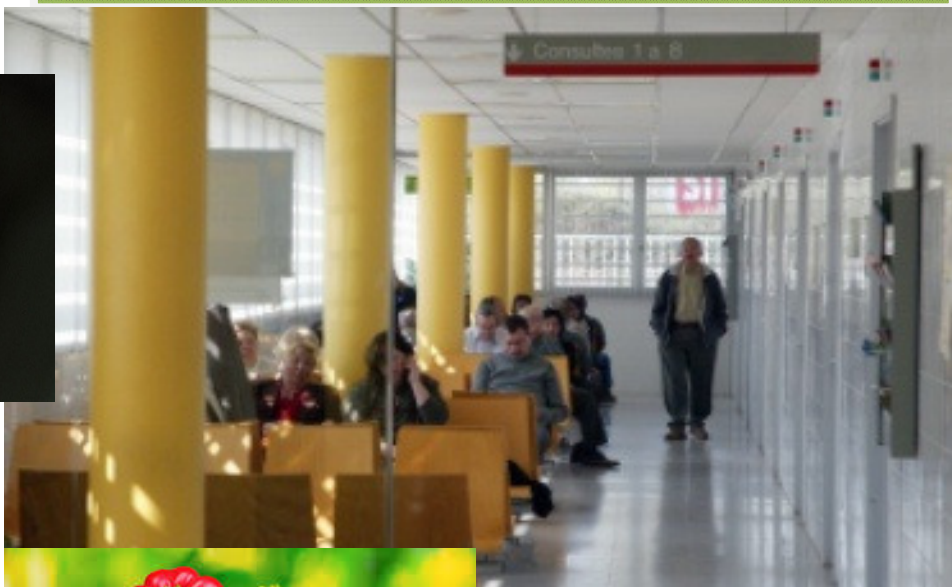




Coordinadora d' Usuaris de la Sanitat salut. consum i alimentació



Revista núm. 2/2014

**1.
PRENDRE EL SOL
SALUDABLEMENT**

**7. ACTUAR
CONTRA EL CANVI
CLIMÀTIC**

**2.
POCA SAL,
MÉS SALUT**

**6. GAS BUTÀ:
SEGURETAT I
REVISIÓ**

**3. ESTALVIAR
MENJANT SA
ÉS POSSIBLE**

**5. CAMPANYA
D'INFORMACIÓ
COMERÇOS LLEIDA**

**4. MÉS VIRTUTS
DEL CACAU O
XOCOLATA NEGRA**

**8.
ALERTES**

**9.
SECCIÓ DE
CONSULTES**

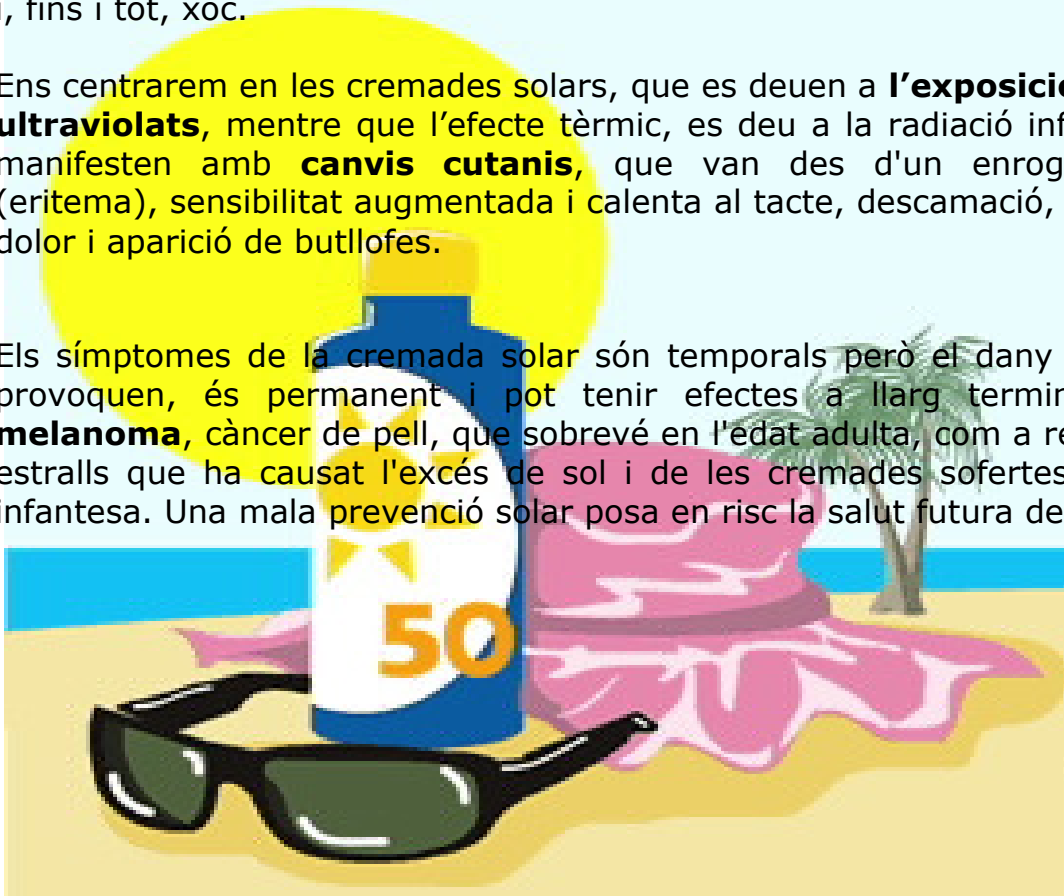


PRENDRE EL SOL SALUDABLEMENT

Ens agrada anar a la platja i prendre el sol. Fer-ho en excés i sense la protecció adequada pot provocar: cremades a la pell de diferent gravetat, a més de deshidratació, febre, esgarifances, nàusees, erupció cutània, feblesa i, fins i tot, xoc.

Ens centrarem en les cremades solars, que es deuen a **l'exposició als raigs ultraviolats**, mentre que l'efecte tèrmic, es deu a la radiació infraroja. Es manifesten amb **canvis cutanis**, que van des d'un enrogiment lleu (eritema), sensibilitat augmentada i calenta al tacte, descamació, inflamació, dolor i aparició de butllofes.

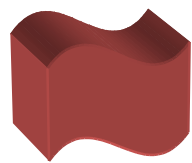
Els símptomes de la cremada solar són temporals però el dany cutani que provoquen, és permanent i pot tenir efectes a llarg termini, com el **melanoma**, càncer de pell, que sobrevé en l'edat adulta, com a resultat dels estralls que ha causat l'excés de sol i de les cremades sofertes des de la infantesa. Una mala prevenció solar posa en risc la salut futura dels petits.



Per gaudir del sol de manera saludable, cal seguir aquests consells:

1. Començar a prendre el sol de manera gradual i evitar l'exposició prolongada i les hores de màxima intensitat (de 12 h. a 16 h.)
2. Cobrir-se amb samarretes i roba de cotó.
