



salut, consum i alimentació



NAVEGACIÓ SEGURA
PER INTERNET

03

04

RISCOS
DE L'ACRILAMIDA

NOVES TECNOLOGIES
I INNOVACIÓ
EN ELS SERVEIS
PER A PACIENTS
I USUARIS
DE LA SANITAT

02

05

L'ÚS D'UN TEST
GENÈTIC POT REDUIR
L'ADMINISTRACIÓ
DE QUIMIOTERÀPIA
EN EL 70% DELS
CÀNCERS DE MAMA
EN ESTADIS
PRIMERENCS

ANEM A EXPLICAR VERITATS...
FALSOS MITES SOBRE
L'OU I LA CARN D'AVIRAM

01

06

COM ACTUAR EN CAS
DE RETARD, CANCEL·LACIÓ
O PÈRDUA D'EQUIPATGE?

CUS

07

EL CONSELLER CALVET
ANUNCIA LA PROHIBICIÓ
D'AMPOLLES DE PLÀSTIC
D'UN SOL ÚS A LA

08

QUE FER QUAN REBEM
UNA CARTA DE GABINETS
D'ADVOCATS AMB
RECLAMACIONS
DE DEUTES?

ANEM A EXPLICAR VERITATS... FALSOS MITES SOBRE L'OU I LA CARN D'AVIRAM



Vivim en l'era de les fakenews i de la postveritat, en la que qualsevol afirmació publicada a les xarxes i, de vegades, a determinats mitjans de comunicació, es dona per certa sense contrastar l'origen, perpetuant conceptes erronis en l'imaginari col·lectiu. Ja sigui fruit del desconeixement o fomentats per interessos malintencionats, encara perviuen algunes llegendes urbanes al voltant de la carn d'aviram i l'ou.

Com a Federació que representa el sector de producció de carn d'aviram i ous a Catalunya, defensem per sobre de tot un consumidor ben informat i garantim amb orgull la qualitat d'uns productes sotmesos a uns estàndards molt exigents a nivell europeu, tande producció i control sanitari, com de seguretat alimentària i benestar animal. Per això ens complau especialment la invitació de la CUS a parlar sobre alguns falsos mites que perviuen al voltant dels nostres productes. Comencem?

Els pollastres estan hormonats

Això és completament fals perquè l'ús d'hormones en pollastres està completament prohibit a la UE des de fa molts anys, com ho recorda al seu web l'agència Catalana de Seguretat Alimentària de la Generalitat de Catalunya (<http://acsa.gencat.cat/ca/detall/article/Nou-article-01531>). Els sistemes de millora de selecció genètica han permès que la producció de pollastre mostri un rendiment òptim sense necessitat d'utilitzar substàncies per engreixar-los.



Als pollastres se'ls administra antibiòtics per afavorir l'engreix

L'administració d'antibiòtics per a usos no mèdics en l'alimentació dels animals està absolutament prohibida a la UE. Només s'administren antibiòtics quan es requereix tractar un problema patològic, per tal d'assegurar que els animals estiguin en perfecte estat sanitari, la qual cosa incideix tant en el propi benestar animal com en les màximes garanties sanitàries pel consum humà. Cal afegir que la seva administració està subjecta a prescripció veterinària i a uns controls molt estrictes per part de les administracions competents, que garanteixen que abans d'arribar al consumidor estiguin lliures de residus. Val a dir també que en avicultura l'ús d'antibiòtics és mínim perquè les òptimes condicions nutricionals i genètiques així com un estricte control diari de tots els factors ambientals i sanitaris per part de tècnics i veterinaris el reforç de mesures de bioseguretat a les granges han fet reduir les malalties de forma molt significativa.

Els ous fan augmentar el colesterol

Des de fa molt anys, nombrosos estudis científics han desterrat ja aquest mite, confirmant que el consum d'ous no eleva el risc cardiovascular en persones sanes, ja que aporta fosfolípids i greixos insaturats en la seva composició, al costat d'algunes vitamines i antioxidants que afavoreixen la prevenció de l'arterioesclerosi. Les recomanacions més recents indiquen que consumir un ou al dia no suposa cap factor de risc en persones sanes. Sempre, per descomptat, dins d'una dieta equilibrada i un estil de vida saludable.





Els ous engreixen

L'ou és un còctel complet i saludable de proteïnes, carbohidrats, greixos, fibra alimentària, vitamines i aminoàcids essencials... amb només 70 calories. Diversos estudis recents han demostrat que també pot ser el nostre aliat si fem dieta.

Principalment, per dos motius: com que té un efecte saciant, ens ajuda a no picar entre hores i, a més, facilita l'absorció dels nutrients de les verdures crues i es converteix en un excel·lent complement de les nostres amanides, alhora que aporta gust i color... per què menjar sa no ha de ser avorrit!

