



infoCUS

Avgda. Portal
de l'Àngel 7, àtic A-B-C
Tel: 93 302 41 38 • Fax 93 317 85 75
usuariisanitat@telefonica.net
www.cus-usuaris.org

COORDINADORA D'USUARIS DE LA SANITAT • NOVA ÈPOCA • NOVEMBRE 2005 • Número 10

La Presidència i Secretaria de la CUS comuniquen a tots els socis les properes actuacions a fi de posar al dia "els Estatuts"

Des de la nostra fundació l'any 1978 tenim els mateixos ESTATUTS, i malgrat el gran encert que van significar i el bon servei que ens han donat, ha arribat l'hora de millorar-los, fent les adequacions necessàries perquè, sense renunciar a cap dels nostres ideals, ens puguem donar un nou marc de competències encara millor.

- Primerament mantindrem un canvi d'impressions amb les professionals i tècnics sobre les adequacions proposades.
- Seguidament es proposarà a la Junta de Govern – Junta Directiva, per fer les esmenes oportunes i si s'escau, la seva aprovació.
- Superats aquests tràmits, es comunicarà als socis per les webs de què la CUS disposa a internet, a fi de no perdre el tren del progrés.
- Si algun soci no pot accedir a internet, només cal que ho digui, i se li comunicarà de la forma més adient (per telèfon o carta).
- Si tot va amb certa regularitat, les consultes s'enllestiran a l'octubre, deixant el novembre i principis de desembre per reflexió, i el 15 de desembre es farà l'Assemblea Extraordinària per aprovar les modificacions dels Estatuts, seguida de l'Assemblea ordinària de cada any.

Les WEBS de la CUS són: www.cus-usuaris.org
www.eurosanitat.com

Illusionats en la nova etapa que comencem, i sempre a la vostra disposició

*El president Albert Llop
El Secretari Josep Raduà*

infoCUS

Col·laboren



Generalitat de Catalunya
**Agència Catalana
de Seguretat Alimentària**



**agència catalana
del consum**



Generalitat de Catalunya
**Departament de Comerç,
Turisme i Consum**

Equip de redacció

Dolors Bascompte
Mercé Cruells
Lluïsa Jambert
Carme Sabater

Disseny

Jesus Pita. jesus@landibar.com

Impressió

Gràfiques Sau

Editorial



Benvolguts socis i amics,

Des dels inicis de la CUS es va plantejar la necessitat de donar recolzament i informació als usuaris del sistema de salut, tant pública com privada, i de retruc ens vàrem veure avaluats a incloure també els temes socials i socio-sanitaris.

Més tard, i com a complement a la nostra especialització, vàrem incloure els temes de consum. Dins d'aquesta nova etapa es va plantejar la necessitat de comptar amb un mitjà de comunicació propi on donar a conèixer les nostres opinions, així com les notícies i serveis que tant l'administració com les empreses ens ofereixen, ja que malgrat el nostre esforç, el treball de l'entitat quedava circumscribit als nostres associats, sense que tingués una projecció més enllà de la C.U.S.

Va ser llavors, a començaments dels anys 90, que va aparèixer per primer cop el butlletí informatiu de la Coordinadora d'Usuaris de la Sanitat, que per motius econòmics ens vàrem veure obligats a deixar de publicar. Com que considerem indispensable projectar el nostre treball més enllà de nosaltres mateixos i els nostres socis, ja fa un parell d'anys vàrem decidir tornar a publicar el butlletí de la C.U.S., que avui pren una nova imatge. Amb l'**infoCUS** iniciem una nova etapa en la que primem la comunicació tant amb els socis com amb els ciutadans en general.