3. Cobrir-se el cap amb **gorra o barrets** d'ala ampla, per protegir també coll i orelles.
4. Dur **ulleres de sol homologades**, preferiblement amb banda lateral.





5. Utilitzar crema de factor de protecció elevat (superior a 20) adequat al tipus de pell. Aplicar-la en quantitat suficient, una estona abans de l'exposició i periòdicament després de banyar-se o si se sua molt.
6. Utilitzar barres labials amb protecció solar.
7. Buscar l'ombra per resguardar-se de la intensitat solar.
8. L'aigua i la sorra reflecteixen i augmenten la intensitat solar, per tant cal augmentar les mesures de protecció.
9. Beure aigua per evitar la deshidratació encara que no es tingui set.
10. Evitar prendre el sol si es pren **medicació fotosensible** (preguntar al farmacèutic o al metge)
11. Fer menjars lleugers amb varietat de verdures i fruites.

També cal tenir en compte que:

- No patir calor no vol dir que s'eviti la cremada solar. Les cremades es deuen a l'exposició als raigs ultraviolats i l'efecte tèrmic, en canvi, a la radiació infraroja.

El fet que estigui núvol no evita les cremades.

- L'aplicació de **productes foto protectors** no es pot considerar una manera segura de protegir la pell ni un mitjà per perllongar l'exposició al sol.

- **L'exposició prolongada produeix danys** i envelliment de la pell i arrugues prematures. També afecta els ulls i pot alterar el sistema immunològic.

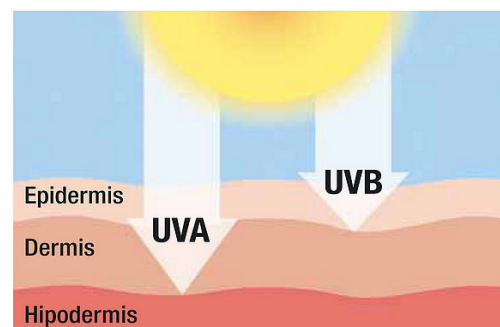
- A la platja, **l'aigua i la sorra reflecteixen la llum** i augmenten la intensitat solar. El mateix passa a la muntanya a més altitud o amb neu.

- La radiació ultraviolades (UV) generalment és menor durant els mesos d'hivern, però el **reflex de la neu** pot duplicar l'exposició total, especialment a les altituds elevades.

