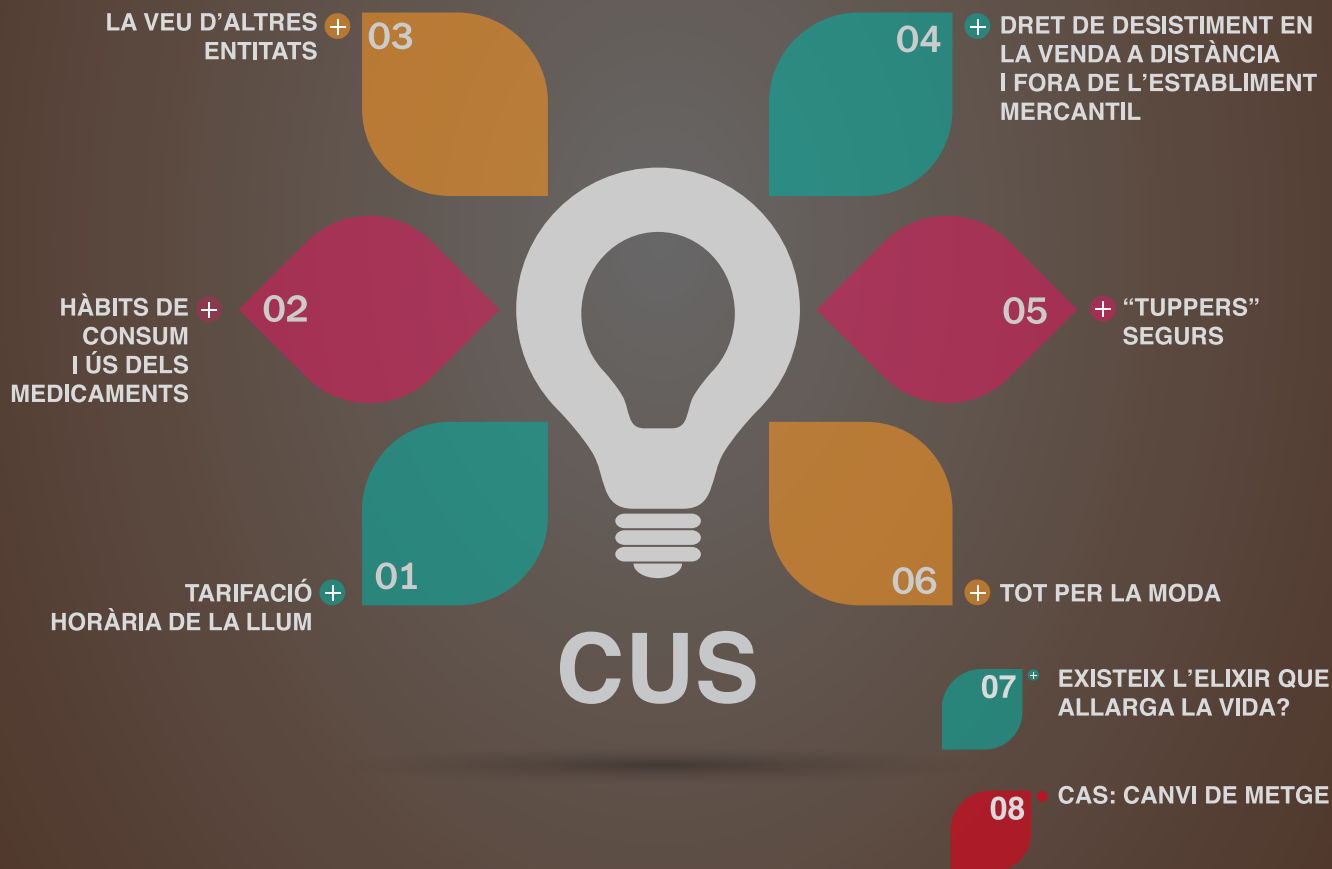




# salut, consum i alimentació





## TARIFACIÓ HORÀRIA DE LA LLUM

Recordem que el dia 1 d'octubre de 2015 va entrar en vigor la nova tarifa horària de la llum, segons la qual els consumidors pagarem en funció del que consumim a cada hora, segons el preu establert per franges horàries.

Aquesta mesura afecta a tots els consumidors que disposin d'una potència inferior a 10Kwh i tinguin un **comptador intel·ligent**. Les empreses distribuïdores estan canviant, des de fa mesos, els comptadors i tenen de temps per fer-ho fins al 2018.

