



boletín

UNIÓN DE CONSUMIDORES DE EXTREMADURA

número 399 · 11/06 al 17/06 de 2018

La noticia de la semana

Nueva edición de "Libera" en Extremadura

Una jornada para retirar basura organizada por el proyecto Libera impulsado por SEO/BirdLife en alianza con Ecoembes, para el próximo sábado, 16 de junio, en entornos naturales del país se desarrollará en 29 espacios de Extremadura, entre los que se incluye el Parque Nacional de Monfragüe o el Embalse de Alcántara. En esta iniciativa participan más de 5.000 ciudadanos #HéroesLIBERA saldrán a más de 340 puntos en toda España para limpiar de 'basuralidad' el medio ambiente, en el marco de la segunda convocatoria de '1m2 por la naturaleza', la iniciativa del proyecto Libera que impulsan SEO/BirdLife y Ecoembes. Así pues, las entidades organizadoras invitan a los ciudadanos, administraciones públicas, organizaciones y sectores productivos a participar e inscribirse hasta el próximo 15 de junio y han organizado 340 puntos en toda España. En la primera edición de '1m2 por la naturaleza', cerca de 5.000 personas se organizaron por toda España para llevar a cabo 175 batidas en senderos, playas, riberas y puntos de especial interés ecológico. Entre todos ellos, lograron recoger más de 30 toneladas de basura en 48 provincias españolas. Más información en <https://proyectolibera.org/>.

Si quiere recibir este boletín o darse de baja del mismo, envíe un correo electrónico a

boletin@ucex.org

Actualiza el Chrome

Si tu navegador es el Chrome, debes actualizarlo, pues se ha descubierto una vulnerabilidad que nos expone a diferentes ataques por inyección de código malicioso. Con la última actualización de Google Chrome para ordenadores Windows, Mac y Linux, la compañía de Mountain View ha resuelto el problema. Esta actualización está distribuyéndose ya de forma automática.

el consejo

El apunte

Frutas y verduras de junio

En junio llegan los albaricoques, las cerezas, las fresas... Frutas muy sanas y atractivas. ¿Que la fruta y la verdura no saben a nada? No es así siempre, pero si frutas y verduras nos resultan insípidas tantas veces es porque nos hemos acostumbrado a tener de todas ellas durante todo el año.

El consumo de frutas y verduras en su estación tiene muchas ventajas, pues tienen un mejor precio, más calidad, son más frescas y tienen más valor nutritivo

En JUNIO las FRUTAS de temporada son: el albaricoque, cerezas, ciruelas, fresas o frutillas, limones, manzanas, melocotones, naranjas, níspero, papaya, pera, piña y plátano.

Y las VERDURAS son: acelga, ajo, apio, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, canónigos, cebolla, coliflor, espárragos, espinaca, guisantes, habas, judías verdes o alubias, laurel, lechuga, lombarda, menta, nabos, perejil, pimientos, puerro, rabanitos, remolacha, repollo o col, romanesco y zanahoria.

breves

Nueva filtración de datos en Facebook

La red social hizo públicos los mensajes privados de 14 millones de usuarios, entre el 18 y el 27 de mayo pasado, por un error informático, pues los mensajes o publicaciones que los usuarios pensaban que estaban enviando de forma privada a sus amigos o a grupos reducidos se han convertido en públicos sin previo aviso y sin que los usuarios hubieran dado consentimiento.

Baja el consumo de antibióticos

El consumo de antibióticos en España ha descendido un 4,34% entre los años 2016 y 2017, lo que supone un cambio en la tendencia creciente que se registraba desde el 2012. No obstante, en atención primaria España sigue siendo uno de los países de la Unión Europea que más antibióticos consume, con una media de 32,05 dosis diarias por cada mil habitantes, frente a las 21,9 de la media europea.

La UE multa a Google

Desde Bruselas se está ultimando una multa multimillonaria, de hasta 9.000 millones de euros, un 10% de la facturación de Alphabet, contra el buscador estadounidense, porque considera que Google está llevando a cabo prácticas anticompetitivas a través de la utilización del sistema operativo Android que se encuentra instalado en un 80% de los móviles inteligentes del mundo y que permite la conexión a internet.

El 40% de hogares no sabe su tarifa eléctrica

La CNMC ha publicado una guía para ayudar al consumidor a comprender las ofertas energéticas y a escoger con un mejor entendimiento la más conveniente en cada caso, pues el desconocimiento del sector energético se refleja en algunos indicadores. Por ejemplo, un 40% de los hogares no sabe qué tipo de tarifa eléctrica tiene contratada o sólo un 40% de los hogares que tienen una tarifa por horas con contador digital adaptan sus consumos para disminuir la factura.