- Cal ser **especialment previngut a principis de la primavera**, quan les temperatures són baixes però els raigs de sol són més forts del que es pot esperar.

- **Els nens**, particularment sensibles a l'exposició solar, requereixen una protecció especial.

- Les làmpades i els llits de **sol artificial** també poden ser perjudicials per l'emissió de radiacions ultraviolades.



Tractament d'una cremada solar:

- Beure molta aigua.
- Refrigerar la lesió, ruixar-la suaument durant uns minuts amb aigua a temperatura ambient, o aplicant draps humits.
- No utilitzar gel directe sobre la lesió, ja que és contraproduent.
- Si la cremada és lleu, podem emparar productes **aftersun**, fluids refrescants que contenen ingredients calmants, com aloe vera, però no s'ha d'abusar dels perfumats o amb mentol, ja que poden irritar més. També pot ajudar deixar el producte una estona en el refrigerador abans d'aplicar-ho.
- Evitar ungüents i locions que continguin anestèsics locals (benzocaína) i altres fàrmacs sensibilitzants, que provoquen irritació i incrementen el risc de **dermatitis de contacte al·lèrgica**.
- Si la pell presenta butllofes, no usar productes amb d'oli. Poden bloquejar els porus, no permetre la sortida de la calor i la suor i ocasionar una infecció.
- És molt important no exposar-se de nou al sol fins que es guareixi la cremada aguda.
- Per tractar el dolor es pot prendre paracetamol.



POCA SAL, MÉS SALUT

L'ús de la sal és tan imprescindible per a la vida que ha acompanyat a totes les civilitzacions al llarg dels segles. La sal és possiblement el condiment més antic emprat per l'ésser humà; la seva importància per a la vida és tal que ha marcat el desenvolupament de la història en moltes ocasions, movent les economies, sent objecte d'impostos, monopolis, guerres, fins i tot arribant a ser un tipus de moneda. D'ella procedeix la paraula "salari".

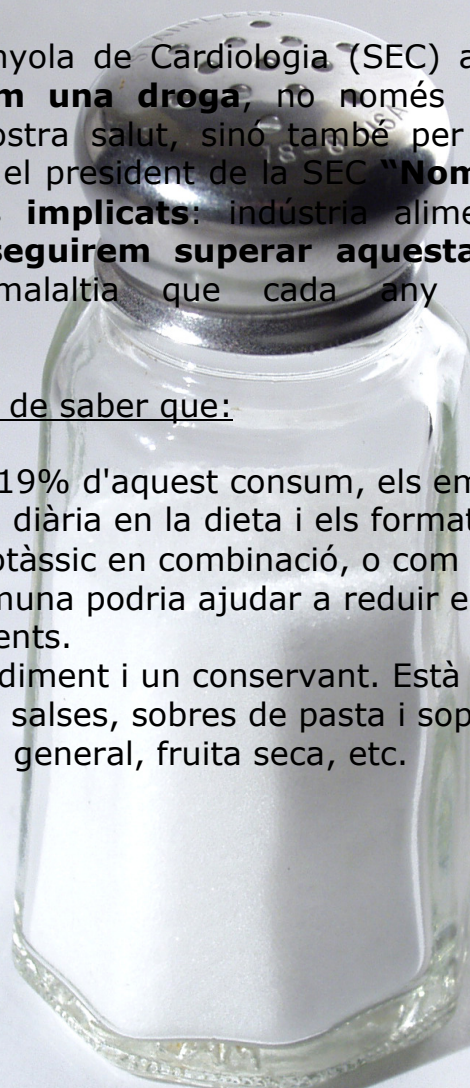
No obstant això, **la societat actual ha duplicat el seu consum** fins a quantitats perniciosos per a la salut. És important saber que la sal està relacionada amb la **retenció de líquids** en els teixits del cos, amb la **hipertensió arterial** (causant del 62% dels accidents cervell vasculars i del 42% de les malalties del cor), càncer d'estómac, insuficiència renal o osteoporosi.

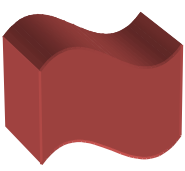
Els últims estudis mostren que **una disminució en el seu consum**, fins als 5 grams de sal (una cullerada de postres, 2 gr. de sodi) que recomana l'OMS, donaria lloc a una **reducció** del 23% en les **embòlies cerebrals** i fins a un 17 per cent menys de **malaltia cardiovascular**.

La Societat Espanyola de Cardiologia (SEC) alerta **que la sal ja pot ser considerada com una droga**, no només pels efectes perjudicials que provoca en la nostra salut, sinó també per l'alta capacitat additiva que posseeix. Segons el president de la SEC **"Només amb la col·laboració de tots els agents implicats: indústria alimentària, població i autoritats sanitàries, aconseguirem superar aquesta addicció** i millorar així el control d'una malaltia que cada any provoca més defuncions".

