

n° 16
Marzo
2023

CERCA



MAGAZINE

REVISTA DIGITAL PARA
CONSUMIDORES



**15 MARZO: DÍA MUNDIAL
DEL CONSUMIDOR**

**DERECHOS DEL
CONSUMIDOR**



**APRENDE A
RECLAMAR Y
CONOCE
TUS DERECHOS**



CERCA 

C/ CALDERÓN DE LA BARCA S/N
MERCADO CENTRAL
TLF 965 14 52 94 EMAIL
CERCA@ALICANTE.ES



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ALICANTE

ÍNDICE



1

PRESENTACIÓN

2

INFORMACIÓN SOBRE EL TEMA DEL MES

3

RESOLUCIÓN DE CASO REAL

4

NOTICIAS DE ACTUALIDAD Y CONSUMO

5

FERIA DE CONSUMO

6

ACTIVIDADES EN CERCA Y VOLUNTARIADO

7

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR





DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES

Llegamos al mes de marzo y el próximo día 15, celebramos el Día del Consumidor, y desde CERCA sentimos que tenemos que hacer un esfuerzo más, para que el consumidor conozca sus derechos y también sus responsabilidades, porque el consumidor, ya no es un sujeto pasivo, ya que su opinión y demandas son muy tenidas en cuenta tanto por los productores, como a la hora de encaminar las políticas dirigidas a los consumidores. Es decir con nuestras acciones podemos condicionar el futuro del consumo a nivel local y a nivel global.

Actualmente los productores ya no pueden fabricar sus productos a espaldas de los consumidores, y sus departamentos de marketing tratan de averiguar continuamente cuales son nuestras demandas y necesidades, y en base a eso ponen a nuestra disposición los productos demandados. Por tanto nuestros retos como consumidores para el futuro es seguir condicionando con nuestros actos de consumo, para que la sociedad siga avanzando en la práctica de un consumo solidario que no deje atrás a ningún consumidor, un consumo sostenible que cuide de nuestro entorno y nuestro planeta, y en definitiva un consumo responsable que no condicione a las próximas generaciones.

Por ello, este año, el próximo 15 de marzo, celebraremos el Día del Consumidor con una FERIA DE CONSUMO SALUDABLE Y SOSTENIBLE, en la Plaza del Ayuntamiento, abierta a todo el público y donde las distintas Entidades que participan activamente en la promoción de un consumo saludable, sostenible y en definitiva, responsable, estarán realizando distintas actividades formativas, y facilitando información de sus programas y talleres.

En el interior del MAGAZINE CERCA, encontraréis toda la información de este evento, donde os invitamos a participar.

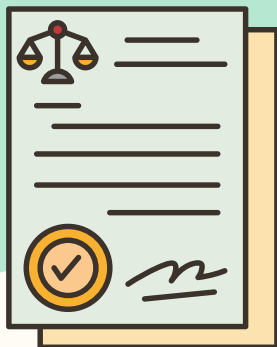
Además en este número vais a encontrar toda la información necesaria para conocer vuestros derechos como consumidores, los organismos que trabajan para defender estos derechos, así como los trámites necesarios en caso de que tengáis que ejercer alguno de estos derechos, mediante la presentación de una reclamación.

También hemos incluido un enlace a nuestra web donde están todos los video-tutoriales sobre diversos temas de consumo, que os servirán para conocer más sobre vuestros derechos en diversos sectores de consumo.

Juan Carlos Victoria

GUÍA BÁSICA SOBRE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR

El 15 de marzo se celebra el Día Mundial de los Derechos del Consumidor. ¿Conoces tus derechos y, sobre todo, sabes cómo reclamarlos?



Según recoge la Ley para la Defensa de los Consumidores y Usuarios de España, los consumidores o usuarios son “las personas físicas o jurídicas y entidades sin personalidad jurídica que actúen con un propósito ajeno a su actividad comercial o empresarial.”

La Constitución Española de 1978, en su artículo 51, convierte la protección a los consumidores y usuarios en un principio básico. Un principio que se desarrolló después en el Real Decreto Legislativo 1/2007, por el que se aprueba la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios.

La ley y los derechos del consumidor

Si leemos el artículo 8 de ese Real Decreto, veremos los siguientes derechos básicos:

A) La protección contra los riesgos que puedan afectar su salud o seguridad.

Se considera que un **producto** es seguro cuando no presenta riesgos en su utilización. O, en todo caso, riesgos mínimos compatibles con su uso. Por lo tanto, se debe informar al consumidor mediante etiquetas y/o indicaciones.

B) La protección de sus legítimos intereses económicos y sociales; en particular, frente a la inclusión de cláusulas abusivas en contratos.

Afecta a todas las fases del proceso:

- Antes de la compra o contratación de un servicio. El consumidor tiene derecho a percibir toda la información sobre su compra, a recibir un presupuesto y a hacer el **pago** por un método autorizado. Asimismo, se prohíbe el uso de publicidad ilegal.
- Durante la compra. Derecho a conocer las condiciones de la compra, su precio, las medidas o cantidades compradas. También tiene derecho a aceptar o rechazar las condiciones y a rechazar las cláusulas abusivas. O las condiciones que no se hayan negociado previamente. En todo caso, recibirá una copia de su contrato y la factura.
- Después de la compra: Derecho de comprobación, garantía, reclamación y posibilidad de renuncia o devolución. El consumidor recibirá los documentos de garantía y los manuales de instrucciones. Y dispondrá de servicios técnicos en caso de avería.

C) La indemnización de los daños y la reparación de los perjuicios sufridos.

Otro de los derechos del consumidor es la reparación y/o indemnización si sufre algún perjuicio al hacer uso del producto o servicio. No obstante, los tribunales o el sistema arbitral de consumo será quien decida sobre la posible indemnización.

Si quieres leer el artículo completo accede al siguiente enlace:

<https://hablemosdeempresas.com/autonomos/guia-basica-sobre-los-derechos-del-consumidor/>

VÍDEOS TUTORIALES SOBRE DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES

El Centro Educativo de Recursos de Consumo, CERCA, pone a vuestra disposición 25 video-tutoriales sobre diversa temática de consumo, para que puedas formarte y aprender sobre el funcionamiento de los suministros esenciales, la adquisición de bienes y servicios, cómo operar con los servicios bancarios y financieros, tus derechos en las vacaciones y el ocio, el consumo responsable y sostenible y en definitiva todos tus derechos como consumidor.