Els pinsos contenen additius perjudicials per a la salut

M'agradaria deixar clar d'entrada que les nostres gallines i pollastres no mengen coses rares; només s'alimenten amb productes específics d'alta qualitat, principalment cereals (blat, blat de moro i ordi), soja i gira-sol, necessaris per garantir un producte nutricionalment saludable. De vegades, els pinsos s'enriqueixen amb olis essencials, probiòtics o prebiòtics, vitamines o minerals que, per descomptat, són absolutament innocus i no tenen cap efecte per a la salut humana i estan autoritzats per la Unió Europea. En la base de l'alimentació, no hi ha diferències entre els ecològics i els que no ho són, tret que en el primer cas els pinsos han de procedir d'agricultura ecològica, però els components principals són els mateixos, recordem: cereals i soja.

Les gallines criades en gàbia estan estressades

Una gallina estressada no posa ous, per tant, els productors som els primers interessats a que les gallines estiguin en les òptimes condicions ambientals, nutricionals i sanitàries. Des de la Federació Avícola Catalana, podem assegurar que tots els sistemes del model europeu de producció d'ous garanteixen la salut i el benestar animal de les nostres gallines. A més, som un sector hiperregulat a nivell europeu també pel que fa al benestar, i donat que, tant la frescor com la qualitat nutricional dels ous que es consumeixen al nostre país estan garantits (crec que això ningú no ho posa en dubte), volem manifestar alt i clar que escollir un sistema o un altre hauria de dependre, en tot cas, de les preferències personals de cada consumidor.



Abans de tancar aquest article, permeteu-me que us parli també de les bondats nutricionals dels nostres productes, que de ben segur ja coneixeu: els ous i la carn d'aviram formen part de la piràmide de la dieta mediterrània, considerada una de les més saludables del món. D'una banda, el pollastre, el gall dindi i la guatlla són carns blanques i magres, saboroses, de fàcil digestió i amb qualitats nutritives beneficioses per a tota la població. Pel seu alt contingut en proteïna d'alta qualitat i baix contingut en greix constitueixen un aliment essencial dins d'una dieta equilibrada i saludable per a totes les edats. I per totes aquestes raons, la seva carn és molt apreciada pel consumidor i segueix sent la carn fresca més consumida a les llars catalanes. Per la seva part, els valors gastronòmics i nutricionals de l'ou són indiscutibles. A més, la seva versatilitat el converteix en un dels aliments més omnipresents a la nostra cuina. Sabíeu que els catalans en consumim més de 78 milions de dotzenes l'any; és a dir, més de 11 dotzenes per persona? Per això, també creiem que el consumidor també té clar que l'ou és un 'aliment rodó'. Confio haver aclarit alguns dubtes i us convido a seguir gaudint dels valors nutricionals i gastronòmics d'uns productes que formen part del nostre repertori tradicional de la nostra dieta mediterrània. Bon profit!!

Joan Anton Rafecas
President de la Federació Avícola Catalana (FAC)

Federació Avícola Catalana (FAC): Qui som?

Des de fa més de 40 anys, representem i donem veu al sector avícola (ous i aviram) a Catalunya, què té un pes molt important a la nostra economia, representant el 13% de la producció final agrària. Treballem conjuntament amb els productors (petits i grans) per tal promoure la qualitat de la carn d'aviram i els ous i donar a conèixer els seus sistemes de producció, d'acord amb els més elevats estàndards nutricionals, sanitaris, de qualitat i benestar animal. Us convidem a seguir-nos a les xarxes a la campanya 100 % Salut Pollastre & Gall Dindi & Ous amb la que des de fa anys promovem les qualitats nutricionals saludables de la carn de pollastre i gall dindi i els ous i on podem respondre tots els vostres dubtes.



NOVES TECNOLOGIES I INNOVACIÓ EN ELS SERVEIS PER A PACIENTS I USUARIS DE LA SANITAT

Dr. Francesc Garcia-Cuyàs, exdirector fundació TicSalut

El nostre país és un referent en salut a nivell europeu; en aquest sentit, el sistema sanitari català dona el màxim de si per oferir els millors nivells de qualitat. En l'àmbit estratègic, l'aposta per les Tecnologies de la Informació i Comunicació (TIC) ens permeten avançar cap a una atenció més personalitzada i centrada en el pacient. És per això que voldria posar de relleu alguns avanços tecnològics d'impacte en l'àmbit assistencial: La Història Clínica Compartida (HC3), La Meva Salut (LMS) i l'Internet de les Coses (Internet of Things-IoT) per a la gestió domiciliària de la malaltia.



A top-down view of a doctor's workspace. A doctor in a white coat is seated at a light blue desk. Their left arm, wearing a silver watch, rests on the desk. Their right hand holds a black pen over a silver laptop. To the left of the laptop is a black smartphone displaying '08:15'. A stethoscope lies on the desk to the left of the doctor's arm. A pair of glasses is on the desk near the bottom right. The background is a blurred document.