Els consumidors que encara no tinguin el comptador intel·ligent seguiran pagant la tarifa Preu Voluntari per al Petit Consumidor "PVPC" que es revisa trimestralment.

Als consumidors ens és gairebé impossible controlar si l'import de la factura és correcte o no, i quin és el preu que ens estan aplicant en cada moment del dia. I no cal dir que el consumidor no pot controlar quants kilowatts gastar en cada franja horària. Per saber el preu de la llum del dia següent es pot consultar a la web de Red Eléctrica España a partir de les 20:15h, que és quan actualitzen els imports del dia següent.

L'Estat ha obligat a les companyies elèctriques a oferir una tarifa plana per aquells consumidors que volen saber el preu sense variacions horàries/diàries, cal dir que en aquesta obligació no figura cap límit en el preu.





Recordeu:

- El mercat majorista fixa els preus més baixos a les hores de menys demanda, des de les 23h a les 12h (nit i matí), però de totes maneres s'ha d'anar observant com evoluciona el mercat energètic cada dia.
- El consum de llum només representa un 37% de l'import total de la factura, la resta són **Impostos Directes e Indirectes, Peatges i potència contractada**.
- Si voleu saber quina tarifa és la millor per a la vostra llar teniu un comparador de tarifes en la Web de la "CNMC" **Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia**.
- Si heu de fer una reclamació cal que us adreceu a la vostra comercialitzadora i no a la distribuïdora, ja que així ho marca la norma.

#### CONSELLS PER A TOTES LES LLARS

- . **Contractar** la tarifa elèctrica i la potència ajustada a les vostres necessitats.
- . **Aïllar finestres**, balcons (amb vidres de doble càmera), les caixes de les persianes i els forats de les cordes, i la porta d'entrada al habitatge.
- . Fer servir **bombetes led** o com a mínim de baix consum.
- . Programar els electrodomèstics si tenen aquesta opció, o bé adquirir un endoll amb programador digital o analògic. Aconsellem que almenys ho feu amb la rentadora.
- . Apagar totalment o desendollar els aparells i **no deixar-los en stand-by**.
- . Desendollar els carregadors dels terminals, un cop estiguin carregats.
- . Tancar els llums de les estàncies que no ocupem.
- . Revisar els aparells i mirar el seu consum. (La **categoria A+++** , a data d'avui, és la que menys consumeix), per tal de decidir si us interessa canviar-los o no.

## HÀBITS DE CONSUM I ÚS DELS MEDICAMENTS

Volem informar-vos sobre els resultats alarmants d'una enquesta telefònica realitzada per Eroski Consumer a 1.050 persones de 9 comunitats autònomes espanyoles.

Aquestes son les xifres obtingudes entre els 116 enquestats de CATALUNYA, el 51% eren homes de entre 18 i 65 anys, el 34% tenia formació universitària i el 28%, professional.

- El 18% amb una malaltia crònica que els obligava a seguir algun tipus de tractament medicamentós.
- A un 90%, habitualment, els sobren medicaments una vegada acabats tractaments prescrits pel metge i el 51% d'ells els guarda a casa.
- El 90% dels consumidors consultats asseguren que sempre prenen exactament les dosis que els recomana el metge i durant el temps establert. (Segons l'OMS, la meitat dels pacients no prenen els medicaments correctament, cosa que pot tenir efectes nocius per al pacient).
- El 81% reconeix haver pres algun fàrmac per iniciativa pròpia i sense consultar al metge. D'ells, el 91% ho va fer aprofitant medicines que guardava.
- El 19%, en alguna ocasió, ha aconsellat prendre, a familiars o amics, medicines que necessitaven recepta mèdica.
- Habitualment, els guarden a la cuina o al bany.
- El 75% revisa la data de caducitat d'aquest tipus de medicaments amb freqüències menors a un mes.
- El 68% els porta a reciclar a un punt SIGRE.



## En resum:

Els medicaments poden salvar-nos la vida, però sempre si se'n fa un ús racional i correcte.

Els medicaments poden causar efectes indesitjables i poden ser no compatibles entre sí.

Abans d'automedicar-vos, consulteu al metge o bé al farmacèutic.

I per finalitzar, hi ha diversos estudis que indiquen que els incidents per medicaments constitueixen un important problema en els països desenvolupats.