El consumidor ha de saber que:

- El pa aporta un 19% d'aquest consum, els embotits aporten un altre 20% a la ingesta de sal diària en la dieta i els formatges fins a un 6%.
- L'ús de clorur potàssic en combinació, o com a substitut, amb el clorur sòdic de la sal comuna podria ajudar a reduir el sodi dietètic, però pot variar el sabor dels aliments.
- La sal és un condiment i un conservant. Està present en adobs, salaons, peixos enllaunats, salses, sobres de pasta i sopes, patates fregides, olives, aperitius en general, fruita seca, etc.





- Cal reduir l'ús de la sal a la cuina, de forma gradual, per tal que permeti anar acostumant al paladar i degustar el sabor natural dels aliments o bé substituir-la per espècies.
- Les begudes amb gas, les begudes ensucrades i les destinades als esportistes, tenen molt sodi.

- ❖ Les autoritats sanitàries espanyoles van signar, al 2005, un acord amb les panificadores per reduir de 22 a 16 grams la quantitat de sal present en el pa comú.
- ❖ Una altra mesura necessària és treballar en un millor etiquetatge dels productes, que aclareixi la quantitat de sal i de la resta d'ingredients que conté cada aliment.
- ❖ Com a novetat, cal parlar del projecte ProCured, en el qual participa l' IRTA (Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentàries) del Departament d'Agricultura de la Generalitat de Catalunya, que pretén optimitzar el procés de salat, per a la producció de derivats curats de la carn més sans, de millor qualitat, i amb un contingut de sal reduït i més estandarditzat, de conformitat amb el Reglament 1924/2006.



ESTALVIAR MENJANT SA ÉS POSSIBLE

Per aconseguir una **dieta equilibrada, variada i suficient**, sense fer una gran despesa de diners, és molt important que seguiu aquets consells:



1. **Planifiquen la compra dels aliments més saludables.** Podeu fer un menú setmanal com a guia, evitant la compra impulsiva d'aliments "extres". Feu una llista del que necessiteu comprar, descartant el que teniu al rebost i a la nevera o bé elaboreu el menú setmanal amb allò que ha quedat al rebost i a la nevera des de l'última compra.



Incloeu al menú plats com ara **guisats i estofats a base de llegums i verdures**. Són preparacions molt econòmiques, sanes, nutritives i es poden cuinar amb antelació.

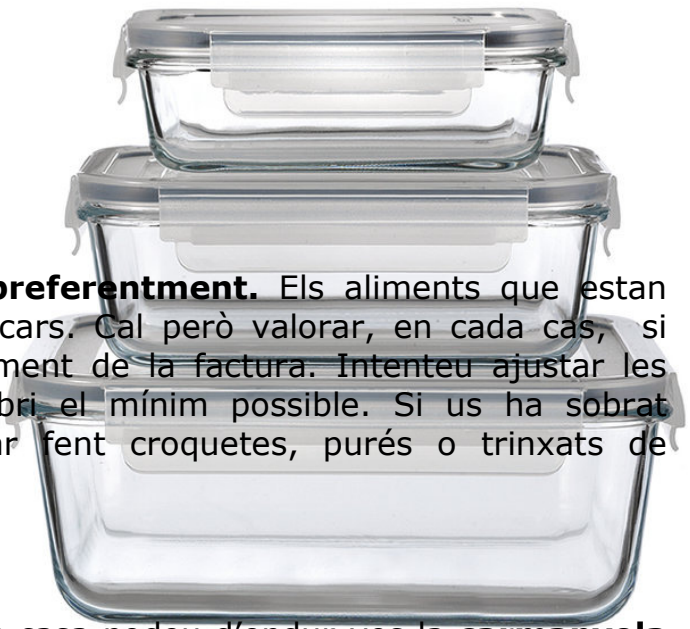
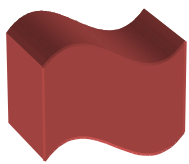
Podeu comprar aquells productes frescos que en aquell moment estan molt bé de preu, i després congelar-los o bé fer-ne sofregits, escalivades o samfaines, per acompanyar diferents plats, o preparar conserves envasades que duren molt de temps.

Alguns aliments estan bé de preu tot l'any, com ara: **els llegums, els ous** (que són una gran font de proteïna animal), el **peix de piscifactoria i també el verat, la sardina i el seitó, el pollastre i el conill, la fruita i verdura de plena temporada**.

Eviteu la compra d'extres, com ara lllaminadures, begudes ensucrades, rebosteria industrial, precuinats, aperitius salats, begudes alcohòliques, etc.; és una bona manera d'estalviar fent salut.

