

JUNY 2024



CUS

Salut + Consum + Alimentació/ACPB

cus@cus-usuaris.org
www.cus-usuaris.com

Seu central: Av. Portal de l'Àngel, 7, àtic. A, B, C.
08002 Barcelona

Delegacions: Lleida , Mollerrusa , Tàrrrega



1

**Efectes vers la salut
del consum de cànnabis**



2

**La importància de consultar informació
de salut a Internet mitjançant
un Web Mèdic Acreditat**



3

La cobertura d'assegurances pels habitatges



5

**Ciberatacs
als mitjans de
pagament**



4

Gaudir d'un estiu saludable



6

Com saber si un envàs es reciclable



7

**Com identificar notícies
falses a Internet**



8

Trucades comercials no desitjades

1

Efectes vers la salut del consum de cànnabis

El cànnabis és la droga il·legal més consumida per la població i és molt més freqüent entre els joves. A l'enquesta EDADES 2022 es mostra que un 20% dels joves de 15 a 29 anys l'han consumida freqüentment. Al 2023 va generar el 14% dels inicis de tractament a Catalunya, i és la substància que genera el major nombre d'inicis entre la població menor de 26 anys (més del 50% dels inicis).

A dia d'avui es coneixen el danys i perjudicis vers la nostra salut que comporta el consum habitual de cànnabis donada la facilitat d'accés a aquesta substància especialment per la gent jove.

Aquests danys comporten un elevat cost tant per les persones consumidores com per la societat ja que pot afectar la salut mental i el rendiment cognitiu i, evidentment, el rendiment acadèmic en la franja d'edat adolescent y gent jove.

Hem de recordar que consumir cànnabis es una acció il·legal pels adolescents. El cànnabis i els diferents productes derivats estan disponibles en diferents presentacions. Es poden menjar, fumar, beure o vaporitzar. Aquesta disponibilitat per adquirir aquesta substància i els seus derivats facilita la toxicitat encara que la percepció sobre els riscos que comporta es baixa.

Un cop s'ha consumit, aquesta substància actua afegint-se als receptors cannabinoides del cervell, on es produeixen un ventall d'efectes com eufòria, nàusees, vòmits, hiperèmia conjuntival i possibles alteracions de la memòria i de la motricitat.

És important tenir en compte que el cervell humà comença el seu desenvolupament des d'abans del naixement i continua fent-ho fins als 20-25 anys. En aquesta fase el cervell es especialment vulnerable als efectes de les diferents substàncies additives que es es consumeixin. Hi ha evidència

que els riscos de dependència física i d'addicció esdevenen en conseqüències negatives per la salut.

Les conseqüències del consum de cànnabis durant l'adolescència s'associen a dèficits d'atenció i memòria, fins i tot, després d'un mes d'abstinència, deteriorament de l'aprenentatge, disminució del quocient intel·lectual i del rendiment escolar, augment de les taxes d'absentisme i fracàs escolar, increment d'intents de suïcidi, augment del risc d'accidents de trànsit, més risc i aparició precoç de trastorns psicòtics greus, com l'esquizofrènia.

El consum de cànnabis pot servir com a porta d'entrada a d'altres substàncies, especialment en adolescents i joves. També hem de fer referència al'anomenat ús terapèutic del cànnabis, ja que certs derivats sintètics del cànnabis estan aprovats com a medicaments per a indicacions específiques i molt concretes.

Segons el Col·legi Oficial de Metges de Barcelona hi ha una escassa evidència que suggereixi que els cannabinoides millorin els trastorns i els símptomes depressius, els trastorns d'ansietat, el trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat, la síndrome de la Tourette, el trastorn per estrès post-traumàtic o la psicosi.

Un recent estudi refereix certa eficàcia en casos d'epilèpsia, dolor crònic, esclerosi múltiple, malaltia inflamatori intestinal i en la utilització en cures pal·liatives. Els efectes adversos del cànnabis, inclosa la probabilitat d'addicció, s'han de valorar sempre simultàniament de manera individualitzada i per un metge/facultatiu.

Tant el CoMB con la CUS – Salut + Consum + Alimentació expressem la nostra preocupació davant la banalització i, en alguns casos, certa normalització del consum de cànnabis i/o a l'ús inadequats d'algunes drogues, tant legals com il·legals. És necessari advertir i sensibilitzar la població general sobre l'ús inadequat del cànnabis i les seves conseqüències.



