



boletín

UNIÓN DE CONSUMIDORES DE EXTREMADURA

Número 494 · Del 04/05 al 10/05 de 2020

La noticia de la semana

Desde el proyecto LIBERA, nos recuerdan el impacto en la naturaleza provocado por los residuos higiénicos provenientes del inodoro

Como consecuencia de la pandemia provocada por el COVID-19, desde el Proyecto LIBERA, creado por SEO/BirdLife en alianza con Ecoembes, nos han querido recordar que, incluso en momentos en los que la población se queda en casa, se puede seguir cuidando de los espacios naturales. Así, hace un llamamiento a la sociedad para que haga un uso responsable del inodoro y tenga en cuenta que el hecho de tirar residuos higiénicos indebidamente a través del inodoro, como por ejemplo toallitas húmedas, lentillas, bastoncillos para los oídos, compresas, tampones, o preservativos es perjudicial para el medio ambiente.

Con su campaña 'La Criatura', y el informe Tirando de la cadena de la higiene personal: la naturaleza como retrete; del retrete al entorno, LIBERA alerta sobre las consecuencias de tirar residuos higiénicos en la naturaleza o a través del inodoro y recuerda que los ciudadanos deben adquirir hábitos preventivos mediante un consumo responsable y no tirar por el váter nada que no sean las deposiciones, orina, papel higiénico degradable (siempre que esté permitido).

A través de esta campaña, LIBERA quiere recordar el impacto ambiental y de salud que ocasionan los residuos sólidos que acaban depositados en los espacios naturales. Casi todos los productos higiénicos contienen en diferente medida plástico y suponen una amenaza para el medioambiente cuando se abandonan directamente en la naturaleza o cuando llegan a ella accidentalmente a través del circuito de las aguas residuales.

Así, los bastoncillos de los oídos, que se estima que necesitan 300 años para descomponerse, los tampones o los preservativos son una gran amenaza tanto por ingesta como por enredo llegando a causar la muerte de un gran número de aves, tortugas y mamíferos marinos. Además, estos plásticos acaban fragmentándose dando lugar a los microplásticos, partículas de menos de 5mm que no son solubles en agua y cuya persistencia en los entornos naturales es muy elevada. Un ejemplo son las lentillas, cuyas partículas fragmentadas pueden ser ingeridas por animales acuáticos.

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

boletin@ucex.org



Mantener una buena higiene en la cocina

En todo caso, lo principal es siempre lavarnos cuidadosamente las manos, con frecuencia y durante tiempo suficiente. En este sentido, es importante que nos quitemos joyas, relojes o anillos ya que pueden contener suciedad y microorganismos que contaminen los alimentos que estás manipulando. Asimismo, debemos mantener una higiene escrupulosa de todas las superficies y útiles en contacto con alimentos. Siempre que terminemos de cocinar, es muy importante que refrigeremos la comida cuanto antes. No dejarla a temperatura ambiente, porque es a esa temperatura a la que las bacterias se multiplican más rápido. Por último, es importante que evitemos la contaminación cruzada: tablas, platos o cubiertos que hayas usado con alimentos crudos, no los utilices otra vez con los cocinados sin haberlos lavado antes.

el consejo

El apunte

Cuidado con la nueva estafa que utiliza la identidad de Telefónica para hacernos creer que están premiando a sus clientes

La compañía de Telefónica alertó el pasado sábado de una estafa que está circulando en Internet y que utiliza como reclamo supuestos regalos de esta compañía por su 96 aniversario.

Al navegar por la Red, aparece en pantalla una ventana con el mensaje: "Estimado cliente de Telefónica, enhorabuena". A continuación, explica que la operadora está de aniversario y entre el 2 y el 9 de mayo quiere agradecer con premios la confianza los clientes. Asegura que solo hay que responder a un cuestionario anónimo y a cambio se recibirán teléfonos de alta gama y relojes inteligentes.