Primerament, l'HC3 és la història electrònica que agrupa el conjunt de documents que contenen dades i informació rellevant sobre la situació i l'evolució d'un pacient al llarg del seu procés assistencial. Aquesta eina dóna resposta a la necessitat que té el sector de salut de compartir la informació clínica dels pacients, dels ciutadans entre diferents centres, i això és una avantatge que es percep fàcilment perquè, per exemple, ja no cal anar a buscar els resultats a un hospital per portar-los al metge d'atenció primària, com pot ser el cas de proves diagnòstiques.

Segonament, la Meva Salut (LMS) és un espai digital, personal i intransferible de consulta que permet disposar de la informació personal de salut i inclou la informació que s'ha generat per l'atenció sanitària i que ens hagin realitzat en algun dels centres assistencials públics. LMS inclou, entre d'altres, informació sobre el pla de medicació, vacunes, diagnòstics, informes clínics o proves i altres exploracions. En aquest sentit, LMS contribueix a empoderar el ciutadà per gestionar la seva salut tot facilitant-li la presa de decisions, com per exemple, per exercitar el dret a una segona opinió mèdica.

En tercer lloc, l'Internet de les Coses (IoT) per a la gestió de la malaltia en l'entorn domiciliari, ens obre a un món de noves oportunitats per a tenir cura de les persones autònomes o amb algun grau de dependència. Per exemple la disponibilitat de dispositius que ens permeten detectar caigudes quan n'hi ha un risc, tant a dins de les cases com al carrer; es tracta de dispositius que es connecten al mòbil i aquests es connecten al número d'emergències 112 per facilitar-ne la localització. A banda, trobem pacients amb problemàtica de salut, de tipus respiratori, cardíac, diabètics, etc... on els seus dispositius capten dades abans que la situació empitjori i les envien al metge per a un millor control del que està passant; aquestes són avantatges tecnològiques que seran més freqüents de poder-les gaudir properament.

Tenim el futur a tocar i no ens cal esperar massa a fer realitat l'adopció d'alguns dels avenços més prometedors; es tracta de recórrer un camí que passa per la tecnologia però que té alhora un impacte important a nivell organitzatiu i social. En definitiva, es tracta de donar noves i millors eines a professionals i ciutadans, que els permetin apoderar en la gestió de la seva salut aprofitant les oportunitats d'un món cada vegada més global i interconnectat a tots nivells.