2 La importància de consultar informació de salut a Internet mitjançant un Web Mèdic Acreditat



Molts de nosaltres, quant tenim algun problema de salut, cerquem informació a les xarxes, el que esconeix com a Dr. Google. Però aquesta cerca no sempre es fa a les webs acreditades que són les que permeten obtenir una informació certa sense perjudicar la nostra salut.

Un web mèdic acreditat és un lloc web que compta amb la certificació o el reconeixement d'una entitat o autoritat competent

en el camp de la salut. Aquestes acreditacions indiquen que el contingut i la informació proporcionada a la web han estat revisats i validats per experts, complint amb certs estàndards de qualitat i fiabilitat.

Algunes característiques d'una web mèdica acreditada són:

Contingut mèdic revisat per experts: La informació i els consells mèdics presentats al lloc web són elaborats i revisats per professionals de la salut qualificats, com a metges, infermers, farmacèutics, etc.

Fonts fiables: Les fonts d'informació utilitzades al lloc web són reconegudes i fiables, com ara publicacions científiques, organismes de salut, institucions mèdiques, etc.

Transparència i responsabilitat: La web mostra informació clara sobre els autors, col·laboradors i patrocinadors del lloc, així com les seves polítiques

de privadesa i ús de la informació.

Actualització constant: El contingut de la web es manté actualitzat i reflecteix els darrers avenços i recomanacions en el camp de la salut.

Accessibilitat i usabilitat: El lloc web és fàcil de navegar, amb una estructura clara i un disseny amigable per als usuaris.

Algunes de les entitats que poden acreditar o certificar una web mèdica inclouen organismes governamentals de salut, associacions mèdiques, organitzacions de certificació de llocs web de salut, entre d'altres.

És important tenir en compte que l'acreditació d'un web mèdic és un indicador de qualitat i de confiança, però no garanteix que tota la informació sigui completament precisa o aplicable a cada cas individual. Sempre es recomana consultar un professional de la salut per obtenir assessorament mèdic personalitzat.

3

La cobertura d'assegurances pels habitatges

Les assegurances de la llar s'han convertit en una necessitat si volem tenir coberts els possibles imprevistos que ens poden sobrevenir, per tal de protegir la nostra casa i les persones que viuen en ella, us facilitem alguns aspectes a tenir en compte abans de contractar una assegurança de la llar.



Fem una descripció de les diferents cobertures típiques de les assegurances d'habitatge:

Cobertura de danys a l'estructura:

Cobreix els danys a l'estructura física de l'habitatge, com ara parets, sostres, pisos, portes i finestres, causats per esdeveniments com incendis, tempestes, inundacions, terratrèmols, etc. També pot incloure la reparació o el reemplaçament d'instal·lacions elèctriques, sanitàries i de gas.

Cobertura de danys a continguts:

Cobreix la pèrdua o danys als béns i pertinences dins de l'habitatge, com ara mobles, electrodomèstics, roba, joies, etc. Aquests danys poden ser causats pels mateixos esdeveniments coberts a la cobertura de l'estructura.

Cobertura de responsabilitat civil:

Cobreix els danys que els ocupants de l'habitatge puguin causar a tercers, ja sigui a la propietat o lesions personals. Podeu cobrir els costos legals i les indemnitzacions que s'hagin de pagar.

Cobertura de robatori i furt:

Cobreix la pèrdua de béns degut a robatoris o furts dins de l'habitatge. També pot incloure els danys causats durant el robatori.

Cobertura de despeses addicionals:

Cobreix les despeses en què s'hagi d'incórrer mentre l'habitatge es troba inhabitable a causa d'un sinistre cobert per la pòlissa. Podeu incloure allotjament temporal, menjars, transport, entre d'altres.

Cobertures opcionals:

Poden incloure protecció contra filtracions d'aigua, danys per plagues, col·lapse d'estructures, entre d'altres. Aquestes cobertures es poden contractar de forma addicional, depenent de les necessitats i el perfil de risc del propietari.

Cobertura de responsabilitat civil:

Aquesta cobertura protegeix els ocupants de l'habitatge de les

reclamacions de tercers per danys o lesions que puguin causar. Cobreix els costos legals i les indemnitzacions que cal pagar en cas que sorgeixi una demanda.

Cobertura de despeses addicionals:

Aquesta cobertura reemborsa les despeses en què s'hagi d'incórrer mentre l'habitatge es troba inhabitable a causa d'un sinistre cobert. Podeu incloure costos d'allotjament temporal, menjars, transport, entre d'altres.