## LA VEU D'ALTRES ENTITATS

### ¿DEMASIADO, O DEMASIADO POCO?

Ya desde el siglo pasado, la CUS y DMD-CAT (asociación Dret a morir dignament), vienen compartiendo, no sólo su vecindad física (sus oficinas de Barcelona están ubicadas en el mismo edificio), sino también una vecindad ideológica, un punto de mira común: el de los derechos de los ciudadanos. En esta vecindad, existe un área de especial coincidencia, el de la sanidad.

DMD-CAT recibe no pocas consultas o denuncias de socios en las que el problema es la actuación por defecto (insuficiente), o lo contrario: actuaciones excesivas, o las denominadas obstinaciones terapéuticas, en que se aplican unas "terapias" fútiles, rechazadas por el enfermo o su familia, y que producen indeseados y evitables sufrimientos.

Estas obstinaciones, o sus contrarias, el no paliar ni sedar suficientemente para combatir el dolor, constituyen actuaciones tanto cualitativas (lo que debe no hacerse y se hace, o lo que debe hacerse y no se hace), como cuantitativas (lo que, además, se realiza en exceso o en defecto).

Además, hay casos en que la sanidad actúa por defecto (es decir, no actúa), por imperativo legal, cuando un enfermo, padeciendo graves sufrimientos que le resultan insoportables, pide repetidamente que se le ayude a finalizar su vida cuando él no pueda efectuarlo personalmente, actuación aquí prohibida, a diferencia de otros países en que la eutanasia activa voluntaria o el suicidio asistido están despenalizados o legalizados.

Como casos que puedan servir de ejemplo de lo que no debería suceder, cabe citarse el de Ramón Sampredo, por su gran repercusión social, y el de la niña gallega Andrea, por su actualidad. Y sin olvidar tantos otros, como los de Karen Quinlan, Dianne Pretti, Inmaculada Echevarría, Terry Schiavo, Jorge León, Vincent Humbert, Eluana Englaro... En ellos, la medicina debería haber facilitado una muerte con el respeto a la dignidad de las personas, y consiguiendo que los sufrimientos hubiesen sido los mínimos posibles.

Sensibilizadas por este tipo de situaciones, un grupo de personas decidió en 1984 crear en España la asociación Derecho a morir dignamente (DMD), convertida más tarde en federación, de la cual forma parte actualmente la asociación Dret a morir dignament de Catalunya (DMD-CAT).

Ésta es una asociación sin ánimo de lucro, que defiende la libertad y el derecho de toda persona a decidir el momento y la manera de finalizar su vida, especialmente cuando sufra un deterioro irreversible y un sufrimiento que le resulte insoportable. En consecuencia, las actuaciones que realiza para efectuar dicha defensa, son principalmente:

1).- Difundir información sobre tales derechos (recogidos en la ley de Sanidad de 1986 y en la de Autonomía del paciente de 2002), de los cuales los más importantes son:

“Decidir y elegir libremente entre las opciones de tratamiento disponibles, pudiendo incluso negarse a éste”.

“El alivio del sufrimiento, incluso mediante la sedación paliativa si ésta es su voluntad”.

“Expresar anticipadamente su voluntad en el Documento de voluntades anticipadas (DVA), antes conocido como Testamento vital (TV), de obligado cumplimiento”.



2).- Informar y asesorar al ciudadano en general, y al socio en particular, sobre todas estas cuestiones, y dar apoyo y atención al socio que se encuentre en situación problemática en relación con lo indicado anteriormente.

3).- Luchar para que la legislación se modifique, y reconozca abierta y claramente que la propiedad de la vida es del ciudadano, no penalizando en absoluto cualquier actuación que vaya a favor del derecho a dicha propiedad, ni permitiendo que se den actuaciones que vayan en contra de aquél.

Y, tras todo lo anterior, ¿qué hacer? Ahí va un par de sugerencias para los lectores que todavía no lo hayan hecho:

Primera: Haga ya su DVA. Es un documento en que usted deja dicho por escrito lo que desea que le hagan o que no le hagan cuando no pueda expresarse por sí mismo. Si usted no lo tiene, en circunstancias graves, otros decidirán por usted (mejor, o peor, pero otros).

Segunda. Infórmese sobre la asociación DMD-CAT. Entre en [www.eutanasia.cat](http://www.eutanasia.cat), llame por teléfono (93 412 32 03), o acuda directamente a su oficina. Pero infórmese.

¡Ojalá nos conozcamos pronto, estimado lector!