El format que amb aquest número s'enceta és una mostra de la voluntat de participació de la Coordinadora d'Usuaris de la Sanitat i Consum amb totes aquelles persones que d'una forma o una altra tenen interessos comuns, la defensa dels drets dels usuaris de la sanitat i també la dels consumidors en general. Com podran comprovar, hem volgut separar els diferents sectors en què principalment ens movem per tal de permetre una lectura més amena i facilitar la seva comprensió. L'equip que conforma la nostra associació és de persones compromeses professionalment amb els objectius de la nostra entitat, que són la informació, la divulgació, la promoció i la defensa dels interessos dels consumidors i usuaris, en definitiva dels ciutadans de Catalunya i Balears.

Albert Llop, President

Al·lèrgies alimentàries

Segons els estudis, cada cop tenim més al·lèrgies provocades per la ingesta d'algun aliment. D'aquest tipus d'al·lèrgies se'n diuen alimentàries i afecten el 2% de la població adulta i el 8% de la població infantil.

Fins ara pocs fabricants indicaven, a les etiquetes dels seus productes, la presència de substàncies potencialment al·lèrgiques, ja que la normativa no obligava a declarar en la llista d'ingredients, els que estan presents en el producte final, aquells la quantitat dels quals no arriba al 25%. Però a partir del 25 de novembre d'aquest any, la normativa canvia i ens oferirà una informació clara i precisa dels components d'un producte envasat.

La novetat recau en l'etiquetatge, que a més d'enumerar la llista dels ingredients bàsics com es feia fins ara, també haurà de citar totes les substàncies contingudes en un aliment complex, quan aquestes representin un percentatge igual o superior al 2% del total del producte i no del 25% com fins ara. A més, si un producte conté algun ingredient potencialment al·lèrgic, s'haurà d'esmentar sempre, independentment del percentatge en què es trobi.

La llista dels ingredients potencialment al·lèrgics inclosos en la nova normativa són: ou, llet i derivats, peix, crustacis, fruits secs amb closca (nou, avellana, ametlla, cacauet), cereals amb gluten (blat, ségol, ordi, avena), soja, api, mostassa, sèsam i diòxid de sofre o sulfits superiors a 10 mg/l.

Si teniu dubtes o voleu més informació, no dubteu en trucar-nos.

Consumir peix amb seguretat

El peix que consumim pot tenir paràsits. El més important i que cal tenir en compte per la nostra seguretat alimentària és l'*Anisakis*. Aquest pot afectar alguns peixos (maire, lluç, sardina, seitó, bacallà, verat...), i també cefalòpodes marins (calamars, pops, sèpies...). Són petits cucs blancs, rodons, de cos cilíndric i allargat, i fan entre 4 i 30 mm. Els podem trobar a les vísceres del peix, a l'aparell digestiu i a la musculatura, enquistats en forma d'espiral, enrotllats sobre si mateixos o estirats.

Si mengem aquests paràsits vius, podem patir la malaltia anomenada *Anisakiosi*, que es caracteritza per dolors gastrointestinals, vòmits i nàusees, associats sempre al consum de peixos i cefalòpodes crus o no prou cuinats. En alguns casos, l'*Anisakis*, també pot produir una reacció al·lèrgica, que normalment es manifesta passades unes hores després d'haver consumit el peix cru parasitat.

Exemples de productes alimentaris que han produït infeccions humanes són:

- Peix marinat amb suc de llimona i altres ingredients
- Ous de salmó salvatge.
- Sashimi i sushi: trossos de peix cru amb altres ingredients, com ara l'arròs.
- Arengada crua adobada amb salmorra
- Seitó en vinagre
- Peix fumat en fred
- Peix cuinat insuficientment.

Com podem prevenir l'*Anisakis*?

- 1 **Congelant el peix que consumim en cru** (seitons en vinagre, peix en escabetx, gastronomia japonesa...). El tractament de congelació adequat és a -20°C o inferior, durant 24 hores.
- 2 **Cuinar bé el peix** a una temperatura mínima de 60°, almenys durant 10 minuts. D'aquesta manera matarem les larves.