Cobertures opcionals:

Algunes pòlisses d'assegurança de la llar ofereixen cobertures addicionals de forma opcional, com ara protecció contra filtracions d'aigua, danys per plagues, col·lapse d'estructures, etc.

Aquestes cobertures es poden contractar de forma addicional, depenent de les necessitats i el perfil de risc del propietari. És important revisar detingudament les condicions i les exclusions de cada cobertura en el moment de contractar una assegurança d'habitatge, per assegurar-se que s'ajusti a les necessitats específiques de cada propietari.



4

Gaudir d'un estiu saludable

Aquest any igual que l'anterior es preveuen altes temperatures a la nostra zona. És important prendre mesures per evitar els efectes negatius de la calor intensa, especialment els cops de calor, que poden tenir greus conseqüències per a la salut.

Tot seguit us facilitem una sèrie de recomanacions:

Estigues hidratat:

A l'estiu, és important mantenir-se ben hidratat a causa de la calor i la transpiració. Beu suficient aigua al llarg del dia i considera incloure begudes com a aigua de coco o infusions fredes per variar.

Consumeix aliments frescos i lleugers:

Opta per aliments frescos, com ara fruites i verdures de temporada, que t'ajudaran a mantenir-te fresc i ben nodrit. Les amanides, gaspatxos i smoothies són excel·lents opcions per a l'estiu.

Evita menjars pesats i greixos saturats:

En els dies calorosos, és recomanable evitar menjars pesats i greixos saturats, ja que poden fer que et sentis més pesat i amb menys energia.

Prefereix opcions més lleugeres i fàcils de pair.

Protegeix la teva pell i ulls:

El sol pot ser molt intens a l'estiu, per la qual cosa és crucial protegir la teva pell amb protector solar i fer servir ulleres de sol per protegir els teus ulls dels raigs UV.



Practica activitat física a l'aire lliure:

Aprofita el bon clima per fer activitats físiques a l'aire lliure, com ara caminar, nedar o practicar esports. Recorda fer exercici a les hores més fresques del dia per evitar cops de calor.

Cuida la higiene alimentària:

A l'estiu, és important prestar una atenció especial a la higiene dels aliments, ja que les altes temperatures afavoreixen la proliferació de bacteris. Renteu bé les fruites i verdures, i manteniu els aliments peribles refrigerats.

Descansa prou:

Assegureu-vos de descansar prou durant la nit perquè el vostre cos es recuperi i estigui llest per afrontar l'endemà. El descans adequat és fonamental per mantenir la salut en general.

Consells per a la llar:

Manteniu les finestres tancades durant el dia i obriu-les a la nit per refrescar la casa. Feu servir ventiladors o aire condicionat si en disposeu. Refresqueu-vos amb dutxes d'aigua freda o utilitzant draps mullats.

Atenció a col·lectius vulnerables:

Els infants, les persones grans i les persones amb malalties cròniques són més susceptibles als efectes de la calor. Assegureu-vos que estan ben hidratats i frescos. Si coneixeu algú en risc que viu sol, feu-li una visita o truqueu-lo per assegurar-vos que està bé.

Seguint aquests consells, podreu gaudir d'un estiu saludable i ple d'energia. Recordeu escoltar el vostre cos i adaptar la vostra alimentació i rutines segons les vostres necessitats i preferències!

Ciberatacs als mitjans de pagament 5

Cada vegada amb més freqüència comprem diversos productes mitjançant pagament electrònic, aquest sistema que en facilita comprar des de casa ens pot generar greus problemes si patim ciberactacs que posen en risc la nostra economia.

Els ciberatacs als mitjans de pagament són una gran preocupació actualment, ja que poden causar greus problemes tant a les empreses com als usuaris. Alguns dels tipus més comuns de ciberatacs als mitjans de pagament inclouen:

Robatori de dades de targetes de crèdit/dèbit:

Els ciberdelinqüents utilitzen diverses tècniques, com el skimming (dispositius que copien la informació de la targeta) o el phishing (enviament de correus falsos per obtenir dades), per robar els números de targetes, dates de venciment i codis CVV.

Atacs de codi maliciós:

El codi maliciós (malware), com virus, troians o ransomware, pot infectar els sistemes dels comerços o dels usuaris per robar informació confidencial de pagaments.