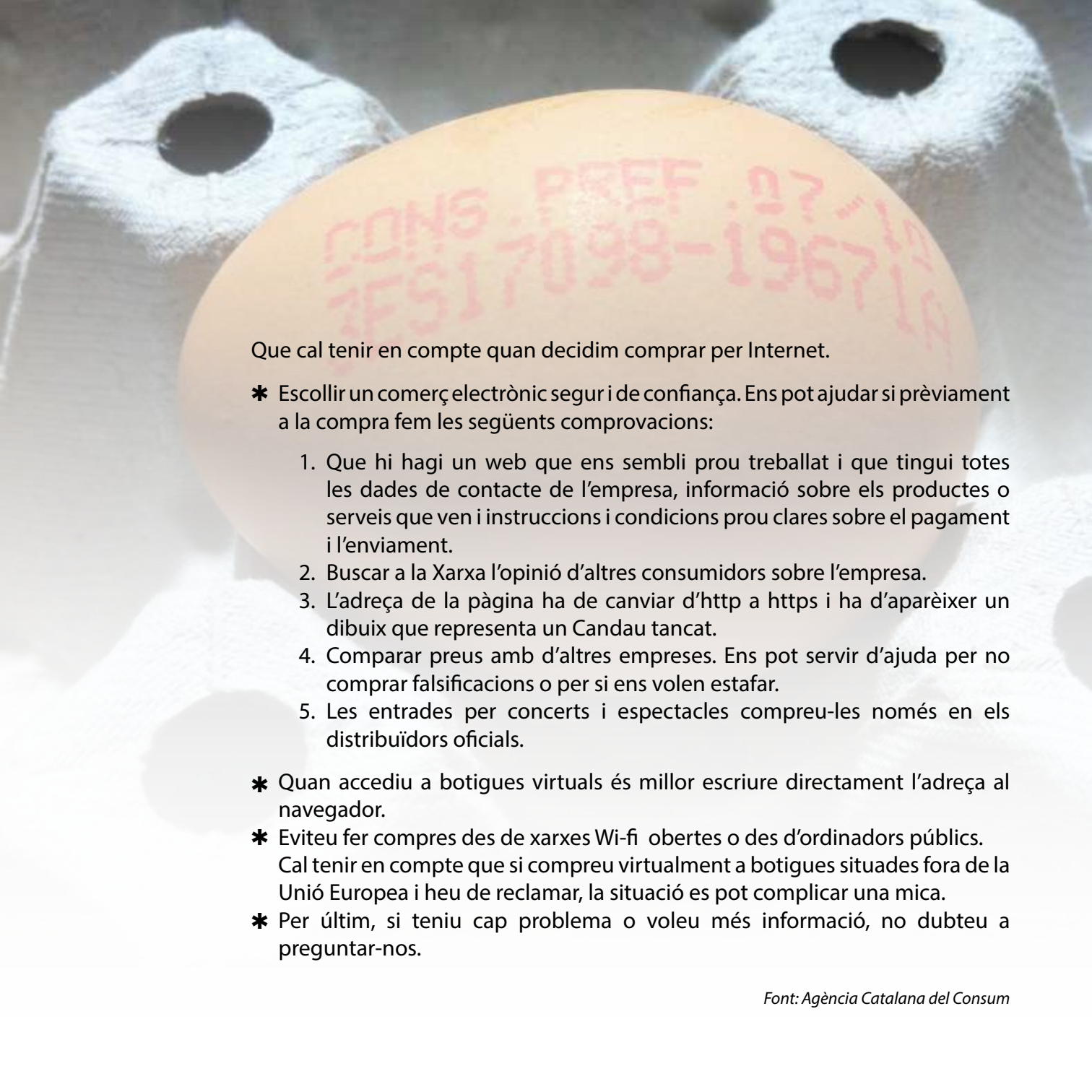


NAVEGACIÓ SEGURA PER INTERNET

A vegades estem navegant per Internet o rebem missatges al mòbil o al correu electrònic i ens entren dubtes del que hem de fer, si obrim o no un missatge, si ens enganyaran...

Per tal de facilitar-vos una mica els vostres dubtes i que la vostra experiència per la Xarxa sigui segura i profitosa, us donem uns consells que de ben segur us poden ajudar:

- * No obriu ni respongueu missatges que us puguin semblar sospitosos encara que tinguin logotips coneguts i oficials. En primer lloc si no coneixeu al remitent o si contenen arxius adjunts comprimits o executables (acabats en .exe). En segons lloc, no obriu correus o missatges si estan mal redactats o en llengües estrangeres. En tercer lloc si us demanen dades personals o bancàries i per últim si els enllaços, en cas que en hi hagin, apuntin cap a una adreça diferent a la que indica el text.
- * Vigileu amb els arxius adjunts i amb enllaços de remitents desconeguts. Us podrien portar a pàgines fraudulentres i captar les vostres dades personals (Phishing) o instal·lar programes maliciosos en l'ordinador o el mòbil. No faciliteu cap dada bancària o personal per correu electrònic o en formularis web poc clars.
- * Descarregueu les aplicacions mòbils en les botigues oficials. Per poc que pugueu, eviteu connectar-vos a xarxes Wifi obertes (no es coneix el propietari).
- * És important tenir un programa de protecció de virus. Si penseu que heu estat víctimes d'un delictes relacionat amb la navegació per Internet, aneu als Mossos d'Esquadra i denuncieu-ho.



Que cal tenir en compte quan decidim comprar per Internet.

* Escollir un comerç electrònic segur i de confiança. Ens pot ajudar si prèviament a la compra fem les següents comprovacions:

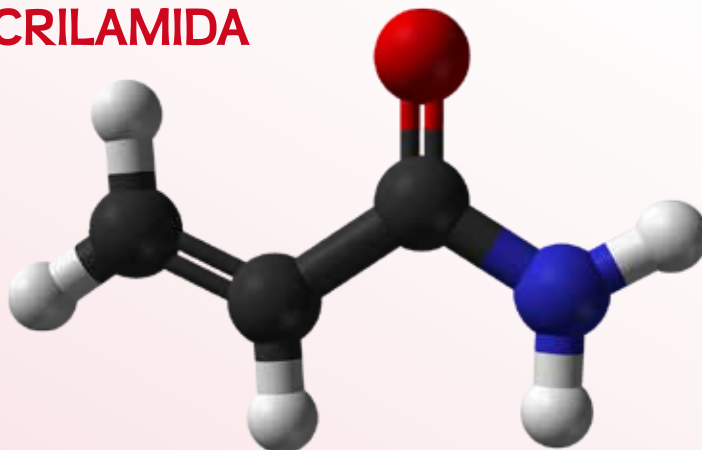
1. Que hi hagi un web que ens sembli prou treballat i que tingui totes les dades de contacte de l'empresa, informació sobre els productes o serveis que ven i instruccions i condicions prou clares sobre el pagament i l'enviament.
2. Buscar a la Xarxa l'opinió d'altres consumidors sobre l'empresa.
3. L'adreça de la pàgina ha de canviar d'http a https i ha d'aparèixer un dibuix que representa un Candau tancat.
4. Comparar preus amb d'altres empreses. Ens pot servir d'ajuda per no comprar falsificacions o per si ens volen estafar.
5. Les entrades per concerts i espectacles compreu-les només en els distribuïdors oficials.

* Quan accediu a botigues virtuals és millor escriure directament l'adreça al navegador.

* Eviteu fer compres des de xarxes Wi-fi obertes o des d'ordinadors públics. Cal tenir en compte que si compreu virtualment a botigues situades fora de la Unió Europea i heu de reclamar, la situació es pot complicar una mica.

* Per últim, si teniu cap problema o voleu més informació, no dubteu a preguntar-nos.