BONÍTOL AMB CEBA

2 RODANXES DE BONÍTOL D'UNS 3 CENTÍMETRES DE GRUIX (600/700 GRAMS).
2 CEBES
1/2 GRA D'ALL.

1 PEBROT VERD.
1 GOT DE VI BLANC.
OLI D'OLIVA.

Tallem les cebes, el mig gra d'all i el pebrot verd, i ho posem a estofar a la paella a foc lent, amb oli d'oliva i la copa de vi blanc.

Quan la ceba estigui tova introduïrem el bonítol, cuinant-lo 5 minuts per cada costat, i ja el podem servir.

COMENTARI DIETÈTIC








És una recepta senzilla i amb la que podem gaudir de les propietats nutricionals del peix.

El bonítol és un peix blau, que conté OMEGA 3, un tipus de greix que comporta beneficis per a la salut, ja que contribueix a reduir el colesterol de la sang reduint així algun dels factors de risc de les malalties cardiovasculars, que són la primera causa de mort a la societat actual. Aquest tipus de peix porta també proteïnes de bona qualitat i vitamines, com per exemple la D.

Conservació dels aliments a la nevera i al congelador de casa

Us presentem unes taules on es veu clarament el temps de conservació dels aliments, tant a la nevera com al congelador de casa. És important no sobrepassar aquests límits de temps, ja que els aliments es deterioren, perden la seva qualitat nutricional i, segons en quins casos, poden provocar trastorns a la nostra salut.

AL CONGELADOR (-18°C):												
Aliments	Temps (mesos):											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Carn picada												
Marisc												
Peixos Grassos (blau)												
Pa i pastes												
Menuts, tripes												
Peixos magres (blanc)												
Porc												
Pastisseria												
Be												
Pollastre i caça												
Carns de vacú												
Hortalisses												

A LA NEVERA (0-8°C):		
De 4°C a 10°C	De 0°C a 4°C	De 0°C a 5°C
 Ous D'1 a 3 setmanes	 Carn picada 1 dia	 Llet fresca 1 dia
	 mol.lusc Peix fresc D'1 a 2 dies	 Llet pasteuritzada 11 i 35 dies
	 Peces de carn 5 dies	
	 Aus i conill 6 dies	

El peix blau

Quan parlem de peix blau, estem parlant de sardines, tonyina, bonítol, anxova o seitó, arengada, verat, salmó, xanquet... Es tracta d'animals marins que viuen a les aigües superficials i que constitueixen un producte molt ric nutricionalment parlant.

El seu contingut proteic és d'entre el 15 i el 20%, molt semblant al de la carn. Els greixos hi són més abundants que al peix blanc, i depenent de la proporció en què s'hi troben els podem qualificar en tres subgrups:

- poc grassos: contenen entre el 2% i el 5% de matèria grassa (de 2 a 5 grams de cada 100 grams de pes total); ho són la truita, el peix espasa i el moll o roger
- semigrassos: contenen entre el 6% i el 10% de matèria grassa; ho són la sardina, el sorell, el seitó, l'anxova i l'arengada
- mol grassos: tenen més del 10% de matèria grassa; ho són la tonyina, el salmó, l'anguila i l'àngula

Això el fa més calòric –de 120 a 200 Cal/ 100 gr.– però també li confereix unes característiques molt positives per al manteniment de la nostra bona salut, ja que la majoria d'aquests greixos estan constituïts per àcids grassos insaturats, com ara

l'oleic, el linoleic i els omega-3. Aquests darrers s'han demostrat molt beneficiosos a l'hora de disminuir els triglicèrids de la sang i de rebaixar el risc de patir trastorns relacionats amb l'augment a la sang del colesterol "dolent", ajudant així a prevenir les malalties cardiovasculars. Una prova d'això és que dues poblacions que en consumeixen en abundància –esquimals i japoneses– tenen la taxa de mortalitat més baixa del món per aquestes patologies.