[más noticias en www.ucex.org](http://www.ucex.org)



Tu móvil, ¿hackeado?

Si notas que tu smartphone no funciona como siempre y sospechas que su seguridad ha podido ser comprometida, observa estos signos inequívocos de que tu móvil ha sido hackeado y la forma de protegerte:

- La batería se agota mucho más rápido de lo normal.
- Aumento en el consumo de datos.
- Cambios en la configuración.
- Disminución de rendimiento.
- Sonidos extraños durante la llamada.
- Llamadas emitidas a números no reconocidos.

Nuestros terminales nunca estarán 100% seguros, pero podemos tomar precauciones para protegernos de posibles ataques. Por ejemplo, para evitar el phishing es de vital importancia revisar con atención la bandeja de entrada y desechar todos los correos electrónicos no deseados, ya que podrían contener archivos adjuntos maliciosos.

Otro consejo es limitar el uso de WiFi público gratis, evitando acceder a nuestras cuentas personales cuando tengamos este tipo de conexión, así como efectuar consultas bancarias, compras o transacciones.

También puedes proteger tu móvil desactivando el Bluetooth cuando no lo vayas a necesitar, pues los atacantes pueden intentar utilizar esta vía de conexión con tu móvil para comprometerlo.

Si quiere recibir este boletín o darse de baja del mismo, envíe un correo electrónico a boletin@ucex.org

Ojo con el anisakis

El anisakis se ha propagado a tal velocidad que la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aecosan) calcula que uno de cada tres pescados en nuestro país está infectado por este parásito, que puede causar enfermedad en el ser humano si lo consume vivo (en preparados crudos o poco cocinados).

El anisakis se ha convertido en un problema de salud pública que preocupa. Y mucho. Y es que, a pesar de las recomendaciones (cocinar a más de 60 °C o congelar a -20 °C durante al menos cinco días) y los reglamentos de los últimos años (en España, el Real Decreto 1420/2006 obliga a todos los establecimientos de comida a congelar el pescado que se vaya a servir crudo o poco cocinado), "la prevalencia de anisakiasis y alergias se ha mantenido muy estable en los últimos 20 años",

La prevención es la principal medida dietética para hacer frente al parásito. Es importante saber que los pescados con mayor riesgo son: la merluza (de más de 65 cm) y el bonito, así como aquellos que no requieren calor para su preparación y se consumen crudos, ahumados, marinados, en vinagre, en salazón, como el boquerón, salmón, la anchoa y la sardina. Los cefalópodos (pulpo, sepia y calamar), los crustáceos (langostinos, gambas, cangrejos y langostas), mientras que se salvan de la infección los bivalvos (mejillones, almejas, etc). Asimismo, es importante exigir que las preparaciones de más riesgo se elaboren con pescado congelado previamente, cocinar a más de 60 °C durante al menos 2 minutos y durante más tiempo si se usa la plancha.



La tarjeta sanitaria europea



La Tarjeta Sanitaria Europea (TSE) es un documento que acredita el derecho de la persona titular de la misma a recibir prestaciones sanitarias en los Estados miembros de la Unión Europea (UE), en el resto de países del Espacio Económico Europeo (Islandia, Liechtenstein y Noruega) y en Suiza.

La tarjeta acredita el derecho a ser tratado en los centros sanitarios públicos en igualdad de condiciones con los ciudadanos del país que se visita. Sin embargo, la TSE no cubre la atención sanitaria cuando el objetivo del viaje es recibir el tratamiento para una enfermedad o lesión que se padezca con anterioridad al mismo.

La Tarjeta Sanitaria Europea no certifica automáticamente que la atención médica sea gratuita, pues en algunos países de la UE se deben pagar las consultas inclusive en la sanidad pública, lo que exigiría al titular pagar esos gastos. La Tarjeta Sanitaria Europea garantiza el reembolso de dichos gastos. En caso de las personas que cuentan con seguro médico privado tienen cobertura internacional, aunque en un inicio deben pagar por las atenciones y luego solicitar el reembolso en España.

Se puede solicitar por Internet, a través de la Sede Electrónica de la Seguridad Social (sede.seg-social.gob.es), no siendo necesario disponer de certificado digital para acceder a este servicio, o en los Centros de Atención e Información de la Seguridad Social (CAISS), Cualquiera que sea la forma de solicitud de la TSE, ésta se enviará, en un plazo no superior a 10 días, al domicilio que figura en las Bases de Datos de la Seguridad Social.

Si quiere recibir este boletín o darse de baja del mismo, envíe un correo electrónico a

boletin@ucex.org