2. **Compreu els aliments al millor preu.** Aliments de temporada i productes de proximitat, comprats al mercat preferentment. La compra a granel estalvia el cost d'envasos i embalatges. Aproveiteu les ofertes a les botigues i supermercats. Fixeu-vos bé si el preu dels productes és per quilo, per unitat, etc., quan en compareu els preus.





3. **Elaboreu els menjars a casa, preferentment.** Els aliments que estan precuinats o processats, són més cars. Cal però valorar, en cada cas, si l'estalvi de temps compensa l'augment de la factura. Intenteu ajustar les racions que cuineu perquè en sobri el mínim possible. Si us ha sobrat menjar, sovint el podreu aprofitar fent croquetes, purés o trinxats de verdures, amanides de llegums...
4. Finalment, si heu de menjar fora de casa podeu d'endur-vos la **carmanyola** o bé cercar en un restaurant el **plat del dia, ofertes o descomptes**.



MÉS VIRTUTS DEL CACAU O XOCOLATA NEGRA



Els antics Olmeques, Asteques i Inques ja ho sabien, el cacau revigoritza i alimenta el cos. Els seus guerrers rebien racions de xocolata amb la finalitat de revigoritzar els seus cossos però també els seus esperits. El cacau conté **flavonoides** que ajuden a mantenir en forma el cor i els vasos sanguinis, magnesi, ferro i calci, beta carotè, vitamines E, B1, B2, niacina i cafeïna, entre altres.

Entre els seus efectes positius trobem que, elimina la fatiga, millora la concentració, és antioxidant, té efecte saciant, antidepressius, ansiolític, antianèmic, prevé el càncer de còlon, combat el colesterol, protegeix d'infarts i de l'estrès



Recentment han descobert que la combinació de la fibra present en el cacau amb aliments prebiòtics (ingredients alimentaris no digeribles que estimulen el creixement y/o l'activitat de bacteris en la microflora intestinal que són beneficiosos pel sistema digestiu) pot millorar la salut general i ajudar a convertir els polifenols de l'estómac en compostos antiinflamatoris.

Les persones poden experimentar encara més beneficis per a la salut en combinar la xocolata negra amb fruites sòlides com les magranes.

L'últim que s'ha publicat sobre el cacau, és que conté un tipus particular d'antioxidant capaç d'evitar, almenys en els ratolins de laboratori sobre els quals s'ha fet l'estudi, un augment excessiu de pes, i fins i tot una reducció dels seus nivells de sucre en sang. És aviat encara per llançar les campanes al vol i anunciar que tenim la cura per a la Diabetis tipus 2, però **podem seguir gaudint amb el consum moderat de la xocolata negra!!**



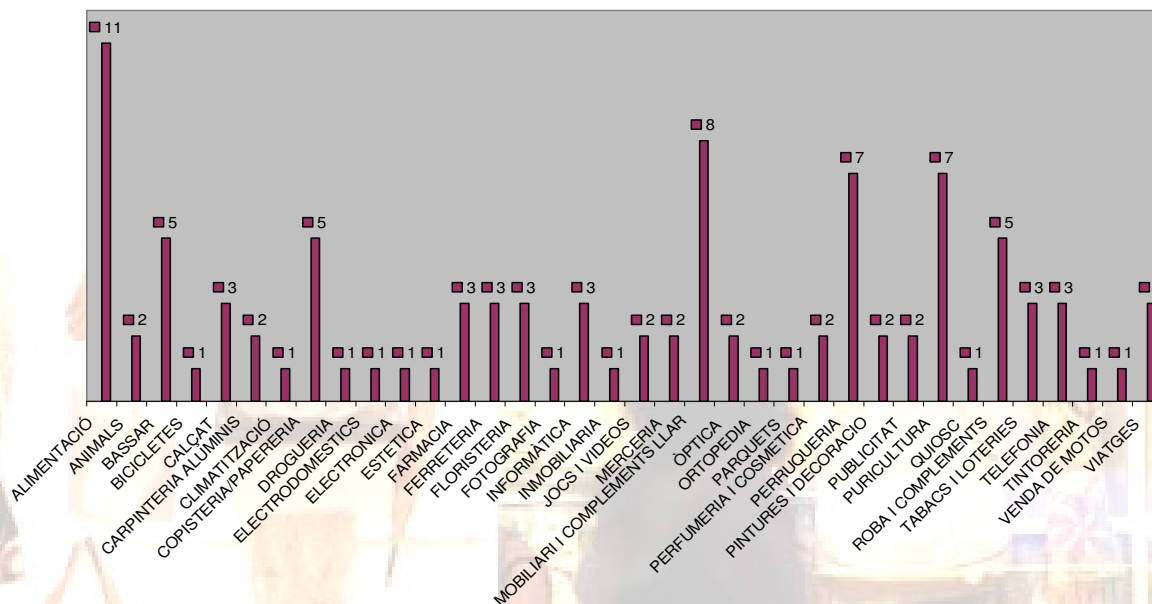
CAMPANYA D'INFORMACIÓ A EMPRESARIS I COMERCIANTS DE LLEIDA