L'elevat contingut gras fa que sigui ric en vitamines liposolubles, uns elements que van associats als greixos i els necessiten per ser ben absorbits pel nostre aparell digestiu; estem parlant de vitamines com l'A, la D o la E, aquesta darrera considerada un eficaç antioxidant. També posseeixen quantitats apreciables de B12.

Per últim, com tots els aliments marins, és ric en iode. Conté també calci i fòsfor i, en canvi, no té gaire sodi, i això el fa adequat per als hipertensos.

Els únics que n'hauran de prescindir i/o restringir-ne el consum són els que tenen problemes d'àcid úric.

Companyes de subministrament: Gas, Electricitat... contractacions i canvis de companyia

Qualsevol domicili gaudeix del que anomenem subministraments bàsics: aigua, llum, gas... Per tant, en un moment o altre de la vida hem de contractar aquests serveis, i com a consumidors hem de saber com fer-ho.

Actualment podem escollir la companyia subministradora de gas i electricitat. Això fa que, en molts casos, tinguem dubtes i no sapiguem quins passos hem de seguir quan contractem o fem un canvi de companyia.

CONTRACTACIÓ

Heu de saber que:

- Algunes empreses us poden demanar una fiança en el moment de la contractació i per tant us han d'informar clarament i justificar aquest dipòsit.
- Podeu triar la forma de pagament que creieu més convenient.
- En el contracte ha de constar:
 - Les vostres dades i les de l'empresa.
 - Els serveis contractats.
 - La domiciliació bancària, si així ho heu triat.
 - Les tarifes i preus
 - L'adreça i telèfon del Departament d'Atenció al Client, la informació de com reclamar.
 - El procediment a seguir en cas d'impagament de factures.
 - Durada i extinció del contracte
 - El procediment a seguir per tal que les teves dades estiguin protegides.
 - Dades sobre la constitució, cancel·lació i devolució de la fiança, si s'escau.
 - Informació sobre els Fulls Oficials de Reclamació/denúncia, que han de tenir les companyies a disposició del consumidor.

TARIFES EXISTENTS

Avui en dia, i després de la liberalització del mercat energètic, existeixen dos tipus de tarifes:

- Contracte per tarifa: es paga el preu fixat per l'Administració, tal i com es feia abans de la liberalització.
- Contracte en lliure mercat: el preu es pacta amb la companyia.

Si finalment decidiu contractar en lliure mercat, és important saber la durada del contracte, ja que com a mínim ha de ser d'un any. Passat aquest any, podeu seguir en lliure mercat, o bé tornar al contracte per tarifa, tenint en compte que, també hi hauríeu d'estar com a mínim durant un any.

CANVIS DE COMPANYIA

Si esteu interessats en canviar de companyia, podeu ser vosaltres que us personeu a les oficines i sol·licitar-ho, o bé fer-ho per telèfon, correu o Internet.

També pot ser que, sense previ avís, rebeu una trucada telefònica, o bé la visita de comercials de diverses companyies, amb l'ànim que canvieu el contracte. Aneu en compte amb la documentació que us demanen i sobretot amb els papers que signeu, per tal d'evitar possibles sorpreses i contractar un servei amb una companyia que potser no es desitjaria.

Però si finalment es decideix fer el canvi, cal tenir en compte:

- Comparar preus i serveis que us ofereixen amb els que ja teníeu.
- No precipitar-se a prendre cap decisió.
- Llegir el contracte i no signar mai un document en blanc.
- No facilitar cap còpia de factures anteriors ni de les dades bancàries, si no esteu segurs de realitzar la nova contractació.
- El contracte ha d'estar per escrit i en exemplar doble.
- Si rebeu la visita del comercial sense sol·licitar-ho, o us truquen per telèfon, us han de lliurar una còpia del contracte o enviar-lo al vostre domicili. En els dos casos teniu 7 dies des de la celebració del contracte per anul·lar-lo si s'escau, sense la necessitat de donar cap justificació.