Si quieres acceder a los video-tutoriales lo puedes hacer a través de nuestra página web en el siguiente enlace:

<https://www.alicante.es/es/contenidos/videos-tutoriales-derechos-consumidores>

Además, puedes ir directamente a nuestro canal de Youtube con el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/cercalicante>

Videos:



VÍDEOS-TUTORIALES SOBRE DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES



Video-Tutoriales sobre los Derechos de los Consumidores en diversos sectores de consumo.

SUMINISTROS ESENCIALES: VIDEO-TUTORIAL N° 1: El suministro Eléctrico. VIDEO-TUTORIAL N° 2: El suministro del Agua. VIDEO-TUTORIAL N° 3: El suministro del Gas. VIDEO-TUTORIAL N° 4: La telefonía. VIDEO-TUTORIAL N° 5: Vivienda: Compra y Alquiler.

ADQUISICIÓN DE BIENES Y SERVICIOS: VIDEO-TUTORIAL N° 6: Compras en establecimiento y garantías. VIDEO-TUTORIAL N° 7: Compras online. VIDEO-TUTORIAL N° 8: Etiquetado de los productos. VIDEO-TUTORIAL N° 9: Seguridad de los productos. VIDEO-TUTORIAL N° 10: Prácticas comerciales engañosas.

SERVICIOS FINANCIEROS: VIDEO-TUTORIAL N° 11: Cuentas y Tarjetas. VIDEO-TUTORIAL N° 12: Hipotecas y Préstamos. VIDEO-TUTORIAL N° 13: Ahorro e Inversión. VIDEO-TUTORIAL N° 14: Medios de Pago.

VACACIONES Y OCIO: VIDEO-TUTORIAL N° 15: Transporte de viajeros. VIDEO-TUTORIAL N° 16: Viajes combinados y vinculados. VIDEO-TUTORIAL N° 17: Hostelería y Restauración.

CONSUMO Y MEDIO AMBIENTE: VIDEO-TUTORIAL N° 18: Nuevas tecnologías y obsolescencia. VIDEO-TUTORIAL N° 19: Consumo sostenible. VIDEO-TUTORIAL N° 20: Economía circular.

SEGUROS: VIDEO-TUTORIAL N° 21: Seguros hogar, vida y decesos.

GENERALES: VIDEO-TUTORIAL N° 22: Centro Educativo de Recursos de Consumo de Alicante. VIDEO-TUTORIAL N° 23: Derechos de los consumidores. VIDEO-TUTORIAL N° 24: Reclamaciones de consumo. VIDEO-TUTORIAL N° 25: Seguridad informática o Ciberseguridad.

DIFERENCIA ENTRE DENUNCIA, QUEJA O RECLAMACIÓN

DENUNCIAS

Las denuncias tienen por objeto poner en conocimiento de la autoridad administrativa las infracciones en materia de consumo. Estas serán objeto de las sanciones administrativas correspondientes, previa instrucción del oportuno expediente, sin perjuicio de las responsabilidades civiles, penales o de otro orden que pueden concurrir.

RECLAMACIONES

Consiste en concretar una pretensión para obtener un resarcimiento por los daños o perjuicios originados por el cumplimiento defectuoso o por el incumplimiento del contrato de adquisición de un bien o la prestación de un servicio.

Información sobre el tema del mes

QUEJAS

Es una declaración de malestar o descontento frente al que el ordenamiento jurídico no prevé ninguna reacción inmediata en el ámbito del consumo.

En todo caso, se procederá a comunicar la queja al empresario responsable a efectos de que mejore su control de calidad

¿QUIÉN PUEDE RECLAMAR? ¿CÓMO PUEDE RECLAMAR?

¿QUIÉN PUEDE RECLAMAR?

SI pueden reclamar en la OMIC, los consumidores y usuarios, es decir, las personas físicas o jurídicas, que actúan en un ámbito ajeno a una actividad empresarial o profesional.

PUEDE RECLAMAR SI COMPRA UN LIBRO PARA LEERLO, UNA LAVADORA PARA LAVAR SU ROPA O SUS PROPIOS DISCOS PARA SU COLECCIÓN.

NO pueden reclamar en la OMIC, las personas físicas o jurídicas que actúan en el marco de su actividad empresarial o profesional, ya sea pública o privada.

NO PUEDE RECLAMAR SI COMPRA UN LIBRO AL EDITOR PARA VENDERLO EN SU PAPELERÍA, ADQUIERE LAVADORAS PARA SU LOCAL DE TINTORERIA O COMPRA DISCOS PARA QUE SE ESCUCHEN EN SU PUB.

NO se pueden reclamar en la OMIC, compras de productos o servicios de particular a particular, porque el vendedor no se dedica profesionalmente a ello.

NO se pueden reclamar en la OMIC, cuestiones que afectan a los vecinos de una Comunidad. En todo caso, se informará en base a la Ley de Propiedad Horizontal.

NO se pueden reclamar en la OMIC, conflictos surgidos de un contrato entre particulares, como puede ser un contrato de arrendamiento urbano. En todo caso, se informará del contenido de la Ley de Arrendamientos Urbanos.

NO se puede reclamar en la OMIC, contra cualquier Administración Pública: Seguridad Social, Trabajo, Hacienda, etc. En este caso, deberá dirigirse a la Administración correspondiente.

¿CÓMO PUEDE RECLAMAR?

Presente la reclamación personalmente en la OMIC con **cita previa**, por el Registro del Ayuntamiento, Comunidad Autónoma o Estado y en todas aquellas oficinas de registro que establecen las disposiciones vigentes, de conformidad con la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas.

Si acude a la OMIC, antes de efectuar la reclamación, le informarán y asesorarán al respecto.

Debe acreditarse con su nombre, D.N.I., dirección y teléfono de contacto.

Igualmente, debe identificar claramente el establecimiento al que reclama, con su nombre y dirección.



Online

Información sobre el tema del mes

Detalle brevemente los hechos reclamados y, sobre todo, no se olvide de concretar la pretensión (devolución de dinero, cambio del producto, arreglo de la avería, etc.)

Por último, acompañe su reclamación con todos los documentos que posea (facturas, contratos, resguardos, etc.) Son muy importantes para que pueda prosperar la reclamación.