Atacs a passarel·les de pagament:

Els ciberdelinqüents poden intentar vulnerar els sistemes de les passarel·les de pagament en línia per accedir a les dades de targetes i processar transaccions fraudulentament.

Frau amb targetes clonades:

Els criminals poden clonar targetes de crèdit o dèbit a partir de la informació robada per fer compres o extraccions de diners.

Atacs de denegació de servei (DDoS):

Aquests atacs poden saturar els sistemes de pagament en línia, impedit



que els usuaris puguin fer transaccions. Per prevenir aquests ciberatacs, és important que tant empreses com usuaris prenguin mesures de seguretat, com ara:

- Ús de protocols de seguretat als sistemes de

pagament.

- Implementació d'autenticació de dos factors.
- Actualització constant de programari i pegats de seguretat.
- Educació als usuaris sobre pràctiques segures de maneig de targetes i pagaments en línia.
- Monitorització i detecció primerenca d'activitats sospitoses.

A més, és crucial que les empreses i els usuaris denunciïn els incidents de ciberatacs a les autoritats competents perquè es puguin prendre les accions legals corresponents



6 Com saber si un envàs es reciclable

Les administracions ens diuen que hem de reciclar els envasos però moltes vegades desconeixem com fer-ho i quins són els símbols que hem de reconèixer.

Aquí us donem alguns consells per saber si un envàs és reciclable:

Cerca el símbol del reciclatge:

Molts envasos tenen imprès el símbol del reciclatge, que és un triangle amb un número al centre. Aquest número indica el tipus de material de què està fet l'envàs.

Identifica el material:

Fixa't en el material de l'envàs. Els més comuns són:

Plàstic: Normalment tenen un número de l'1 al 7 dins del símbol de reciclatge.

Vidre: Generalment no tenen número, però sí el símbol del reciclatge.

Metall: Llaunes d'alumini o acer, també amb el símbol del reciclatge.

Paper i cartró: Usualment tenen el símbol del reciclatge.

Consulta amb el teu municipi:

Contacta amb el teu ajuntament o servei de recollida de residus per conèixer quins tipus de materials es reciclen a la teva zona i com s'han de preparar.

Revisa l'etiqueta o informació del producte:

Algunes empreses o marques indiquen si l'envàs és reciclable o no a l'etiqueta o a la informació del producte.

Verifica la composició:

Si no trobeu el símbol del reciclatge, podeu revisar la composició de l'envàs. Generalment, els materials com ara vidre, metall, paper i plàstics com PET, HDPE, PP i PS solen ser reciclables.

Recordeu que les normes i possibilitats de reciclatge poden variar segons la vostra ubicació, així que és millor consultar amb el vostre sistema local de gestió de residus. D'aquesta manera, podràs reciclar correctament i contribuir a cura del medi ambient.

Com identificar notícies falses a Internet



Identificar notícies falses a internet pot ser un desafiament, però aquí tens alguns consells per ajudar-te a detectar-les:

Verifica la font:

Comproveu la font de la notícia. Les fonts fiables solen ser mitjans de comunicació reconeguts, llocs web de notícies establerts i organitzacions oficials. Desconfia de les fonts desconegudes o poc fiables.

Cerca corroboració:

Abans de compartir una notícia, cerca corroboració en múltiples fonts fiables. Si la notícia només és present en un lloc web o no és esmentada per altres fonts, és possible que sigui falsa.

Examina el contingut:

Llegeix la notícia completa i presta atenció als detalls. Les notícies falses solen contenir errors gramaticals, ortogràfics o informació inconsistent. Si la notícia sembla sensacionalista o exagerada, és recomanable verificar-la.

Investiga l'autor:

Busqueu informació sobre l'autor de la notícia. Els periodistes i escriptors professionals solen tenir perfils públics i una trajectòria reconeixible. Si no podeu trobar informació sobre l'autor, això podria ser un senyal d'alerta.

Analitza les imatges:

Si la notícia inclou imatges, realitza una cerca inversa de les mateixes per verificar-ne l'autenticitat. Les imatges manipulades o tretes de context solen ser utilitzades en notícies falses per generar impacte.

Consulta llocs de verificació de fets:

Utilitza llocs web de verificació de fets, com ara Snopes, FactCheck.org o Maldita.es, per corroborar la veracitat de la notícia. Aquests llocs solen desmentir notícies falses i proporcionar informació verificada.

Reflexiona abans de compartir:

Abans de compartir una notícia a xarxes socials o plataformes digitals, reflexiona sobre la seva veracitat. Evita contribuir a la difusió d'informació falsa i desinformació.