(Informació extreta de l'opuscle editat per l'Agència Catalana del Consum: Canviar de companyia de subministraments (gas, electricitat...). Any 2005).

Alerta amb les noves targetes de crèdit

Últimament ens estan oferint per tot arreu unes targetes de crèdit que aparentment gaudeixen de millors avantatges que les tradicionals.

L'oferta ve tant de les caixes i bancs de casa nostra com, en gran manera, d'altres entitats desconegudes o foranes.

HEM D'ESTAR MOLT ALERTA

Ens diuen que no pagarem mai cànon anual i que tindrem assegurances d'accident i regals més avantatjosos, però el que ens estan venent, en el fons no es una targeta de crèdit, sinó un crèdit a l'ajornament de compres o diners, on vosaltres pagueu un tant (a pactar) cada mes.

D'entrada sembla molt innocent, però al ser un crèdit sobre uns ajornaments no determinats abans de signar-lo, no estan obligats a cobrar uns interessos normals, sinó que poden aplicar uns interessos "de demora" directament.

- Si mireu la lletra menuda us quedareu esfereïts del percentatge aplicat.
- Per no espantar-vos i vendre millor, posen l'interès o percentatge per mesos, no per anyades. (l'heu de multiplicar per 12).
- Les condicions en cas d'impagat de la mensualitat són molt més dures, perquè ja heu esgotat la demora.

En fi, una meravella per a aquestes entitats sempre tan espavilades, i una càrrega feixuga per al resignat usuari o consumidor.

Si aneu justos de diners no us tireu al tren

Preus en Bars Cafeteries i Restaurants

Cal tenir en compte algunes consideracions, pel que fa als preus de consumicions en bars, cafeteries i restaurants:

- L'establiment ha de tenir la llista de preus exposada i a l'abast del públic, per tal de poder ser consultada pels clients.
- En aquesta llista, s'ha de diferenciar clarament, el preu de la consumició a taula, barra o terrassa.
- S'ha de demanar sempre el tiquet de consumició i comprovar que l'import coincideix amb els existents a la llista de preus.
- Cal tenir en compte que l'IVA hi pot estar inclòs o bé desglossat, i que l'establiment ho ha de fer constar a la llista de preus i especificar-ho en el tiquet.
- Per últim, deixar clar que l'establiment ha de tenir fulls de reclamació, a disposició dels clients que ho sol·licitin.

En cas d'incompliment d'algun dels punts anteriors, cal que presenteu una reclamació. Ho podeu fer a través de la CUS, o de qualsevol altra associació de consumidors.

Després de la Compra d'un Habitatge

Podria ser que després de la compra d'un habitatge de nova construcció, us trobéssiu amb una sèrie de desperfectes, tant d'acabaments com de danys estructurals, que s'haurien de reclamar al promotor i subsidiàriament als altres agents que intervenen en la construcció de l'edifici, que han de respondre de la següent manera:

- Els danys causats per vicis o defectes d'acabament de les obres, tenen un any de garantia, a partir del lliurament de l'habitatge.
- Els danys causats per vicis o defectes dels elements de construcció o de les instal·lacions que comporten l'incompliment dels requisits d'habitabilitat, tenen 3 anys de garantia.
- Els danys causats per vicis o defectes en la cimentació, els suports, les bigues, els forjats, els murs de càrrega, els elements estructurals referents a la resistència mecànica i a l'estabilitat de l'edifici, tenen 10 anys de garantia.

En cas d'incompliment dels terminis de garantia, podeu reclamar en primer lloc a l'establiment venedor de l'habitatge nou, o en cas de segona mà, al professional que intervingui en la transmissió de l'habitatge. Sí el conflicte no es resol, no dubteu a trucar a qualsevol Associació de Consumidors.

Document de voluntats anticipades

Aquest és un document, adreçat al metge responsable, en el qual una persona major d'edat, amb plenes facultats i de manera lliure, expressa les instruccions que vol que es tinguin en compte quan es trobi en una situació en què les circumstàncies que concorrin no li permetin expressar personalment la seva voluntat.