Gustavo Subirats.  
DMD-CAT.- Secretario.





4

SALUT  
CONSUM  
I  
ALIMENTACIÓ

## DRET DE DESISTIMENT EN LA VENDA A DISTÀNCIA I FORA DE L'ESTABLIMENT MERCANTIL

Cada cop té més presència i més pes, en el nostre consum diari, la compra de productes o serveis a distància. La manca de temps, la facilitat, la comoditat i fins i tot els preus poden fer atractiva aquesta nova opció de consum. És per això que esperem que aquesta informació us sigui d'ajut.

El dret de desistiment o revocació, és el dret particular del consumidor a **deixar sense efecte un contracte celebrat a distància** de manera telefònica, electrònica o fora de l'establiment mercantil, sense necessitat de justificar la seva decisió i sense penalització alguna.

El consumidor té dret a desistir d'aquest contracte en un **termini de 14 dies naturals** des de la formalització del contracte per a la contractació de serveis i, en el cas de venda de béns, des de la recepció d'aquests béns, **sense necessitat de justificació** i l'empresari haurà d'informar sobre com exercir-ho i facilitar el document de desistiment.

Per utilitzar el desistiment és suficient **acreditar haver-ho exercit**, per exemple mitjançant l'enviament d'un document de desistiment o a través de la devolució dels productes rebuts. **La càrrega de la prova de l'exercici d'aquest dret recaurà en el consumidor.**

Es pot exercir:

En els **contractes a distància** (comerç electrònic, contractació telefònica...),  
**fora d'establiment mercantil** (contractacions al domicili del consumidor...) i  
en els casos en els quals **una oferta ho reconegui.**

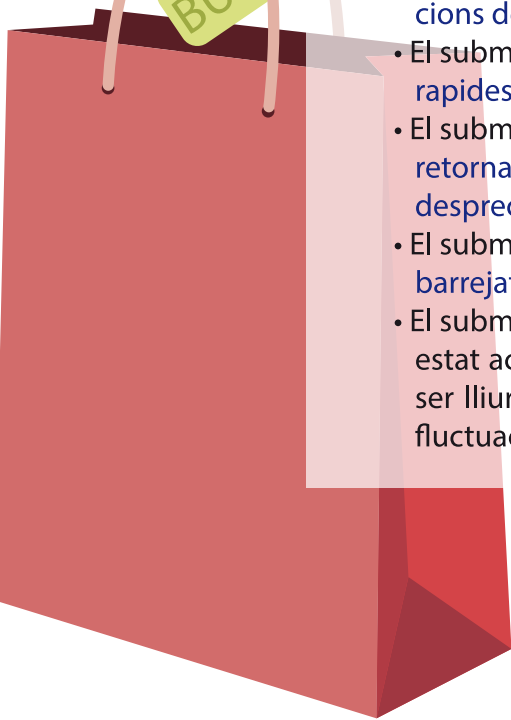
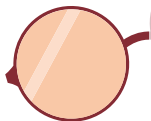