Antes de acudir a la OMIC, solicite las hojas de reclamaciones en el establecimiento; en ella podrá exponer el motivo de su queja y el comerciante podrá dar su versión de los hechos. No olvide que todos los comercios y empresas de servicios deben tener dichas hojas de reclamaciones a disposición de los clientes.

ACTUACIÓN DE LA OMIC

Una vez presentada su reclamación en vía administrativa, se procederá a tramitarla, dependiendo del caso, de la siguiente forma.

A través de la mediación la OMIC se pone en contacto con la empresa y solicita que proponga su versión de los hechos, alegaciones y en su caso, una solución a la controversia suscitada en el plazo de un mes. Asimismo se, ofrece resolver el problema a través de la Junta Arbitral de Consumo, si el reclamado no está adherido de forma general para cualquier conflicto.

El resultado de la mediación puede ser POSITIVA, es decir, cumpliendo la pretensión del reclamante ó NEGATIVA cuando no hay acuerdo entre las partes.

En ningún caso, la OMIC puede “obligar” a satisfacer la pretensión de la otra parte.

No procede mediación alguna en supuestos de intoxicación, lesiones, muerte o cuando existen indicios razonables de delito.

En caso de que se hayan detectado, de las actuaciones practicadas por el servicio de inspección, infracciones en materia de los derechos de los consumidores se procederá al inicio de un expediente sancionador. La finalidad principal de un expediente sancionador es disuadir al que comete las infracciones de seguir haciéndolas en perjuicio de los usuarios.

En cualquiera de los casos anteriores, la OMIC procede a notificar al reclamante el resultado de la reclamación presentada.

Cuando la mediación ha resultado negativa y el reclamado o reclamante no ha aceptado someter el conflicto a la Junta Arbitral de Consumo, el reclamante debe plantearse acudir a los Tribunales de Justicia.

Si se reclama por menos de 2000 euros, se podrá interponer demanda sin abogado ni procurador. Se recomienda fundamentar debidamente la demanda acompañando toda la documentación que la justifique.

Si la cuantía por la que se reclama es superior a la cantidad citada e inferior a 3.000 euros, la demanda se tramitará mediante el llamado juicio verbal; y, si es superior a 3.000 euros, se hará su tramitación por medio de un juicio ordinario. En ambos casos será necesario acudir representado por un procurador de los tribunales y asistido por un abogado en ejercicio. Se podrá solicitar que ambos sean nombrados de oficio y litigar por el sistema de justicia gratuita, siempre que las condiciones económicas personales estén dentro de lo establecido. Para ello deberá dirigirse a la Oficina de Orientación Jurídica existente en los Juzgados correspondientes.



OFICINA DE INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR ¿QUÉ HACE Y DÓNDE SE ENCUENTRA?

Las Oficinas Municipales de Información al Consumidor (O.M.I.C.) son oficinas que dependen de los Ayuntamientos de cada municipio y tienen como funciones la información, ayuda y orientación a los consumidores y usuarios para el adecuado ejercicio de sus derechos y, entre otras podrá realizar las siguientes actividades:

- Recepción de reclamaciones y denuncias.
- Información a consultas de los consumidores.
- Indicación direcciones de otros centros públicos o privados de interés para el consumidor.
- Realización de campañas informativas.
- La inspección de bienes y servicios de uso o consumo común, ordinario y generalizado.
- Editar publicaciones.
- Organizar y desarrollar cursos de formación a consumidores.
- Realizar actividades de colaboración con el sistema educativo, en materia de consumo.
- Fomentar el asociacionismo de consumidores y usuarios.

Ubicación:

Calle Cervantes, 3 1ª planta, 03002

Horario:

SÓLO CON CITA PREVIA - Teléfono 010 / Teléfono 966 900 886 * o a través del siguiente enlace:

<https://citaprevia.alicante.es/CitaPrevia/#/inicio?2>

Mas información en:

<https://www.alicante.es/es/equipamientos/oficina-municipal-informacion-al-consumidor>



¿NECESITAS RECLAMAR ANTE LA O.M.I.C.?

Antes de acudir a la OMIC, solicite las hojas de reclamaciones en el establecimiento donde han ocurrido los hechos que se reclaman o utilice el procedimiento de reclamación que tenga el reclamado en su página web, si se trata de una compra por internet; en ellos, podrá exponer el motivo de su queja y el vendedor o prestador del servicio podrá dar su versión de los hechos. No olvide que todos los comercios y empresas de servicios deben tener dichas hojas de reclamaciones a disposición de los clientes (venta presencial en establecimiento comercial)

Si el resultado de la reclamación no ha sido satisfactorio en el plazo de un mes, el reclamado tiene su domicilio social en España y Vd reside en la ciudad de Alicante puede solicitar la mediación de la OMIC.

Mas información en: <https://www.alicante.es/es/tramites/como-puede-reclamar-omic>

Resolución de un caso real

Como cada mes, desde ADACUA, la Asociación de Amas de casa, Consumidores y Usuarios de Alicante, nos traen la resolución de un caso práctico real, esta vez de una consumidora alicantina que se apuntó a un curso on-line anual. Aquí os dejamos el artículo:



www.adacua.org

CASO REAL

Una consumidora se inscribió en un curso online anual por 700€, pero no fue hasta meses después que se enteró, por un email recibido, de que el curso era durante 3 años y con un pago anual de 700€. En ningún momento recibió un contrato o un resumen de los servicios contratados. Finalmente no le interesaba, por lo que quería darse de baja y solicitar lo pagado y no disfrutado (9 meses). Por lo tanto, en base a la Ley 34/1988, de 11 de noviembre, General de Publicidad en cuyo artículo 6 se describen las acciones frente a la publicidad ilícita, se entiende incluida como tal la publicidad engañosa. (artículo 3) serán las descritas por el capítulo IV de la Ley 3/1991, de 10 de enero, de Competencia Desleal.