La declaració de voluntats anticipades s'ha de formalitzar:

- Davant de notari.
- Davant de tres testimonis majors d'edat i amb plena capacitat d'obrar, dels quals dos com a mínim, no han de ser parents fins al segon grau ni estar vinculats per relació patrimonial.

Quan hi ha voluntats anticipades, la persona que les ha fet, o bé els seus familiars o representants, ha de presentar el document que les conté al centre sanitari en què la persona és atesa, per tal de ser incorporada a la història clínica del pacient.

Aquest document es pot revocar i deixar sense efecte en qualsevol moment, per la sola voluntat de l'atorgat. Tanmateix, es pot renovar si es canvia de parer, si es vol reafirmar una voluntat expressada fa molt temps, o bé per ampliar-ho i adequar-lo millor a situacions més ben conegudes actualment.

El lloc físic per fer el registre és la seu del Departament de Salut, i si desitgeu qualsevol informació afegida no dubteu a trucar-nos.

Drets i deures

És possible que hàgiu sentit parlar dels drets i deures dels ciutadans en relació amb la salut i l'assistència sanitària. I també és possible que no acabeu de tenir clar quins són i quin abast tenen. És per això que ens hem plantejat fer-vos-els conèixer, i com que es tracta d'un llistat relativament extens, hem pensat que, en comptes d'omplir un butlletí parlant només d'aquest tema, us els anirem exposant i explicant amb detall.

Avui començarem per enumerar els apartats de drets, tal com surten classificats en un fulletó editat pel Departament de Salut i l'Institut Català de la Salut, i a partir del proper butlletí i a raó d'un apartat cada vegada, els anirem desgranant.

Al final, us farem conèixer els deures.

- 1- Drets relacionats amb la igualtat i la no-discriminació de les persones
- 2- Drets relacionats amb l'autonomia de la persona
- 3- Drets relacionats amb la intimitat i la confidencialitat
- 4- Drets relacionats amb la constitució genètica de la persona.
- 5- Drets relacionats amb la investigació i l'experimentació científiques
- 6- Drets relacionats amb la prevenció de la malaltia i la promoció i la protecció de la salut
- 7- Drets relacionats amb la informació assistencial i l'accés a la documentació clínica
- 8- Drets relacionats amb l'accés a l'atenció sanitària
- 9- Drets relacionats amb la informació general sobre els serveis sanitaris i la participació dels usuaris
- 10- Drets relacionats amb la qualitat assistencial

Quan i com podem rebre tractament a la Unió Europea

Els assegurats a Catalunya que es desplacen a un estat membre de la Unió Europea per rebre un tractament específic que no pot obtenir en el nostre país, en un centre determinat, han de dur el model E-112, "Certificació sobre el manteniment de les prestacions en curs de l'assegurança de malaltia-maternitat".

Amb aquest document l'usuari ha de ser atès al centre de destinació com si es tractés d'un assegurat d'aquell estat. Amb tot, pot existir en alguns països i per determinats serveis, el pagament d'un

cànon, tiquet moderador o taxa, que l'usuari ha d'abonar sense dret a rescabament.

Com obtenir l'assistència sanitària

Ha de ser a través del metge del centre hospitalari públic on s'atén al pacient; l'esmentat metge ha de contactar amb el centre de destinació per assegurar la recepció del malalt i tramitar la sol·licitud de prestació assistencial. No obstant,

l'acceptació o denegació de serveis sanitaris europeus es resol a través de la Comissió de Prestacions Excepcionals, que notifica l'autorització o denegació a la regió sanitària. És aquesta regió qui es posa en contacte amb la persona interessada, amb el seu metge i amb la direcció provincial de l'INSS perquè s'emeti el model E-112.

En la data indicada la persona interessada s'ha de presentar directament a l'hospital autoritzat on li han de lliurar el model E-112.