En ser conscient d'aquests consells i practicar el pensament crític en consumir notícies en línia, estaràs més ben preparat per identificar i evitar caure en notícies falses a internet. Recordeu sempre verificar la informació abans de creure-la o compartir-la!





8 Trucades comercials no desitjades

Qui no ha rebut trucades a diferents hores del dia de telèfons que ens són desconeguts i quant responem es tracta de publicitat que no ens interessa.

A continuació us facilitem que podem fer per evitar-les: La Llei de Trucades Comercials No Desitjades és una normativa que regula les trucades telefòniques amb fins comercials o de telemàrqueting que poden resultar molestes per als usuaris. Aquí teniu un resum dels punts clau d'aquesta llei:

Registre Nacional No Truqui: La llei estableix la creació d'un Registre Nacional No Truqui on els usuaris poden inscriure els seus números telefònics per evitar rebre trucades comercials no desitjades.

Prohibició de trucades no sol·licitades: Les empreses estan prohibides de fer trucades no sol·licitades als números registrats al Registre Nacional No Truqui, llevat que tinguin el consentiment exprés de l'usuari.

Identificació del remitent: Les empreses que facin trucades comercials han d'identificar-se clarament a l'inici de la trucada i proporcionar informació sobre el propòsit de la trucada comercial.

Sancions per incompliment: Aquelles empreses que violin la llei i realitzin trucades comercials no desitjades a números registrats al Registre Nacional No Truqui poden enfrontar sancions i multes.

Drets de l'usuari: Els usuaris tenen el dret de sol·licitar a les empreses que deixin de trucar-los, així com el dret a presentar queixes davant de les autoritats corresponents en cas de rebre trucades no desitjades.

En resum, la Llei de Trucades Comercials No Desitjades busca protegir la privadesa dels usuaris i regular les pràctiques de telemàrqueting per evitar molèsties i pràctiques invasives en les comunicacions telefòniques

comercials. Els usuaris tenen el dret d'inscriure's al Registre Nacional No Truqui i exigir el compliment de la llei per part de les empreses que facin trucades comercials.

Malgrat això si continuem rebent les trucades comercials no desitjades de forma insistent ¿que podem fer?

Anota els detalls de la trucada: data, hora, nom de l'empresa, número de telèfon i tema de la trucada.

Contacta amb l'empresa que fa les trucades. Explica'ls que no vols rebre més trucades comercials i sol·licita que t'eliminïn de la llista de contactes. Pots fer-ho per telèfon, correu electrònic o carta.

Si les trucades continuen, pots presentar una queixa formal davant de l'autoritat competent. Podeu presentar la queixa davant l'Agència Espanyola de Protecció de Dades (AEPD).



Per evitar més trucades, també pots registrar-te als llistats d'exclusió publicitària com el Llistat Robinson. Això impedeix que les empreses et puguin contactar amb finalitats publicitàries.

Si malgrat les vostres reclamacions, les trucades persisteixen, podeu sol·licitar la intervenció d'una associació de consumidors o d'un advocat perquè ajudin a resoldre el problema.

És important ser persistent i documentar tots els passos que prenguis per poder reclamar adequadament. Espero que aquests consells t'ajudin a bregar amb les trucades comercials no desitjades.

La CUS. Salut + Consum + Alimentació/ACPB és una associació amb més de 35 anys de treball al servei dels consumidors. La unió fa la força i la força es dels consumidors. Feu-vos socis 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 o alimentació
- Gestió, quan sigui necessari, de reclamacions
- Mediacions
- Assessorament mèdic sobre errors mèdics i negligències
- Tramesa de la nostra revista periòdica
- Participació en xerrades i tallers
- Alertes i informació a través del web
- Accés directe als continguts restringits
- Participació a les assemblees de la CUS. Salut + Consum + Alimentació /ACPB

**Barcelona – Av. Portal de l'Àngel 7, àtic, A-B-C
08002 Barcelona - Tel. 93 302 41 30**

**Lleida – St. Pere Claver 5 (Centre cívic)
25005 Lleida - Tel. 973 27 02 20**

**Mollerussa – Av. Del Canal s/n
25230 Mollerussa - Tel. 973 27 02 20**

**Tàrraga – Centre d'Entitats C/. Segle XX 2
25300 Tàrraga - Tel. 973 27 02 20**

Amb el suport de:



Disseny: UP3Media