RISCOS DE L'ACRILAMIDA

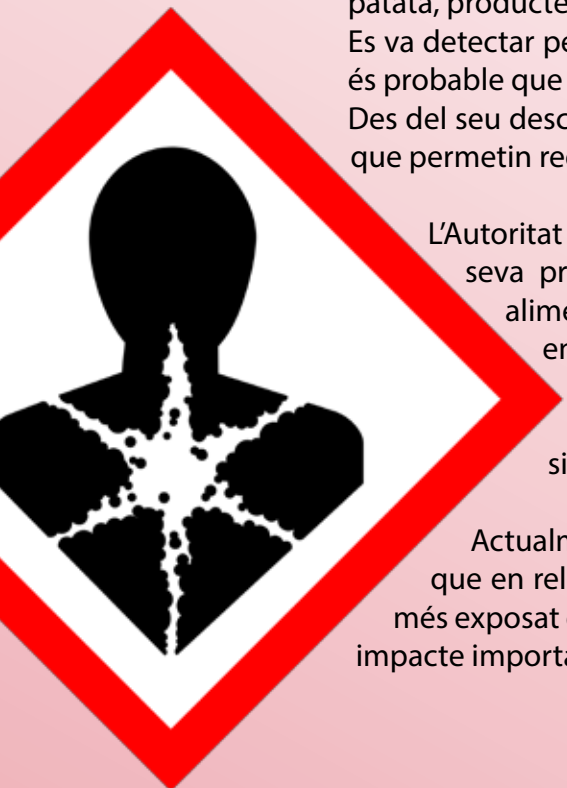


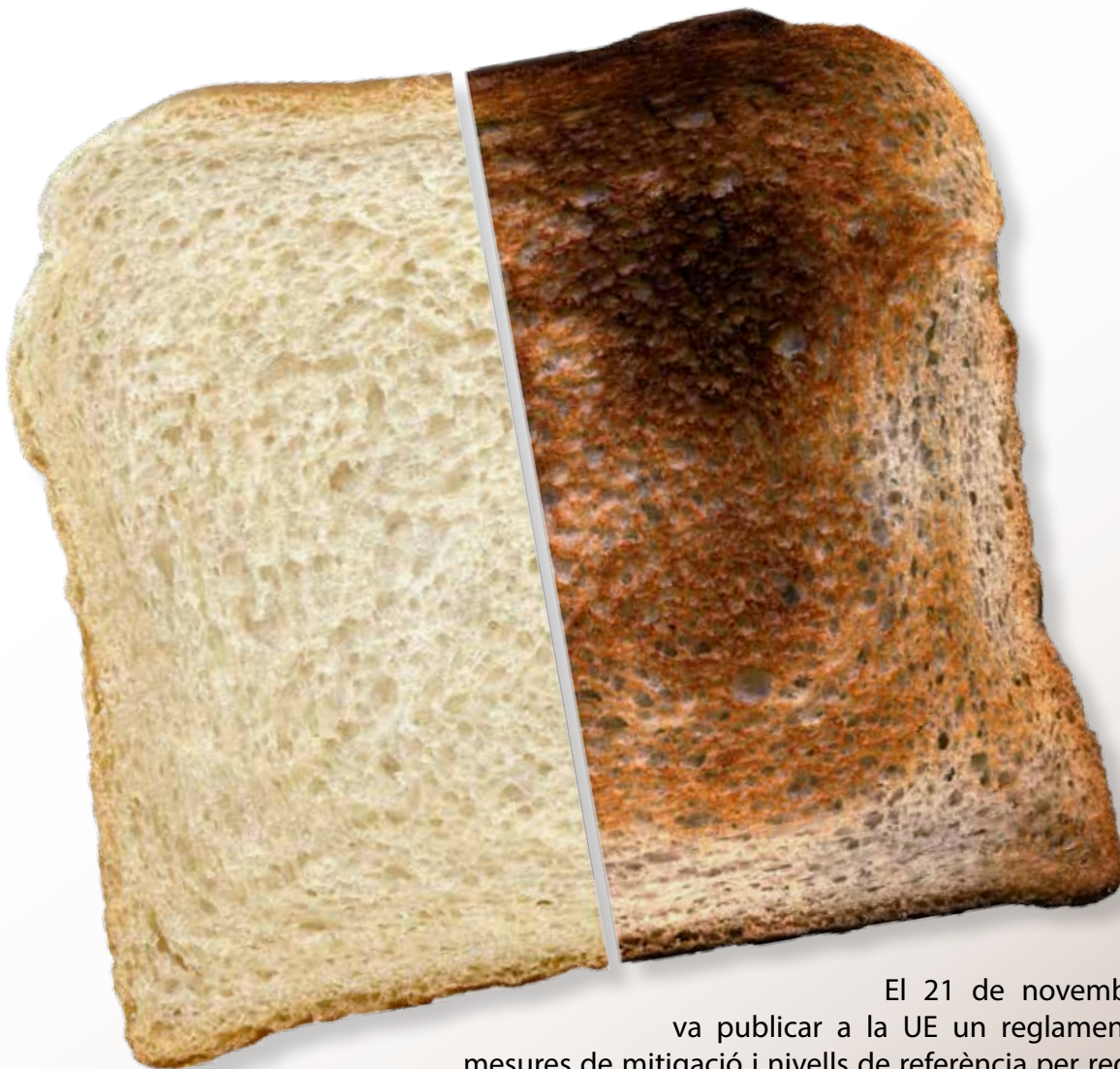
L'acrilamida és una substància química que es forma naturalment en productes alimentaris a partir d'asparagina lliure (aminoàcid) i sucres en processos d'alta temperatura, com fregir, torrar i coure, especialment en productes a base de patata, productes a base de cereals, cafè i succedanis del cafè.