La Farmaciola Domèstica

La farmaciola domèstica no cal que sigui de color blanc i amb una creu vermella però sí que ha de ser un espai especialment dedicat a les seves funcions; pot ser un armariet però també pot tractar-se d'una caixa o d'un calaix que es pugui tancar.

La seva finalitat és tenir-hi els medicaments bàsics i el material per poder fer primeres cures en cas de petits accidents domèstics. Ha d'estar en un lloc conegut per tothom que el pugui necessitar però fora de l'abast dels nens, alhora que protegit de la llum, la calor i la humitat, cosa per la qual ni la cuina ni el bany són zones recomanables per situar-la.

Llista orientativa del que hi ha d'haver:

- medicaments per tractar alguns símptomes com la febre i el dolor: analgèsics, antitèrmics i antiinflamatoris, que normalment contenen àcid acetilsal·licílic, ibuprofè o paracetamol
- material de cura: gases estèrils, cotó, benes, esparadrap, tiretes; tisores de punta rodona, pinces; alcohol, aigua oxigenada; antisèptics d'ús extern com ara povidona iodada
- un termòmetre
- un producte per alleujar la coïssor de les picades d'insectes
- la medicació personal que puguin necessitar els membres de la família; en aquest cas, s'ha de desar cada medicament al seu envàs original, amb el prospecte, i anotar-hi el nom de qui el pren, per poder identificar-lo correctament

No convertim la farmaciola en un magatzem de medicaments:

- si guardem medicaments a casa "per si de cas ens tornen a fer falta" ens poden acabar causant un perjudici perquè:
 - no tots van bé per a tothom
 - hi ha malalties diferents però amb símptomes semblants
 - els medicament caduquen i deixen de fer l'efecte esperat
- Després d'acabar un tractament; s'han de portar els medicaments sobrants a la farmàcia o al centre de salut i dipositar-los als contenidors SIGRE, per tal de fer-ne una eliminació correcta i respectuosa amb el medi ambient
- S'ha de revisar la farmaciola periòdicament (cada sis o dotze mesos) i retirar-ne els medicaments caducats

Sobretot:

- Defugiu els consells benintencionats de persones que no són expertes
- Consulteu qualsevol dubte sobre medicaments amb els professionals sanitaris i tingueu a mà, per a casos urgents, els telèfons següents:
 - Sanitat respon (24 h): 902 111 444
 - Centre d'Informació Toxicològica de Barcelona: 93 317 44 00
 - Centre d'Informació Toxicològica de Madrid (24 h): 91 562 85 85

L'Alimentació dels infants i la publicitat

Ja fa un cert temps que des de diferents mitjans de comunicació se'ns recorda, de forma periòdica, que l'obesitat infantil està convertint-se en un problema de salut que, cada vegada més, afecta els infants dels països industrialitzats. De fet, a l'Estat Espanyol s'estima que al voltant del 6% dels nens i del 10% dels adolescents la pateixen.

Les causes es coneixen: un augment del sedentarisme i, sobretot, l'adopció de mals hàbits en l'alimentació d'una part de la canalla, que mengen massa sovint

productes excessivament rics en greixos i en sucres refinats. Molts d'aquests productes són objecte de publicitats molt intenses i que podríem qualificar d'agressives si tenim en compte que els infants representen un col·lectiu dels més febles a l'hora de ser receptius a missatges propagandístics atractius. Per això, la importància del problema ha fet que es prenguéssin la sensata decisió de restringir al màxim l'ús d'imatges o persones que, per la seva força mediàtica, poden induir a consum compulsiu i/o abús.

La C.U.S., que és membre del Consell Audiovisual de Catalunya –CAC–, ha manifestat la seva satisfacció per l'entrada en vigor d'aquest codi, pactat entre el ministeri de Sanitat i les indústries del sector, que compromet a les darreres a vigilar, a partir d'avui, la forma en què anuncien els seus productes destinats a la mainada. Estem convençuts que és un pas positiu per combatre, no només l'obesitat infantil, sinó també trastorns alimentaris cada cop més freqüents i de molta gravetat com l'anorèxia i la bulímia.