- Este último texto recoge, en su artículos: “Se considera desleal o engañosa cualquier conducta que contenga información falsa o información que, aun siendo veraz, por su contenido o presentación induzca o pueda inducir a error a los destinatarios, siendo susceptible de alterar su comportamiento económico, siempre que incida sobre alguno de los siguientes aspectos: a) La existencia o la naturaleza del bien o servicio. (...) e) El precio o su modo de fijación, o la existencia de una ventaja específica con respecto al precio”. En este caso, la naturaleza del servicio no ha sido correctamente indicada en la poca información previa proporcionada a la consumidora.
- En su artículo 7, las omisiones engañosas: “1. Se considera desleal la omisión u ocultación de la información necesaria para que el destinatario adopte o pueda adoptar una decisión relativa a su comportamiento económico con el debido conocimiento de causa. Es también desleal si la información que se ofrece es poco clara, ininteligible, ambigua, no se ofrece en el momento adecuado, o no se da a conocer el propósito comercial de esa práctica, cuando no resulte evidente por el contexto.” Por supuesto, también ha habido una omisión sobre la información económica relativa a la contratación del servicio. Por lo tanto, la consumidora está legitimada (art.33) para llevar a cabo la acción descrita en el artículo 32: “5.ª Acción de resarcimiento de los daños y perjuicios ocasionados por la conducta desleal, si ha intervenido dolo o culpa del agente.”

PRETENSIÓN

1. Que se cancele la inscripción en el curso de tres años que ella no aceptó.
2. Que se le devuelva la parte proporcional de esta anualidad no disfrutada.

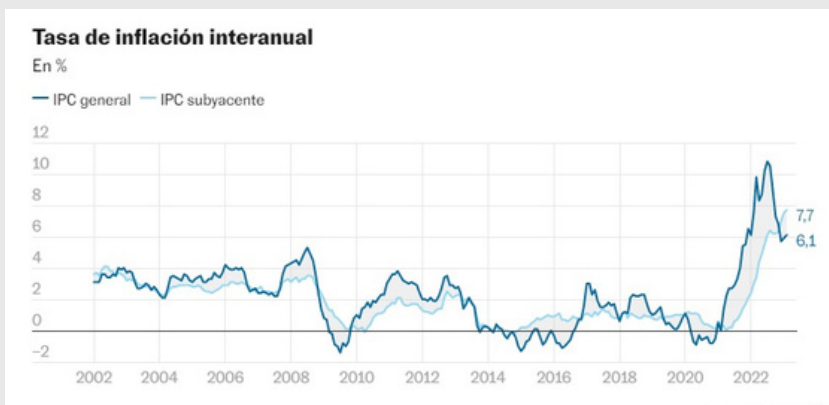
RESOLUCIÓN

En base al email en el que se informaba de la siguiente cuota anual a pagar (donde ella descubrió que el curso era de tres años obligatoriamente) y a la lista de emails en el que se solicita la baja del curso, con la negativa por parte de la empresa de llevarlo a cabo así como de devolverle parte del dinero cobrado, la empresa accede a devolver el 40% de la primera anualidad y de cancelar el compromiso de pago para el resto del curso.

LA INFLACIÓN REPUNTA AL 6,1% Y ACELERA POR SEGUNDO MES CONSECUTIVO

Los altos precios de los alimentos y el encarecimiento de la tarifa eléctrica hacen mella en su evolución. La inflación subyacente sube al 7,7%, récord desde que hay registros

La curva de la inflación no será una ola que rompa desde el pico a la orilla con la misma velocidad a la que se elevó, y la trayectoria hacia niveles más normales se presenta plagada de altibajos. En febrero, los precios subieron un 6,1%, dos décimas por encima del 5,9% de enero, según datos publicados este martes por el Instituto Nacional de Estadística (INE). Continúa así la tendencia al alza iniciada con el cambio de año, cuando se truncó una racha favorable de cinco meses, coincidiendo con el fin de la bonificación a los conductores para comprar combustible más barato en las gasolineras.



Accede a la información completa en el siguiente enlace:

<https://elpais.com/economia/2023-02-28/la-inflacion-repunta-al-61-y-encadena-dos-meses-acelerando.html>

Fuente de la imagen:
INE.EL PAIS

LA CRISIS DE INFLACIÓN EMPUJA A LOS ESPAÑOLES AL CONSUMO DE ROPA USADA

Los consumidores encuentran refugio en la segunda mano. Empresas como Inditex lanzan sus propias plataformas.



La ropa usada se ha relacionado tradicionalmente con un modelo de consumo más sostenible o con determinados colectivos que apuestan por la segunda mano como forma de activismo ecologista frente a modelos de industria textil altamente contaminantes como es el fast fashion. Pero la crisis inflacionista ha dado un vuelco a los hábitos de consumo en España en todos los ámbitos.

Accede a la información completa en el siguiente enlace:

<https://www.elmundo.es/economia/ahorro-y-consumo/2023/02/27/63f60fa2e4d4d872558b45cb.html>

LAS RAZONES POR LAS QUE EUROPA REVISARÍA MEDICAMENTOS COMO EL FRENADOL O EL GELOCATIL GRIPE CON PSEUDOEFEDRINA

De la lista que facilita la EMA sobre productos bajo vigilancia, una treintena se comercializan en España

La Agencia Europea de Medicamentos (EMA) ha puesto en revisión cientos de medicamentos que contienen pseudoefedrina, muy habitual en el tratamiento de enfermedades como el resfriado o la gripe. El comité de seguridad de la agencia se ha fijado en estos productos por un posible riesgo de síndrome de encefalopatía posterior reversible (PRES) y síndrome de vasoconstricción cerebral reversible (RCVS), enfermedades que afectan a los vasos sanguíneos del cerebro.

Al ser la pseudoefedrina un agente farmacológico muy habitual que se toma por vía oral y que está presente en algunas de las marcas comerciales más vendidas en farmacias. De la lista que facilita la EMA sobre productos bajo vigilancia, una treintena se comercializan en España, algunos tan conocidos como Termalgil, Gelocatil Gripe Con Pseudoefedrina, Frenadol Descongestivo o Cinfatós.

Estos son los medicamentos con pseudoefedrina en España:

- | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| -Rino-Ebastel | -Iniston Mucosidad Y Congestión | -Respidina |
| -Narine Repetabs | -Iniston Tos Y Congestión | -Respidina Antialérgica |
| -Clarityne Plus | -Grippal Con Pseudoefedrina Y Dextrometorfano | -Vincigrip |
| -Lasa Con Codeína | -Rinobactil | -Vincigrip Forte Sabor Cacao |
| -Pseudoefedrina Farmalider | -Pharmafren | -Vincigrip Forte Sabor Naranja |
| -Gelocatil Gripe Con Pseudoefedrina | -Cinfatós Descongestivo | -Ilvisinus |
| -Termalgil Resfriado | -Respidina Expectorante Junior | -Virlix Plus |
| -Frenadol Descongestivo | -Cinfatós Comple | -Ibuprofeno/Pseudoefedrina Nutra Essential |
| -Frenaxsin | -Pharmatusgrip | -Bisolfren |
| -Reactine | | -Cortafriol C |
| -Inistolin Pediátrico | | -Stopcold |



Según la información que ha difundido la agencia europea, PRES y RCVS provocan un suministro de sangre reducido (isquemia) al cerebro y pueden causar complicaciones graves y potencialmente mortales en algunos casos. Sus síntomas más comunes son dolor de cabeza, náuseas y convulsiones.