Aprofitant el dia del consumidor 2014, a la seu de la CUS a Lleida, s'ha fet una roda de premsa sobre els resultats obtinguts de les visites oculars i informatives a botigues i establiments de la zona del barri de Pardinyes de Lleida, fetes durant el passat mes d'octubre. Se'ls feia una enquesta i es donava informació als comerciants sobre les obligacions derivades de la Llei 22/2010 de 20 de juliol del Codi de Consum de Catalunya.

D'un total de 102 comerços visitats, s'ha obtingut resposta del 83%. Com podeu visualitzar en el següent gràfic, el ventall d'establiments és ampli i representatiu.

TIPUS D'ESTABLIMENT



De la resta de resultats estadístics obtinguts en destaquem alguns:

- al 97,7% dels comerços visitats la retolació és en català,
- el 88,5% disposen de telèfon d'atenció al client,
- el 97,7% entreguen tiquet o factura que inclou les dades de l'establiment,
- el 64,36% tenen els preus a l'aparador,
- el 71,26% disposa de fulls de reclamació,
- el 63,21% tenen el cartell de reclamacions visible a l'establiment i el 60,91% tenen l'horari d'obertura visible amb l'establiment tancat.

GAS BUTÀ: NORMES DE SEGURETAT I REVISIÓ PERIÒDICA



- ✓ La **revisió de les instal·lacions fixes de gas butà** s'ha de fer cada **5 anys**.
- ✓ La persona titular és responsable de fer-la, sol·licitant a una **empresa instal·ladora de gas de confiança** la revisió reglamentària.
- ✓ Si no coneixeu cap empresa instal·ladora de gas, sol·liciteu informació als gremis d'instal·ladors.
- ✓ **Compareu** preus.
- ✓ Si us ofereixen **la revisió del gas butà**, i no és una empresa que conegueu vosaltres, no obriu la porta de casa vostra.

Podeu **demanar-li primer el nom o NIF com empresa i consultar si està inscrita a**

Infonorma: http://infonorma.gencat.cat/cas/agen_insta_cas.html

- ✓ **No és obligatori que signeu cap contracte de manteniment amb una empresa.**
- ✓ El **tub flexible** s'ha de canviar quan caduca i el **regulador** quan s'ha fet malbé.
- ✓ Una estufa de butà o una cuina mòbil amb una sola bombona connectada per un tub flexible no necessiten passar la revisió periòdica.
- ✓ És molt important que **comproveu la caducitat del tub flexible que connecta l'aparell i que el reemplaceu abans que caduqui.**
- ✓ L'instal·lador autoritzat que faci la revisió, enganxarà un **adhesiu** que n'acrediti la data i serveixi de recordatori per a la propera, i també lliurarà un **certificat de revisió al propietari, guardeu-lo!**
- ✓ La revisió periòdica **es pot pagar amb qualsevol mitjà que acordin** el consumidor i l'empresa instal·ladora.
- ✓ Recordeu que:

Totes les empreses han de disposar de **fulls oficials de queixa/reclamació/denúncia**.

És una garantia escollir una [*empresa adherida al sistema arbitral de consum*](#).

Si teniu cap dubte ens podeu trucar a la CUS

Font: Agència Catalana del Consum

QUÈ PODEM FER TOTS CONTRA EL CANVI CLIMÀTIC

El canvi climàtic és un greu problema ambiental que ens afecta a tots per igual. A banda de les accions polítiques, com ara el Protocol de Kyoto, les petites contribucions a nivell individual son molt poderoses.

Per posar el nostre grà de sorra us facilitem uns consells, que podem aplicar tots i cada un de nosaltres, per tal de reduir les emissions de gasos amb efecte d'hivernacle i estalviar. Cal recordar que aquets comportaments diaris milloraran la nostra qualitat de vida.