Es va detectar per primera vegada en els aliments a l'abril de 2002, encara que és probable que hagi estat present en els aliments des que es va iniciar la cuina. Des del seu descobriment s'han realitzat investigacions per identificar mesures que permetin reduir la seva presència en els aliments.

L'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària va publicar el 2015 la seva primera avaluació completa dels riscos de l'acrilamida en els aliments. Aquesta avaluació va confirmar altre cop que l'acrilamida en els aliments és un factor que augmenta el risc potencial de desenvolupar càncer a qualsevol edat encara que altres estudis epidemiològics en persones no han confirmat que sigui cancerígena per l'home.

Actualment existeix una preocupació pels seus efectes cancerígens ja que en relació al pes corporal els nens són el grup de població que està més exposat degut a les preferències culinàries a les llars que poden tenir un impacte important en el cas dels éssers humans.





El 21 de novembre de 2017 es va publicar a la UE un reglament que estableix mesures de mitigació i nivells de referència per reduir la presència d'acrilamida en els aliments. Aquest reglament estableix una sèrie de mesures que han d'aplicar de manera obligatòria els explotadors d'empreses alimentàries que produeixin i comercialitzin determinats productes alimentaris tant en l'àmbit del càtering, hostaleria i restauració col·lectiva i que es d'aplicació des de l'11 d'abril de 2018.

L'ús d'un test genètic pot reduir l'administració de quimioteràpia en el 70% dels càncers de mama en estadis primerencs

Incorporar un test genètic a las decisions clíniques en càncer de mama hormono positiu, HER2 negatiu amb gangli axil·lar negatiu en estadis primerencs pot evitar l'ús innecessari de quimioteràpia en el 70% de pacients, segons l'estudi independent Tailorix (Trial Assigning Individualized Options for Treatment) presentat a Chicago.

El treball va ser realitzat amb la participació de 10.273 dones amb càncer de mama amb nòduls axil·lars negatius, HER2 negatiu i amb receptor hormonal positiu i va dividir a les dones en dos grups en funció de la puntuació rebuda en un test genètic que mesura l'expressió de 21 gens (Oncotype DX). Del total de dones, 6.711 van tenir una puntuació promig de recurrència d'entre 11 i 25 i varen ser assignades de forma aleatòria per rebre teràpia hormonal o teràpia hormonal i quimioteràpia.

Segons l'autor del treball del Centre del Càncer Albert Einstein, a Nova York "la meitat dels càncers de mama son hormonalment positius, HER2 negatiu i amb ganglis negatius. L'estudi demostra que la quimioteràpia podria evitar-se en el 70% de les dones en funció del resultat obtingut en el test genètic, la qual cosa significaria limitar la quimioteràpia al 30% per aquelles pacients que obtindrien beneficis del seu ús.

Segons els resultats d'aquest estudi de Tailorix no hi ha millora pel que fa a la supervivència lliure de la malaltia al afegir quimioteràpia a la teràpia hormonal en dos terços de les dones participants.



Aquestes dades tindran un impacte directe i immediat en la pràctica clínica. Encara que l'objectiu de l'estudi no és aplicar menys tractament sinó fer de la teràpia un vestit a mida.

Els resultats

Amb un seguiment de 7,5 anys l'estudi ha complert l'objectiu primari preespecificat assenyalant que la teràpia hormonal per si mateixa no es menys eficaç que la combinada amb teràpia hormonal en dones amb una puntuació de recurrència entre 11 i 25. Les taxes als 9 anys era semblants en els dos braços de tractaments per la supervivència lliure de progressió (un 83,3% per al grup amb hormonoteràpia davant el 84,3%) mentre que la recurrència remota va ser del 94,5 % davant el 95, respectivament i la supervivència global del 93,9 % davant el 93,8, el que indica que no existeix benefici al afegir quimioteràpia a la hormonoteràpia.

Tanmateix es va identificar al grup que va obtenir cert benefici de la quimioteràpia, les dones de 50 anys o més joves amb una puntuació de recurrència d'entre 16 i 25.

Els resultats també demostren que les dones amb una puntuació de 10 o menor tenien taxes de recurrència molt baixes amb la teràpia única hormonal, independentment de l'edat o altres factors clínics.