Ante el riesgo de estos dos síndromes, la Agencia del Medicamento tendrá que decidir si se mantiene o no la comercialización de estos medicamentos, si se modifican o se tienen que retirar del mercado.

Accede a la información completa en el siguiente enlace:

<https://www.diariosur.es/sociedad/salud/alerta-medicamentos-frenadol-gelocatil-gripe-20230225113702-nt.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>

Feria de Consumo

FERIA DE CONSUMO SALUDABLE Y SOSTENIBLE

15 MARZO 2023 DÍA DEL CONSUMIDOR
PLAZA DEL AYUNTAMIENTO DE ALICANTE

- 18 CARPAS Y STANDS.
- REPARTO DE FRUTA.
- TALLERES MEDIOAMBIENTALES PARA NIÑOS Y ADULTOS.
- ASESORIAS DE CONSUMO.
- TALLERES DE ALIMENTACIÓN.
- ANIMACIÓN DE CALLE Y MÚSICA.
- ENTREGA DE PREMIOS CONCURSOS ESCOLARES DE DIBUJO Y CUENTOS



CERCA
CENTRO EDUCATIVO DE RECURSOS DE CONSUMO ALICANTE



TRABAJANDO POR LOS OBJETIVOS ODS:



Excmo. Ayuntamiento de Alicante
Concejalía de Consumo



Feria de Consumo

15

MARZO
2023

FERIA DE CONSUMO SALUDABLE Y SOSTENIBLE



PRODUCCIÓN
Y CONSUMO
RESPONSABLES



AGUA
LIMPIA Y
SANEAMIENTO



SALUD Y
BIENESTAR



9:00 Apertura Feria

9:45 Intercambio de artículos
(Economía circular-Consumo Responsable)

10:45 Danza Urbana
(Ejercicio, salud y bienestar)

11:00 Taller de estiramientos
(Ejercicio, salud y bienestar)

11:30 Títeres
(Alimentación, salud y bienestar)

12:15 Entrega de Premios

12:30 Acto institucional

14:00 Cierre Feria



CERCA

CENTRO EDUCATIVO
DE RECURSOS DE CONSUMO
ALICANTE



Excmo. Ayuntamiento de Alicante
Concejalía de Consumo

Actividades Marzo en CERCA

ASESORIA SOBRE DERECHOS EN CONSUMO, RECLAMACIONES Y GARANTÍAS DE LOS PRODUCTOS

Con esta asesoría práctica se dará respuesta a los consumidores interesados, en conocer cuales son los derechos que tenemos como consumidores y cómo poder ejercerlos, conocer cuáles son los procedimientos para poner una reclamación en consumo, conocer la garantía de los productos, cuanto tiempo tienen, cómo ejercer tu derechos a la garantía, etc..., con información de webs interesantes de ayuda sobre el tema.

Miércoles 1 de marzo de 10:00 a 11:30 h



VISITA A OMIC O JUNTA ARBITRAL

Visita a la Oficina Municipal de Información al Consumidor y a la Junta Arbitral de Consumo, para conocer el funcionamiento de estos dos departamentos de protección del consumidor.

Jueves 9 de marzo 10:00 a 12:00 h



LOS PILARES DE LA SALUD

El papel de la alimentación en nuestro bienestar, nuestra memoria, y nuestra concentración. Talleres semanales.

Miércoles 1-8-15-22 de marzo de 11:00 a 12:30 h

Actividades Marzo en CERCA



NUESTRA COCINA

Taller de elaboración de recetas tradicionales de la Dieta Mediterránea por cocineras aficionadas a la cocina. Al finalizar la receta habrá una pequeña degustación.

Inscripciones hasta completar el aforo. Aportación de 2€ para la compra de los ingredientes de la receta.

Viernes 31 de marzo de de 11:00 a 13:00 h

TALLER DE ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN

Taller de inicio en las rutinas de relajación, gimnasia y mantenimiento físico para llevar una adecuada vida saludable.

Martes 7, 14, 21, 28 de marzo de 11:00 a 12:00 h



CAMBIO CLIMÁTICO. CONOCER PARA ACTUAR

Conocer la situación con respecto al cambio climático, cuantificando lo que estamos contaminando, y cómo las fuentes de energía renovables inciden y ayudan a combatirlo.

Jueves 9 de marzo de 10:00 a 11:30



CAMINA, COMPARTE Y VIVE

Actividad física para promover una vida saludable mediante el ejercicio físico y el contacto social realizando diferentes recorridos por toda la ciudad.

Lunes 6, 13, 20 y 27 febrero de 9:30 a 11:00 h



Actividades Marzo en CERCA



VIVIR EN PLENITUD. PROCESO DE UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Charla 1: Alimentación saludable, ejercicio físico y estimulación cognitiva.

Lunes 6 de marzo de de 11 a 12:30 h

Charla 2: Cambios físicos, psicológicos y sociales en el proceso de envejecimiento.

Viernes 10 de marzo de 11 a 12:30 h

Charla 3: Teorías del envejecimiento, reloj biológico, efectos de los radicales libres, etc...

Viernes 17 de marzo de 11 a 12:30 h

Charla 4: Enfermedades crónicas. Síndromes geriátricos.

Lunes 20 de marzo de 11 a 12:30 h

Charla 5: Recomendaciones para la prevención del envejecimiento patológico acelerado.

Viernes 24 de marzo de 11 a 12:30 h



DESAYUNANDO CERCA

Impartido por Usuarios del Centro San Rafael cada martes nos acompañarán a realizar una visita a un establecimiento de restauración de la ciudad para desayunar. En cada establecimiento se evaluará el mismo en cuanto a los productos, opciones nutricionales que se ofrecen, servicio, precios, etc, para realizar una muestra que será presentada al finalizar el curso.

Es una actividad dedicada a fomentar la inclusión y participación de los usuarios de CERCA y del Centro San Rafael en una acción diaria como es desayunar.