A casa

Evitem malgastar l' energia i fer-ne un ús responsable de la següent manera:

- ✓ **apagar els aparells amb el botó en lloc de fer-ho amb el comandament a distància,**
- ✓ **utilitzar la llum i l'escalfor del sol durant el dia,**
- ✓ **regular l'aire condicionat i la calefacció perquè la temperatura sigui la raonable,**
- ✓ **canviar les bombetes de baix consum**
- ✓ **comprar electrodomèstics energèticament eficients, de classe A++**

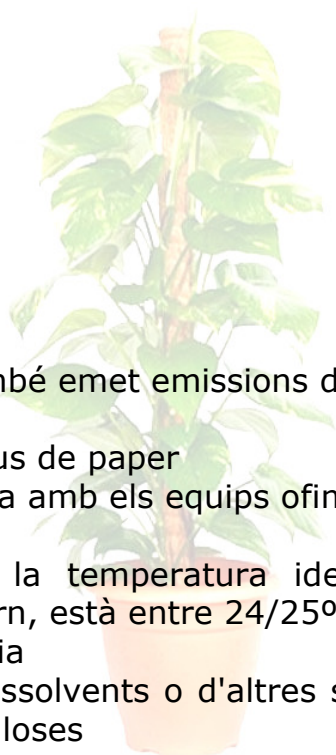
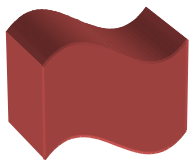
ENERGIA
 Fabricant
 Model

Més eficient

A	Consum d'energia inferior al 55% de la mitjana
B	Entre el 55% i el 75%
C	Entre el 75% i el 90%
D	Entre el 90% i el 100%
E	Entre el 100% i el 110%
F	Entre el 110% i el 125%
G	Superior al 125%

Menys eficient
 Consum d'energia kWh/any
 Sobre la base del resultat obtingut en 24h. en condicions d'assaig normalitzades.
 El consum real depèn de les condicions d'ús de l'aparell i de la seva localització.
 Volum aliments frescos l
 Volum aliments congelats l
 Soroll
 (dB(A) re 1 pW)
 Fitxa d'informació detallada en el manual del producte
 Norma EN 153, maig 1990
 Directiva sobre etiquetat de refrigeradors 94/2/CE





A l'oficina

La nostra feina també emet emissions de CO2 mitjançant la:

- generació de residus de paper
- el consum d'energia amb els equips ofimàtics
- la il·luminació
- la climatització: la temperatura ideal, tant a l'estiu com a l'hivern, està entre 24/25°C
- l'ús d'aigua sanitària
- fer servir tintes, dissolvents o d'altres substàncies potencialment perilloses



Cal fer-ne un ús racional i estalviador; **decidir:**

- ✓ **què comprem**
- ✓ **quin ús fem dels productes**
- ✓ **quin destí donem als residus**

Fem que totes les oficines siguin verdes!

Desplaçaments

En primer lloc cal dir que no tots els desplaçaments són necessaris. Per anar a comprar el pa a la cantonada de casa, no cal agafar el cotxe.

Malgrat tot, el dia a dia i especialment en el món rural, ens exigeix anar d'una banda a l'altra. En aquests casos cal valorar la possibilitat de **desplaçar-nos en:**

- ✓ **transport públic**
- ✓ **en bicicleta**
- ✓ **a peu**
- ✓ **compartint el cotxe**, enlloc de viatjar sols en el nostre vehicle de motor



Font: Oficina Catalana del canvi climàtic. Generalitat de Catalunya.



Us recordem que al nostre web (www.cus-usuaris.org) hi podeu trobar a l'apartat de ALERTES, tots aquells productes, de salut, consum i alimentació, que han estat enretirats del mercat, per les autoritats pertinents.



Buscar...

[Buscar](#)

Coordinadora de Usuarios de la Sanidad, Salud, Consum y Alimentación

Av. Portal de l'Àngel, 7, àtic. A, B, C. 08002 Barcelona. T: 93 302 41 38.

[Inicio](#)
[Quienes somos?](#)
[Qué ofrecemos?](#)
[Ámbitos de actuación](#)

[Consultas online](#)
[Enlaces](#)

Alertas

Retirado del mercado el medicamento ilegal PIACER POWER PLUS (06-08-2014)

INMOVILIZACIÓN DE DOS LOTES DE IBUPROFENO SANDOZ 40 mg/ml Y UN LOTE DE JUNIFEN 40 mg/ml SUSPENSIÓN ORAL (30-07-2014)

Calzado de señora, marca SARMILES, modelos ALANIS, AUDREY I ABIE (30-07-2014)

Motocicleta, marca Harley Davidson, modelos FXSB i FXSBSE (MY2013, MY2014) (30-07-2014)

SANDALIAS DE SEÑORA, marca NATALIA BLANCO, modelo 70417 (23-07-2014)

[Mostrar todas](#)

Actualidad

Salud
[RESULTADOS DEL BARÓMETRO SANITARIO 2013](#)

Los españoles puntúan con una nota media de tan sólo 6.5 al Sistema Nacional de Salud y la mitad son partidarios de la Sanidad pública frente a la privada.