DELEGACIÓ A LLEIDA

Els nostres associats de les terres de Lleida, estan de sort. Hem obert una delegació de la CUS, a Mollerussa. Si necessiteu informació i orientació d'algun tema, no dubteu a trucar-nos. Aquí teniu l'adreça, el telèfon i la persona de contacte.

EDIFICI CATALUNYA
CASAL SANT JORDI
AV. DEL CANAL s/n, 2on
MOLLERUSSA
Telèfon: 973 712758. E-mail: cus@cuslleida.e.telefonica.net
Persona de contacte: Mercè Ruiz.

XERRADES

Seguint amb la trajectòria iniciada a finals de l'any passat a Barcelona, ja us vam anunciar que es va fer la xerrada sobre **MEDICAMENTS: ÚS O ABÚS**, a la ciutat de Lleida. Doncs bé, el proper més de juny, també es va fer a Girona. Properament, i durant el més de novembre es farà a Tarragona.

Tancarem doncs, el cercle i haurem arribat a les quatre demarcacions catalanes. Per a nosaltres ha estat una satisfacció i esperem poder fer el mateix en altres temes d'interès i actualitat.

Així mateix, us informem que el passat 7 d'octubre, es va fer una xerrada al poble de Santpedor (Bages). El tema era "Com tractar els aliments a la llar" i l'assistència de públic va ser de 150 persones. La nostra idea és poder visitar, amb aquesta i altres xerrades, el màxim de poblacions possibles.

XERRADES PER A GRUPS DE JOVES

Hem iniciat un nou projecte, per a nosaltres encisador, que consisteix en donar xerrades a grups de joves –d'instituts, proposats per Ajuntaments, Consells Comarcals, Diputació, etc.–. Els temes d'aquestes xerrades, són variats: el tallatge i la moda, la publicitat i els productes enganyosos... Intentem donar elements de reflexió als joves per tal que aprenguin a ser coherents i crítics.

VÍCTIMES D'ACCIDENT DE TRÀNSIT

Tal i com ja us anunciàvem fa un temps, la nostra associació està preocupada per l'augment del nombre de problemes sorgits en la defensa jurídica de les víctimes d'accident de trànsit.

Hem detectat cobraments d'honoraris que no es corresponen amb les pòlisses d'assegurances, i també que els informes de les seqüeles no són degudament avaluats per serveis mèdics de la confiança de l'accidentat. Tot plegat ens ha portat, a la CUS, a plantejar-nos la necessitat d'intentar assegurar una defensa de màxima confiança i qualitat, per tal d'intentar contrarestar la força de les companyies asseguradores, i per això hem concertat amb el nostre gabinet jurídic de referència per tal que, en coordinació amb els nostres serveis mèdics, es puguin assumir de manera integral els interessos de les víctimes que pateixen danys corporals en accidents de circulació. Per tant, us fem saber que podeu comptar amb aquest nou servei integral jurídic-mèdic, adreçant-vos a la mateixa CUS.

Us recordem que, si teniu concertada la defensa jurídica amb la companyia asseguradora del vehicle, això us dóna dret a poder designar advocat privat a càrrec de la mateixa pòlissa, dret que teniu en qualsevol moment, fins al final de l'assumpte.

Si teniu qualsevol dubte o necessiteu més informació, poseu-vos en contacte amb nosaltres i us atendrem.

CUS, COORDINADORA D'USUARIS DE LA SANITAT

Nom i cognoms DNI

Professió Domicili

Codi Postal Ciutat Tel

Titular compte

Autoritzo el Banc o Caixa Agència

Carrer Ciutat

perquè a partir d'aquesta data, pagui amb càrrec al meu c/c-estalvi
els rebuts lliurats per la C.U.S. a nom d

..... de de 20 Signat