Martes 7, 14, 24, 28 de marzo de de 9:30 a 11:30 h



Actividades Marzo en CERCA



COCINA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Una nueva forma de cocinar que facilita un gran ahorro energético y aporta más sabor y nutrientes a nuestros platos.

Viernes 3 de marzo de 11:00 a 13:00 h

CURSO DE INFORMÁTICA PARA USO DIARIO

Curso de cuatro sesiones para aprender a manejar el ordenador para realizar gestiones de uso diario. Correo electrónico, acceso a internet, redes sociales, etc.

Martes 7-14-24-28 de febrero de 10:00 a 11:30 h



SERVICIOS PÚBLICOS:

Aprenderemos a relacionarnos con la Administración a través de las nuevas formas telemáticas existentes: conocimiento de la Sede electrónica del Ayuntamiento de Alicante, cómo se utiliza la firma digital, trámites con Hacienda, solicitud de citas médicas...

Jueves 2-9-16-23 de febrero de 10:00 a 11:30



BANCO DE ESPAÑA: CONOZCA EL EURO

¿Sabes comprobar si un billete es auténtico? Conoce su tecnología, diseño, fabricación y elementos de seguridad.

Información e inscripciones en el siguiente enlace:

<https://cita-previa-bde.clorian.com/es/1012-talleres/5798-eventos-semana-de-la-administracion-abierta/info>

Lunes 20 de marzo a las 11:00 h



Voluntariado en CERCA

En CERCA contamos con un equipo de voluntarios y voluntarias que desinteresadamente participan y colaboran en las actividades del centro, ofreciendo, en muchos casos, formación en materia de consumo a cualquier usuario o colectivo alicantino que esté interesado en ampliar sus conocimientos o formarse en este área.

Desde CERCA MAGAZINE queremos invitaros a que los vayáis conociendo mes a mes. Este mes de febrero queremos presentaros a YOLANDA ARAVENA. Yolanda es nutricionista y especialista en Gerontología.



Dinos Yolanda, ¿qué es lo que te llevó a ser voluntaria de CERCA? ¿Cómo fueron tus comienzos en el centro?



Fue por casualidad. Cuando presenté mi solicitud para optar a la Residencia No Lucrativa para vivir en España, adjunté una carta a la Cónsul (2019), y, junto a los motivos de esta decisión, le expliqué mi intención de hacer voluntariado aplicando los conocimientos que obtuve en el “Máster Universitario en Gerontología” en la Universidad de Salamanca y en la Carrera de Nutrición y Dietética (Nutricionista) en la Universidad de Chile.

Llegando a Alicante y teniendo en mente esa promesa, un día, caminando por la calle Calderón de la Barca, vi un letrero en el que ponía que solicitaban voluntarios y entendí que el objetivo del centro es la educación al consumidor, así que pensé que este era el lugar para mí.

¿Podrías explicarnos en qué consiste la actividad que desempeñas como voluntaria de CERCA?

Como voluntaria de CERCA participo en actividades organizadas por el centro, así como escribiendo artículos en la revista de Cerca y dando charlas sobre los Beneficios de una Alimentación Sana.

¿Cómo crees que está relacionada la actividad que ofreces con la concienciación en temas de Consumo?

Realizando talleres en educación alimentaria orientada a la prevención de patologías crónicas cardiovasculares y el envejecimiento activo para una vejez saludable.

¿Crees que es necesaria la formación en Consumo para los usuarios?

Sí, por supuesto, creo que en la medida en que ofrezcamos actividades educativas, contribuiremos a una mejor salud de los usuarios.

¿En qué crees que puede beneficiar a los consumidores la información que les ofrecemos en CERCA?

Pues, además de los motivos que he mencionado anteriormente, creo que contribuimos a una mayor integración en la Sociedad.

¿Animarías a la gente a asistir a nuestras actividades? ¿por qué razón?

Sí, y además los animaría a que nos ayudaran a dar difusión de las actividades de educación que ofrecemos los voluntarios del Centro, para poder llegar también a Instituciones dedicadas a la atención de Personas Mayores.



Consejos de nutrición

CÓMO FORTALECER NUESTRO SISTEMA INMUNITARIO

¿Qué es el SISTEMA. INMUNITARIO? Es una red de órganos, tejidos y células destinados a generar reacciones para proteger el ingreso de sustancias dañinas o extrañas a nuestro organismo que nos enferman (antígenos).

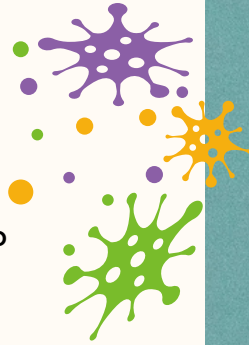
¿Quiénes nos atacan? Los antígenos: bacterias, virus, hongos, parásitos, polimedicación, alimentos en mal estado, toxinas, contaminación ambiental, insecticidas, etc.

¿Quiénes nos protegen?

1.- Los anticuerpos, sustancias que segregan los linfocitos y leucocitos de la sangre para combatir alguna infección que afecta a nuestro organismo. y que el sistema inmunitario identifica y neutraliza cualquier elemento extraño, especialmente virus o bacterias

2.- Barreras físicas y químicas.

- Piel y mucosas (nasal, intestinal, etc)
- Secreciones (pH ácido del estómago, lisozima y componentes antibacterianos del
- sudor y secreciones
- Médula ósea, bazo, amígdalas, ganglios linfáticos.



Síntomas que nos alertan del debilitamiento del sistema inmune:

Infecciones, resfriados, y gripes frecuentes, alergias, fiebre, cansancio habitual, problemas gastrointestinales, encías inflamadas, infecciones urinarias, caída del pelo, herpes, etc.

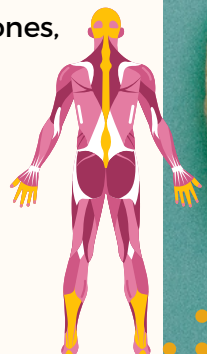
Sus causas son la insuficiencia ingesta de nutrientes críticos, el estrés, ansiedad, estados depresivos, falta de sueño, sedentarismos, hábitos tóxicos, contaminación ambiental

¿Qué examen se necesita para conocer mi sistema inmune?