Consumo
[Accidentes por ingestión de PILAS BOTÓN](#)

Las pilas de botón son unas baterías pequeñas, de tamaño de monedas, que se encuentran en muchos productos presentes en el hogar como: algunos juguetes, calculadoras, dispositivos de control remoto, mandos a distancia de TV, audífonos, lámparas de lectura, velas sin llama, libros parlantes, tarjetas de felicitación, etc.

Consumo
[Información útil para antes de tu vuelo](#)

Pensando en las vacaciones veraniegas la CUS os quiere recordar algunas

Zona privada socios

E-Mail:

Contraseña:

[Acceder](#)

> ¡Hazte socio!

InfoCUS

El InfoCUS es un boletín donde se facilitan informaciones, consejos y actualidad sobre salud, consumo y alimentación.

> [Mostrar todos](#)

Información general

SECCIÓ DE CONSULTES

Tal i com us informàvem en el butlletí anterior, amb aquest nou format de Butlletí CUS, iniciem una nova secció per **donar veu als nostres socis i col·laboradors**.

A través de correu electrònic, la Silvia, de l'Hospitalet de Llobregat, ens ha fet arribar el següent missatge:

"Contacto amb vosaltres perquè la setmana passada la meva filla gran va anar amb unes amigues a Londres i al arribar a l'aeroport d'Stansted, quan va anar a recollir l'equipatge, resulta que li havien perdut la maleta. Encara no li han trobat i, a més, durant l'estada a Londres, va haver de comprar roba i altres coses per passar la setmana. Té dret a alguna compensació?"

El problema de la Silvia no és una excepció. Des de la CUS li aconsellem, i a tots els qui us pugueu trobar amb un contratemps similar, que si quan arribeu a l'aeroport de destí us trobeu amb alguna incidència (destrucció de la maleta, pèrdua, deteriorament o retard), aneu al taulell de la companyia per presentar la reclamació i omplir el **Part d'Irregularitat de l'Equipatge** (PIR) amb informació com el número de vol, el tipus de maleta o el material extraviat. És bàsic conservar el taló de l'equipatge, els codis de la targeta d'embarcament i tota la documentació.

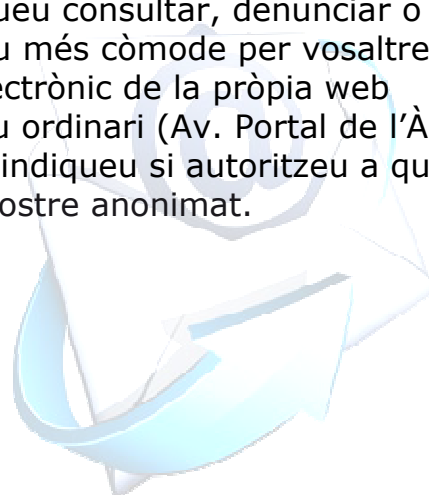


D'altra banda, i independentment d'haver omplert el PIR, abans de marxar de l'aeroport, si l'equipatge no apareix, hi ha un termini de 21 dies des de la desaparició per presentar la reclamació. Si, en canvi, l'equipatge apareix però està malmès, disposeu només de 7 dies per fer-la. Amb tot, les principals companyies només es fan responsables dels danys més grans.

Un apunt important que molta gent desconeix: si la maleta no apareix a la cinta de recollida, la companyia té l'obligació de fer entrega d' un paquet amb material de subsistència per a la nit, a més de la pertinent indemnització, que pot ser de com a màxim 1.220 euros

Us animen a que aquells temes pels que esteu interessats referents a l'àmbit de la salut, el consum o l'alimentació i que vulgueu consultar, denunciar o publicar, ens els feu arribar en el format que considereu més còmode per vosaltres. **Les vies de comunicació** són les habituals: correu electrònic de la pròpia web (www.cus-usuaris.org), telèfon (93 302 41 38) o correu ordinari (Av. Portal de l'Àngel, nº 7, Àtic, A.B.C. 08002 Barcelona). Us agrairem que indiqueu si autoritzeu a que el vostre escrit pugui ser publicat, preservant sempre el vostre anonimat.

ESPEREM ELS VOSTRES MISSATGES!





FES-TE SOCI!

La CUS, Salut, Consum i Alimentació és una associació de consumidors amb més de 35 anys de treball al servei 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 directes als continguts restringits.
- Participació a les Assemblees.

SI VOLS MÉS INFORMACIÓ NO DUBTIS EN POSAR-TE EN CONTACTE AMB NOSALTRES!

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

www.cus-usuaris.org - salut@cus-usuaris.org - consum@cus-usuaris.org



facebook. coordinadora d'usuaris de la sanitat
twitter. @usuarissanitat