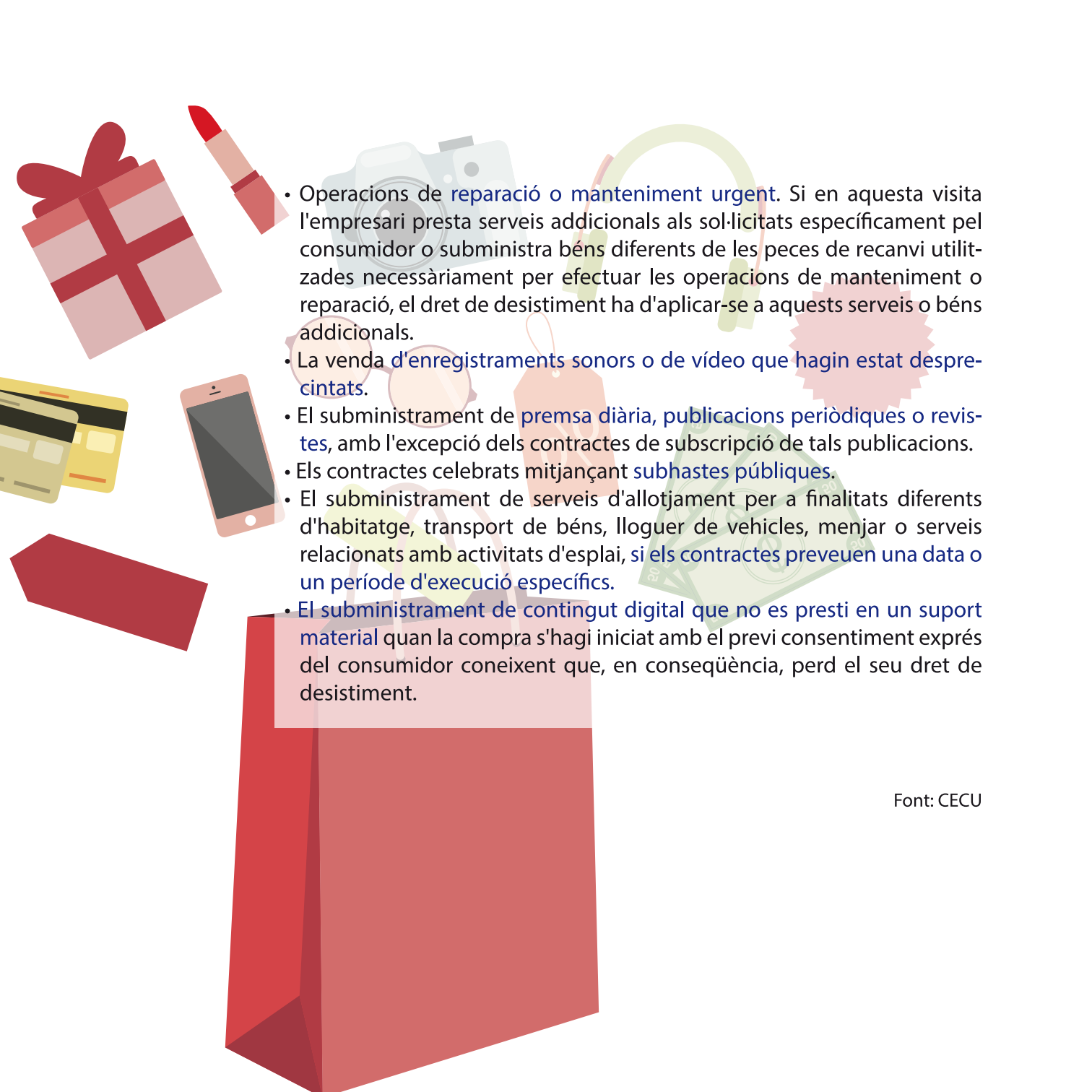
### No es pot exercir:

En els establiments físics (tendes, grans superfícies...) tret que la política comercial de l'empresa així ho decideixi, com succeeix en moltes grans superfícies.

### Excepcions a la norma:

- La **prestació de serveis**, si aquest ha de realitzar-se durant el termini del dret de desistiment i el consumidor ha donat el seu consentiment de que, un cop prestat aquest servei, haurà perdut el seu dret de desistiment.
- El subministrament de béns o la prestació de serveis **el preu dels quals depengui de fluctuacions del mercat** financer que puguin produir-se durant el període de desistiment.
- El subministrament de béns **confeccionats conforme a les especificacions del consumidor** o clarament personalitzats o a mesura.
- El subministrament de béns que puguin **deteriorar-se o caducar amb rapidesa**.
- El subministrament de béns precintats **que no siguin aptes per ser retornats per raons de protecció de la salut o d'higiene i que hagin estat desprecintats**.
- El subministrament de béns que després del seu lliurament **s'hagin barrejat de forma indissociable**.
- El subministrament de **begudes alcohòliques** el preu de les quals hagi estat acordat al moment de celebrar el contracte de venda, no puguin ser lliurades abans de 30 dies i el valor real de les quals depengui de fluctuacions del mercat que l'empresari no pugui controlar.



- 
- Operacions de **reparació o manteniment urgent**. Si en aquesta visita l'empresari presta serveis addicionals als sol·licitats específicament pel consumidor o subministra béns diferents de les peces de recanvi utilitzades necessàriament per efectuar les operacions de manteniment o reparació, el dret de desistiment ha d'aplicar-se a aquests serveis o béns addicionals.
  - La venda d'**enregistraments sonors o de vídeo que hagin estat desprecintats**.
  - El subministrament de **premsa diària, publicacions periòdiques o revistes**, amb l'excepció dels contractes de subscripció de tals publicacions.
  - Els contractes celebrats mitjançant **subhastes públiques**.
  - El subministrament de serveis d'allotjament per a finalitats diferents d'habitatge, transport de béns, lloguer de vehicles, menjar o serveis relacionats amb activitats d'esplai, **si els contractes preveuen una data o un període d'execució específics**.
  - El subministrament de **contingut digital que no es presti en un suport material** quan la compra s'hagi iniciat amb el previ consentiment exprés del consumidor coneixent que, en conseqüència, perd el seu dret de desistiment.