Un análisis de sangre de Inmunoglobulinas. Un Test cutáneo de hipersensibilidad retardada

Estrategias para fortalecer nuestro sistema inmunitario

- Es clave incorporar diariamente una dieta saludable, en especial alimentos ricos en vitaminas C (cítricos) , A-D y vit. del complejo B, zinc, selenio, hierro, proteínas de alto valor biológico: pescados, carnes en general, huevos, cereales integrales, legumbres, y basarse en la Dieta Mediterránea.
- Evitar alimentos inflamatorios: azúcar y harina refinada-grasa animal-aceites vegetales (palma), aditivos dietéticos, alimentos procesados.
- Incorporar alimentos antiinflamatorios: frutos rojos, verduras verdes a diario, champiñones, ajos, cebolla, aceite de oliva extra-virgen- ácidos grasos omega 3 (pescados y mariscos, algas marinas) frutos secos, semillas, cúrcuma, jengibre, quinoa.
- Evitar deficiencias nutricionales, excesos crónicos o el desequilibrio entre nutrientes.
- Mantenerse físicamente activo. Realizar actividad física en forma regular. ¿Cómo? Activando la circulación sanguínea, el deporte combate el estrés, regula el sueño y previene el sobrepeso. Haz entre dos y cuatro sesiones de deporte de una hora por semana. Participa en una actividad continua que te guste.

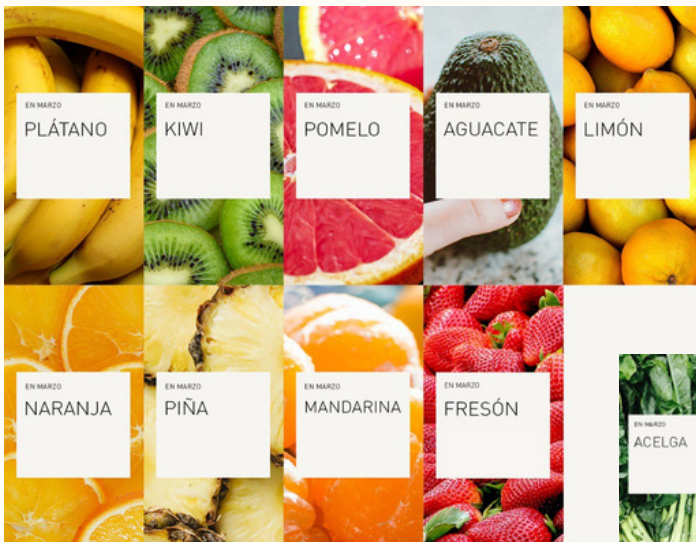


- Manejar el estrés. Hay estudios que han demostrado que el estrés prolongado provocaría un aumento en la tasa de cortisol (la hormona del estrés) con efecto sorprendente: el sistema inmune quedaría "anestesiado". Por lo tanto, respondería peor ante la agresión.
- Mantener un peso apropiado para optimizar los beneficios de los nutrientes
- Mantener la estructura intestinal para prevenir malabsorción, disfunción de la motilidad, translocación bacteriana, y alteración del sistema inmunitario.
- Duerme bien. Muchos investigadores han demostrado que la calidad del sueño afecta directamente a la resistencia a las infecciones, principalmente las ocasionadas por parásitos y hongos. Por su parte, un estudio Anglonerlandsés publicado en la revista Sleep demostró que una sola noche en vela perjudicaba la acción de los granulocitos, que están directamente relacionados con el sistema inmunitario. Por tanto, una mala calidad de sueño o una falta de sueño aumentan el riesgo de enfermar.
- Efectos de los hábitos tóxicos: Presencia masiva de elementos tóxicos en sangre, provoca debilitamiento del hígado, daño a la microbiota, al sistema respiratorio, etc.: el alcohol, drogas, tabaco son perjudicial para el sistema inmunitario

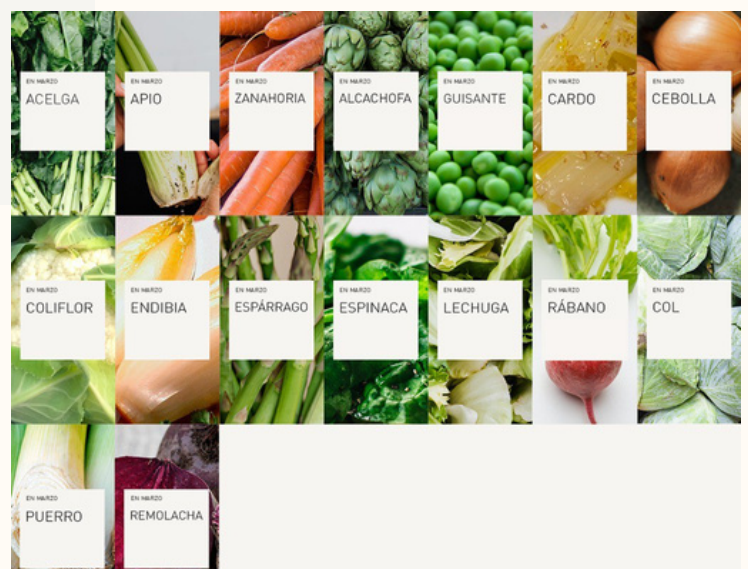
Finalmente, con esta revisión resumida de nuestro Sistema Inmunitario espero haber contribuido al cuidado y fortalecimiento de este, ASÍ COMO NUESTRA SALUD.

Yolanda Aravena O'Kuinghttons
Nutricionista Máster en Gerontología

- Frutas y verduras de temporada -



FRUTAS DE FEBRERO



VERDURAS DE FEBRERO



INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Organismos de consumo

Relación de distintos Organismos Públicos dedicados a la defensa de los derechos de los Consumidores:

Ministerio de Sanidad y Consumo: <https://www.mscbs.gob.es/>

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición:

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm

Centro Europeo del Consumidor: <https://cec.consumo.gob.es/CEC/web/home/index.htm>

Consumo Andalucía - Consejería de Familia y Salud:

<https://www.juntadeandalucia.es/temas/vivienda-consumo/consumo.html>

Consumo Aragón - Dirección General protección Consumidores:

<https://www.aragon.es/-/consumo>

Consumo Asturias - Dirección General de Consumo: <http://www.consumoastur.es/>

Consumo Canarias - Consejería de Consumo:

<https://www.gobiernodecanarias.org/consumo/>

Consumo Cantabria - Dirección General de Consumo:

<https://dgicc.cantabria.es/informacion-al-consumidor>

Consumo Castilla La Mancha - Dirección general de Consumo:

<https://consumo.castillalamancha.es/>

Consumo Castilla y León - Dirección General de Consumo:

<https://consumo.jcyl.es/web/es/consumo.html>

Consumo Cataluña - Agencia Catalana de Consumo: <http://consum.gencat.cat/ca/inici>

Consumo Comunidad Valenciana - Dirección General de Consumo:

<https://cindi.gva.es/es/web/consumo>

Consumo Extremadura - Instituto de Consumo de Extremadura:

<https://saludextremadura.ses.es/incoex/>

Consumo Islas Baleares - Consejería de Salud y Consumo:

http://www.caib.es/sites/consumidor/es/portal_consumo-51705/

Consumo La Rioja - Consejería de Salud Pública y Consumo:

<https://www.riojasalud.es/salud-publica-consumo/consumo>

Consumo Navarra - Dirección General de Consumo:

http://www.navarra.es/home_es/Temas/Consumo/

Consumo Madrid - Dirección General de Consumo:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/consumo>

Consumo Murcia - Dirección General de Consumo:

<https://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=35&IDTIPO=140&RASTRO=c%24m27801>

Oficina de Atención al Usuario de las Telecomunicaciones:

<https://usuariosteleco.mineco.gob.es/Paginas/Index.aspx>

Banco de España - Portal Cliente Bancario: <https://clientebancario.bde.es/pcb/es/>

Consumo País Vasco - Instituto Vasco de Consumo: www.kontsumobide.eus

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Asociaciones de Consumidores

Las Asociaciones de consumidores y usuarios son entidades de carácter privado constituidas sin ánimo de lucro con la finalidad de defender y proteger los derechos y los intereses de las personas consumidoras y usuarias, bien con carácter general o en relación con problemas concretos en la adquisición de un producto o servicio determinado, siempre que se constituyan en acuerdo con la legislación vigente. Por lo tanto, son una vía muy útil a la que podemos recurrir en el caso de que creamos que no se han respetado nuestros derechos como consumidores y deseemos iniciar un proceso de reclamación.

ADACUA (Asociación de consumidores, amas de casa y usuarios de Alicante):

<https://adacua.org/>

ATR (Asociación Telespectadores y Radioyentes Comunidad Valenciana):

<http://atrcv.org/>

Asociación Valenciana de consumidores y usuarios (AVACU): <https://www.avacu.es/>

Asociación de Usuarios de Bancos, Cajas de Ahorro y Seguros (ADICAE):

<https://uniodeconsumidors.org/>

Unión de Consumidores de la Comunidad Valenciana (UCE):

<https://uniodeconsumidors.org/>

CECU. Consumidores y Usuarios: <https://cecu.es/>

Unión Cívica Nacional de Consumidores y Amas de Casa (UNAE):

<http://www.federacionunae.com/>

Organización de Consumidores y Usuarios (OCU): <https://www.ocu.org/>

Facua - Consumidores en acción: <https://www.facua.org/>

Lucentum Consumidores: <https://lucentumconsumidores.org/>

Legislación en consumo

Normativa Estatal y de la Comunidades Autónomas que afectan a los diferentes bienes y servicios, así como a la defensa de los Consumidores y Usuarios.

Ministerio de Consumo - Legislación:

<https://www.mscbs.gob.es/consumo/normativa/normativaConsumo.htm>

Centro Europeo del Consumidor en España - Legislación:

<https://cec.consumo.gob.es/CEC/web/secciones/legislacion.htm>

CECU - Legislación: <https://cecu.es/index.php/tus-derechos/legislacion>

Comunidad Valenciana-Normativa:

<https://cindi.gva.es/es/web/consumo/normativa-general>

Alimentación-Legislación:

<https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/legislacion/recopilaciones-legislativas-monograficas/default.aspx>

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Reportajes sobre bienes y servicios de consumo

En esta sección puede encontrar los reportajes más destacados sobre las cuestiones que más preocupan al consumidor cuando compra en establecimientos, a distancia y por Internet, o cuando le prestan un servicio.

Revista Consumer: <https://revista.consumer.es/>

Revista Usuarios-ADICAE:

<http://usuariosdebancayseguros.adicae.net/catalogo.php?mode=hlist&cat=13>

Revista Consumerismo - FACUA: <https://www.facua.org/consumerismo>

Podcast consumo-Ser Consumidor:

https://www.ivoox.com/podcast-ser-consumidor_sq_f1289_1.html

El Mundo consumo: <https://www.elmundo.es/economia/ahorro-y-consumo.html>

El País consumo: <https://elpais.com/noticias/consumo/>

El País hábitos de consumo: <https://elpais.com/noticias/habitos-consumo/>

EL País Ministerio de Consumo: <https://elpais.com/noticias/ministerio-consumo/>

EL País bienes de consumo: <https://elpais.com/noticias/bienes-consumo/>

EL País consumo responsable: <https://elpais.com/noticias/consumo-responsable/>

El País consumismo: <https://elpais.com/noticias/consumismo/>

ABC consumo:

<https://www.abc.es/economia/consumo/?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>

ABC Consejos consumo: <https://www.abc.es/familia/consumo/>

Información consumo responsable:

<https://www.informacion.es/tags/consumo-responsable/>

Información consumo: <https://www.informacion.es/tags/consumo/>

Información consejos consumo: <https://afondo.informacion.es/temas/consumo/>

20 Minutos consumo: <https://www.20minutos.es/minuteca/consumidores/>



DIRECCIONES CERCA

Ubicación Maps: <https://tinyurl.com/439jjnhx>

Web: <https://www.alicante.es/es/equipamientos/centro-educativo-recursos-consumo>

Facebook: <https://www.facebook.com/CERCALICANTE>

Instagram: <https://www.instagram.com/cercalicante/>

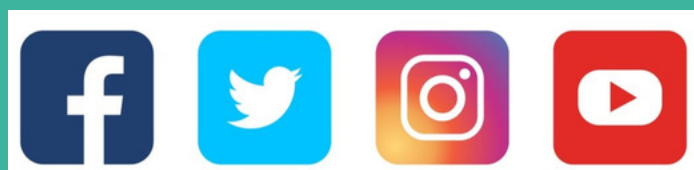
Twitter: <https://twitter.com/cercalicante>

YouTube:

<https://www.youtube.com/cercalicante>

Correo electrónico: cerca@alicante.es

Teléfono: 96 514 52 94



Si tienes alguna propuesta, comentario o sugerencia escríbenos a:
cerca@alicante.es