Com a conclusió de l'estudi es recomana no administrar quimioteràpia a les dones majors de 50 anys amb receptor hormonal, HER2 negatiu i ganglis axil·lars negatius amb una puntuació en el test d'entre 0 i 25. El que suposa un 85% de les dones amb càncer de mama en aquest grup d'edat, ni a les dones fins als 50 anys amb el mateix tipus de tumor i una puntuació de 0 a 15 (el 40% de les dones amb tumor mamari d'aquest grup d'edat).

A efectes pràctics, això significa que milers de dones podrien evitar el tractament amb quimioteràpia i els seus efectes secundaris, sense deixar d'obtenir excel·lents resultats a llarg termini.

COM ACTUAR EN CAS DE RETARD, CANCEL·LACIÓ O PÈRDUA D'EQUIPATGE?

Es important tenir en compte el seguit de recomanacions i consells en cas de patir retards, cancel·lacions i incidències a l'equipatge d'un vol al llarg de l'època estiuenca que ha publicat l'Agència Catalana del Consum

En el cas de veure's afectat per un retard d'almenys dues hores els passatgers estan emparats per quatre drets:

- * Dret a rebre gratuïtament menjar i begudes suficients en funció del temps que calgui esperar la sortida del vol, allotjament en un hotel quan sigui necessari –amb desplaçaments inclosos– i mitjans per comunicar-se amb familiars, com ara trucades telefòniques o internet per enviar correus electrònics.
- * Dret a rebre la devolució de l'import del bitllet quan el retard sigui igual o superior a les cinc hores. En aquest cas, es pot decidir no agafar el vol i la companyia té l'obligació de retornar els diners al client en un termini màxim de set dies.
- * Dret a rebre informació de la companyia aèria, que ha de proporcionar a cadascun dels passatgers afectats un imprès on s'indiquin les normes en matèria de compensació i assistència.
- * Dret a rebre una compensació econòmica automàtica si el retard és igual o superior a tres hores. En aquests casos, per als vols que recorrin una distància inferior als 1.500 quilòmetres la compensació ha de ser de 250 euros, per als que siguin entre 1.500 i 3.500 quilòmetres ha de ser de 400 euros i per als que siguin de més de 3.500 quilòmetres ha de ser de 600 euros a cada passatger o 400 euros en cas de ser un vol intracomunitari.

Si en comptes de patir un retard el passatger es veu afectat per una cancel·lació l'usuari té els següents drets:

- * Si en comptes de patir un retard el passatger es veu afectat per una cancel·lació l'usuari té els següents drets:
- * Rebre la devolució de l'import del bitllet o bé escollir un mitjà alternatiu pagat per la companyia mateixa.
- * Rebre gratuïtament menjar i beguda suficients en funció del temps que calgui esperar fins a la sortida del vol alternatiu –en cas que n'hi hagi–, l'allotjament i mitjans de comunicació.
- * Rebre informació sobre l'evolució de la situació.
- * Rebre 250 euros en casos de vols de fins a 1.500 quilòmetres de distància i 400 euros en els casos de vols que cobreixin distàncies d'entre 1.500 i 3.500 quilòmetres, igual que en vols intracomunitaris de més de 3.500 quilòmetres. En els casos de vols de més de 3.500 quilòmetres però no extracomunitaris, la companyia ha d'abonar a cada passatger un total de 600 euros. Ara bé, aquestes compensacions econòmiques es poden reduir un 50% si el transport alternatiu facilitat permet arribar al destí amb una demora inferior a no més de dues hores (en el cas de menys de 1.500 quilòmetres), de tres hores (en els casos d'entre 1.500 i 3.000 quilòmetres) i de quatre hores en la resta.

En cas que el passatger es vegi afectat per incidències relacionades amb l'equipatge facturat –com desperfectes, retards o pèrdues– la companyia aèria és l'única responsable del dany causat, si bé la legislació no preveu compensacions automàtiques. Tanmateix, cal sol·licitar i emplenar de forma individual l'Informe d'irregularitat d'equipatge (PIR) immediatament després de recollir l'equipatge o de detectar la incidència. Aquest document s'ha de recollir al taulell de la companyia abans d'abandonar l'aeroport. Tot seguit, l'usuari afectat ha de demanar i presentar un full de reclamació de la companyia i adjuntar-hi una còpia del PIR. Si la resposta no és satisfactòria, en el termini d'un mes, l'Agència Catalana del Consum recomana dirigir-se a qualsevol organisme de consum per formalitzar una reclamació oficial.

Font: ACC



EL CONSELLER CALVET ANUNCIA LA PROHIBICIÓ D'AMPOLLES DE PLÀSTIC D'UN SOL ÚS A LA GENERALITAT

Es tracta d'una proposició que es traslladarà al Consell Executiu per tal de que diferents departaments deixin de fer servir plàstic d'un sol ús en ampolles de begudes, coberts, plats, gots i bastonets per remenar.