Font: CECU

## “TUPPERS” SEGURS

L'ús de carmanyoles o “tapers” és cada cop més freqüent a totes les llars, atès que son molt pràctics i eficaços. Aquests envasos de tancament hermètic i, en la majoria dels casos, de plàstic, s'usen per guardar aliments (crus o cuits) al frigorífic o al congelador i per transportar-los.

Diverses vegades ens feu preguntes sobre ells i per això volem aclarir certs dubtes que es plantegen sobre el seu ús.

En general un taper ha d'estar ben net i en bon estat, sense presentar talls ni altres imperfeccions que puguin suposar un risc per als aliments, i ha de disposar d'una tapa hermètica.

L'envàs de plàstic ha de portar imprès a la base el símbol d'una forquilla i una copa, que indica que el seu ús és apte per a aliments.



No tots els envasos de plàstic són aptes per escalfar el menjar i per a això cal seguir les indicacions del fabricant.

No és recomanable escalfar al microones cap tipus d'envàs amb la tapa posada, ja que aquesta part de l'envàs no acostuma a suportar les altes temperatures d'aquests aparells.

Si useu els tapers per emportar-vos el menjar o el berenar a la feina, us recomanem seguir certes pautes:



- Les amanides s'han de condimentar just abans de consumir (per evitar que s'alteri la textura dels vegetals).
  - No barregeu ingredients crus, com ara enciam, amb aliments cuinats, en el mateix envàs.
  - Si la recepta inclou ou, aquest haurà de ser ben cuit.
  - El menjar cuinat es mantindrà tapat hermèticament i refrigerat fins el moment del seu consum.
  - El transport s'ha de fer en envasos o borses isotèrmiques.
  - Abans de consumir, s'escalfarà a més de 70°C en el microones o fins que el centre de l'aliment ens cremi.
  - Si no es disposa de microones a la feina, optarem per endur-nos menjars freds.
  - El lloc on es mengi haurà de ser apropiat per evitar possibles contaminacions, la qual cosa exclou fer-ho en el mateix escriptori o zona de treball.
- Si teniu cap més dubte ens podeu consultar.

## TOT PER LA MODA

Hi ha notícies que sobrepassen qualsevol ficció!! Quan el tema principal fa referència a tractaments mèdics la cosa pot ser molt arriscada. Parlo de la notícia confirmada pel New York Times, que fa referència a la creixent demanda de cirurgia estètica dels peus, ni més ni menys, amb la única finalitat de poder fer servir sabates caríssimes de firma.

Aquets tractaments estètics poden consistir en allargar o escurçar els dits, eliminar ulls de poll, injectar greix a la planta per tal de fabricar uns coixinets plantars, que permetin tolerar els talons més alts, i fins i tot amputar algun dit per poder introduir els peus còmodament en sabates exclusives. Es a dir, es tracta d'aconseguir "peus de disseny" per encabir en sabates de disseny". El món al revés, on les persones són al servei dels objectes. Si mirem enrere potser ja no ens sorprendrà tant el lligat de peus a que es veien sotmeses les nenes xineses, perseguint cànons de bellesa.

Parlem de intervencions quirúrgiques, no lliures de risc, amb una finalitat, repetim, purament estètica d'acord amb la moda actual, que com totes les modes canviarà amb el temps.

Ens crea alarma el fet de que l'estètica passi per davant de la salut, cosa que també constatem en el cas de moltes dietes d'aprimament, i del rebrot dels tatuatges, que podrien entrar en aquest mateix sac !!.

Des de la CUS considerem que les autoritats sanitàries han de prendre consciència de la seva responsabilitat en tot això, informant al ciutadà dels riscos que poden comportar tots aquets tractaments, regulant la activitat dels professionals y educant a la població per tal de que sigui corresponsable de la seva salut.



## EXISTEIX L'ELIXIR QUE ALLARGA LA VIDA?

Investigadors científics internacionals han arribat a la conclusió de que la **vitamina D3** ajuda a augmentar la supervivència entre les dones de més de 70 anys.

