamente:

- Los gastos de una llamada, un mensaje o telefax al punto de destino.
- Comida y bebida suficientes.
- El alojamiento en un hotel, si se precisa pernoctar.

La compañía abonará:

- 150 euros Hasta 3.500 km. a destino.
- 300 euros Más de 3.500 Km. a destino.

Esta compensación podrán reducirse al 50 % si se realiza el vuelo con una diferencia de dos horas en vuelos de hasta 3.500 Km. y cuatro horas para vuelos de más de 3.500 km.

La compensación no excederá del precio del billete.



- ▶ En las Hojas de Reclamaciones, se podrán reclamar deficiencias en la prestación de los servicios, que están a su disposición en el Servicio de Atención al Cliente del Aeropuerto.
- ▶ En caso de incidencias con el equipaje, deberá cumplimentar el "Parte de Irregularidad de Equipaje" (P.I.R.).
- ▶ **Los plazos para reclamar son:**
 - 10 días en vuelo nacional
 - 21 días en vuelo internacional, por demora o extravío
 - 7 días en vuelo internacional por deterioro.
- ▶ **La acción de reclamación prescribe:**
 - 6 meses en vuelo nacional
 - 2 años en vuelo internacional.

Elija para sus compras y viajes, establecimientos en los que se exhibe el logotipo de adhesión al Sistema Arbitral de Consumo. Esto conlleva la resolución de cualquier discrepancia de forma rápida y gratuita.



PARA MÁS INFORMACIÓN

Oficina Municipal de Información al Consumidor
O M I C
C/ Ordoño II, nº 10 – Planta 3ª
24001 – LEÓN.

Tfno: 987 895 625 – 987 895 799
E-mail: consumo.erg@aytoleon.com

Oficina Municipal de Información al Consumidor

O M I C

C/ Ordoño II, nº 10 – Planta 3ª

24001 – LEÓN.

Tfno: 987 895 625 – 987 895 799

E-mail: consumo.erg@aytoleon.com



Junta de
Castilla y León

Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública y Consumo



AYUNTAMIENTO DE LEÓN

CONCEJALÍA DE CONSUMO Y COMERCIO