El conseller de Territori i Sostenibilitat, Damià Calvet, va anunciar durant el lliurament del Premi Medi Ambient, que es durà al Consell Executiu una proposta per prohibir els envasos de plàstic d'un sol ús com, per exemple, les ampolles, en l'àmbit de la Generalitat. En virtut d'aquesta proposta es deixaran de fer servir ampolles de begudes, coberts, plats, gots i bastonets per remenar begudes. Com alternativa s'utilitzaran, de forma preferent, productes reutilitzables o fabricats amb materials compostables, vidre, paper o fusta.

Aquesta mesura s'aplicarà als departaments i ens del sector públic de la Generalitat, tant en els productes d'ús intern com en els utilitzats en actes públics i actuacions de difusió.

Per assolir aquest objectiu, els òrgans de contractació especificaran la prohibició durant l'execució dels contractes en els plecs de contractació de serveis de màquines de vènding, càterings i restauració, i definiran, sempre que sigui possible, sistemes de distribució alternatius, com l'ús de gerres, sortidors o sistemes de dipòsit, devolució i retorn, o l'ús de productes de materials alternatius. Fins i tot els contractes actualment en vigència es podran modificar quan les previsions contractuals o legals ho permetin i es tramitaran les corresponents modificacions. A més, els diferents departaments i ens de la Generalitat de Catalunya



hauran de posar a disposició dels treballadors fonts d'aigua potable per ús habitual.

L'anunci es va fer el Dia Mundial del Medi Ambient, instituït per les Nacions Unides l'any 1972 per donar a conèixer les necessitats de preservar i millorar el planeta. Enguany, el lema de la diada és "Un planeta Sense Contaminació per plàstics", instant els governs, la indústria, les comunitats i les persones a unir-se per reduir urgentment la producció i l'ús excessiu de plàstics d'un sol ús que contaminen els nostres oceans, danyen la vida marina i amenacen la salut humana. Es calcula que al fons de la Mediterrània hi ha uns 250.000 milions de petites peces de plàstic i 500 tones addicionals de residus de plàstic flotant per la superfície.

Font: Departament de Territori i Sostenibilitat



QUE FER QUAN REBEM UNA CARTA DE GABINETS D'ADVOCATS AMB RECLAMACIONS DE DEUTES?

Darrerament es cada cop més freqüent el fet de rebre cartes des de despatxos d'advocats que, sota l'amenaça d'una demanda judicial o la inclusió en un registre de morosos ens reclamen insistentment l'import d'un suposat deute això comporta un augment de les consultes i reclamacions de ciutadans a les oficines municipals o comarcals d'informació al consumidor. Evidentment si el deute reclamat correspon a un deute cert haurien de pagar o assumir les possibles conseqüències legals però què podem fer si no estem d'acord amb allò que ens demanen?

Una vegada identificat el possible deute i en cas de que disposem del justificant de pagament o qualsevol altra mitjà que acrediti que ja em satisfet els imports requerits, hem de comunicar-ho a l'entitat reclamant mitjançant fax, carta certificada o burofax amb justificant de recepció, per tal que anul·lin el deute i cancel·lin les nostres dades personals.

També hem de tenir en compte que encara que haguem reconegut el deute però ja hagin transcorregut més de 3 anys des de que es va produir sense haver rebut cap reclamació prèvia d'exigència de pagament ja no ens poden reclamar perquè el fet ha prescrit. I tot seguit fet el procés anterior sol·licitant a l'entitat la anul·lació del deute per prescripció i la cancel·lació de les nostres dades personal.

Finalment, si no reconeixem cap relació comercial amb la empresa que reclama el presumpte deute o estem disconformes amb els imports que ens reclamen, hem de realitzar una reclamació a l'empresa originària del deute on quedi constància del tràmit, mitjançant els fulls oficials de queixa/reclamació/denúncia per alguna d'aquestes vies: carta certificada, correu electrònic indicant-ne el número de referència o trucada telefònica al servei d'atenció al client de la que tinguem el número d'incidència. L'empresa pot disposar del termini d'un més per respondre

i si finalment no tenim cap resposta o aquesta no ens satisfà podem interposar una reclamació en el Servei Públic de Consum del nostre Ajuntament.

Una vegada haguem complimentats aquests tràmits, hem d'enviar una còpia de la reclamació a l'empresa "gestora de cobrament del deute" o "cessionària del deute" per manifestar la nostra oposició i informar, ahora, que la reclamació s'està tramitant mitjançant una mediació/arbitratge de consum, per tal que aturin qualsevol actuació d'inclusió en un registre de morosos. Si ja ens han inclòs en un dels registres de solvència patrimonial, podem exercir el dret de limitació del tractament davant el registre mentre està en tràmit la reclamació. És a dir, el consumidor pot sol·licitar al registre que es limiti el tractament fins que es resolgui la reclamació. Si no es respecten aquests drets, tenim la possibilitat de denunciar els fets a l'Agència Espanyola de Protecció de Dades (AEPD).

Font DIBA





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

e-mails. salut@cus-usuaris.org / consum@cus-usuaris.org

facebook.  CUS

twitter.  @cus_usuaris

canal youtube