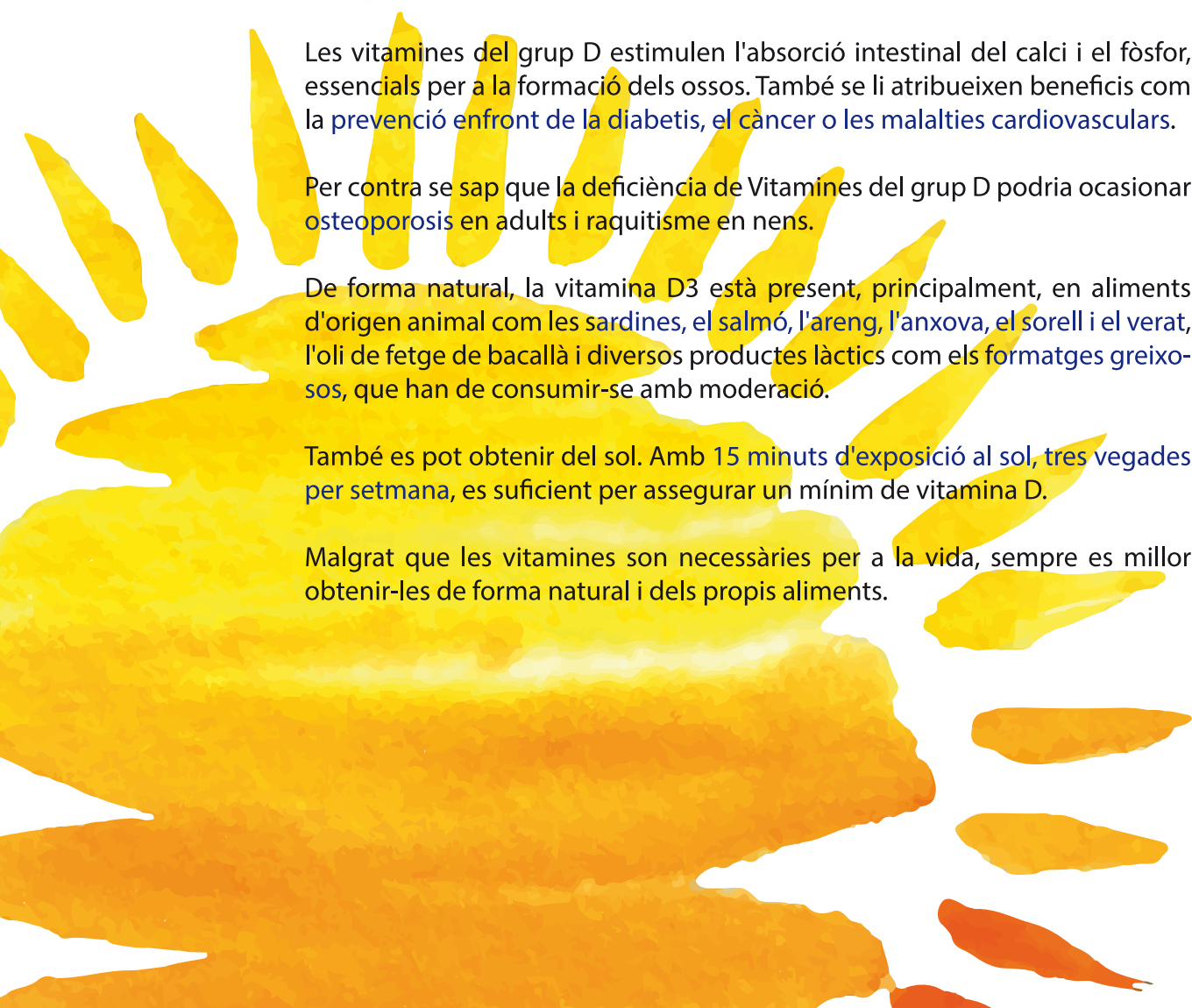
Les vitamines del grup D estimulen l'absorció intestinal del calci i el fòsfor, essencials per a la formació dels ossos. També se li atribueixen beneficis com la prevenció enfront de la diabetis, el càncer o les malalties cardiovasculars.

Per contra se sap que la deficiència de Vitamines del grup D podria ocasionar osteoporosis en adults i raquitisme en nens.

De forma natural, la vitamina D3 està present, principalment, en aliments d'origen animal com les sardines, el salmó, l'areng, l'anxova, el sorell i el verat, l'oli de fetge de bacallà i diversos productes làctics com els formatges greixosos, que han de consumir-se amb moderació.

També es pot obtenir del sol. Amb 15 minuts d'exposició al sol, tres vegades per setmana, es suficient per assegurar un mínim de vitamina D.

Malgrat que les vitamines son necessàries per a la vida, sempre es millor obtenir-les de forma natural i dels propis aliments.





## SECCIÓ CONSULTES

### CAS: CANVI DE METGE

Un usuari ens truca per saber com ho ha de fer per canviar de metge. Ell concretament vol canviar de metge de capçalera atès que l'horari del quin té ara no li va bé.

#### Resposta:

L'elecció de metge o metgessa i centre, és individual i no afecta altres membres de la mateixa família. Ens poden denegar el canvi si el metge triat té un nombre d'usuaris que no garanteixi una assistència sanitària de qualitat.

El Servei Català de la Salut (CatSalut) permet el canvi de metge d'Atenció Primària, cada 12 mesos, dins del territori català. S'ha de demanar el canvi al CAP que us correspon de manera determinada a partir del vostre domicili.

Si voleu que us designin un altre CAP diferent al que us correspon per domicili, cal que sapigueu que l'exercici d'aquest dret té determinades limitacions, ja que encara que decidiu canviar de centre, continuareu rebent alguns dels serveis sanitaris del CAP que us correspon per domicili. En el nou centre us atendran presencialment, no a domicili, és faran responsable de la vostra història clínica, us enviaran als especialistes que corresponguin organitzativament a aquest equip escollit.



## LIMITACIONS:

La **rehabilitació** es durà a terme preferentment en els serveis específics que us corresponguin per lloc de residència.

Si patiu una malaltia crònica i necessiteu **atenció domiciliària** continuada, heu de mantenir el metge o metgessa de l'equip d'atenció primària que us correspon per domicili de residència, per tal de garantir la continuïtat i la qualitat de l'assistència dels serveis sanitaris.

L'**atenció continuada** fora de l'horari del centre i els serveis d'**atenció social** dependran també del CAP que correspon per domicili.

Per últim us volem recordar que **la sol·licitud de canvi de CAP només la pot tramitar la persona interessada.**





COORDINADORA D'USUARIS  
DE LA SANITAT

# FES-TE SOCI!

La CUS, Salut, Consum i Alimentació  
és una associació de consumidors amb més  
de 35 anys de treball al serveis del consumidor.

LA UNIÓ FA LA FORÇA I LA FORÇA ÉS DELS CONSUMIDORS,  
per això us proposem que us associeu i tindreu drets d'informació, formació i reclamació.

Per una quota anual de soci bàsic de 20€ oferim entre d'altres:

- La defensa dels vostres interessos en l'àmbit de la sanitat pública i privada
- Assessorament i informació de tots els temes relacionats amb el món del consum.
- Informació sobre alimentació i seguretat alimentària.
- Concertar visites amb els nostres tècnics tant de salut, consum i alimentació.
- Gestió, quan sigui necessari, de reclamacions.
- Mediacions.
- Assessorament mèdic sobre errors mèdics i negligències.
- Tramesa del nostre BUTLLETÍ periòdic.
- Participació en xerrades i tallers.
- Alertes i informacions a través del web.
- Accés directe als continguts restringits.
- Participació a les Assemblees de la CUS: Salut, Consum i Alimentació

- **BARCELONA.** AV. PORTAL DE L'ÀNGEL, 7, ÀTIC, A.B.C.  
08002 - BARCELONA - T/ 93 302 41 38 F/ 93 317 85 75

- **LLEIDA.** ST. PERE CLAVER, 5 (CENTRE CÍVIC) 25005 - LLEIDA - T/973 27 02 20


- **MOLLERUSSA.** AV. DEL CANAL S/N. 25230 MOLLERUSSA. T/ 973 270220

- **TÀRREGA.** CENTRE D'ENTITATS. C/ SEGLE XX, 2. 25300 TÀRREGA. T/ 973 270220

*si vols més  
informació no  
dubtis en posar-te  
en contacte amb  
nosaltres*

web. [www.cus-usuaris.org](http://www.cus-usuaris.org)

e-mails. [salut@cus-usuaris.org](mailto:salut@cus-usuaris.org) / [consum@cus-usuaris.org](mailto:consum@cus-usuaris.org)

facebook.  CUS

twitter.  @cus\_usuaris