La empresa ha avisado, a través de sus redes sociales, que se trata de una estafa y ha pedido la colaboración para compartir la advertencia. "Si estás navegando por Internet y te aparece este mensaje ¡no caigas!", advertían. Como consecuencia de la crisis del coronavirus, las autoridades de todo el mundo están alertando a todos los ciudadanos sobre un reciente número de ciberestafas, tal y como hemos informado desde la Unión de Consumidores de Extremadura en numerosas ocasiones. Esta vez le ha tocado a Telefónica, con la excusa de su 96 aniversario.

breves

Se encarecen los productos más consumidos durante el confinamiento

El Instituto Nacional de Estadística (INE), ha creado un apartado dentro de la estadística del IPC que incluye los productos de alimentación, bebidas, tabaco, limpieza del hogar, comida para animales y cuidado personal. Y estos productos cuestan un 1,2% más, de media, en el mes de abril que en mes de marzo. Lo que más se ha encarecido son los alimentos frescos, que suben un 2,7% de precio, mientras que los alimentos envasados son un 0,7% más caros.

Las oficinas de Correos amplían sus horarios

El operador público postal Correos ha presentado su plan de desescalada y retorno progresivo a la actividad habitual. La estrategia contempla tres fases de aplicación progresiva en la ampliación de sus horarios de atención al público para evitar aglomeraciones, que se regirán en función de la evolución de la pandemia. En la primera fase de la desescalada de Correos, que comenzará este martes, se ampliará la atención al público en oficinas de 8h30 a 14h30.

Los mayores podrán salir de las residencias para vivir con sus familias mientras se mantenga el estado de alarma

La Junta de Extremadura ha dado ya instrucciones a todos los centros para que autoricen la salida de los residentes que así lo soliciten, a la vista de la mejora de la situación de la pandemia en la región y del inicio del plan de desescalada. Con esto, se pretende aliviar el aislamiento prolongado que están sufriendo las personas mayores que viven en las residencias de ancianos que, desde que se decretó el confinamiento a mediados de marzo (en algunos casos incluso días antes), no han podido ni salir ni recibir visitas.

¡Cuidado! La Seguridad Social no ha enviado ningún correo confirmando una devolución

El timo se produce por medio de un correo electrónico con el asunto "Devolución Seguridad Social" en el que los ciberdelincuentes urgen a sus víctimas a obtener 345,76 euros supuestamente mal cobrados de un impuesto, con la falsa referencia ES-A80105W. Para obtener la devolución, los ciberdelincuentes instan a sus víctimas a acceder a un enlace que las conduce a un sitio web que simula con precisión la identidad corporativa de la Seguridad Social.

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



Las ayudas para el alquiler de la vivienda se podrán pedir hasta el 30 de septiembre

El Boletín Oficial del Estado (BOE) ha publicado este viernes la orden ministerial por la que se definen los criterios y requisitos acceder a las ayudas transitorias de financiación de los arrendatarios de vivienda habitual aprobados en el Real Decreto-Ley 11/2020, así como los formularios a presentar.

El texto indica que el arrendatario deberá presentar el modelo de solicitud en su entidad bancaria antes del 30 de septiembre de 2020 y formalizarse antes del 31 de octubre de 2020. No obstante, , estos plazos podrán prorrogarse hasta el 30 de noviembre y el 31 de diciembre de 2020, respectivamente.

Los arrendatarios deberán acreditar ante el banco que cumplen los requisitos establecidos en el real decreto de marzo y que son comunes a la mayoría de ayudas establecidas por el Gobierno para familias golpeadas por el coronavirus. Asimismo, la cuantía del préstamo podrá alcanzar hasta el 100% del importe de seis mensualidades, siempre y cuando el contrato esté registrado en Hacienda o en organismos públicos de la vivienda en cada comunidad, con un máximo de 5.400 euros, a razón de un máximo de 900 euros por mensualidad.

El abono se realizará con periodicidad mensual, salvo que se acuerde una periodicidad distinta, y, en su caso, con un pago inicial que comprenda las mensualidades devengadas y no pagadas desde el 1 de abril de 2020 hasta la firma del contrato de préstamo.

Para pedir los préstamos, los interesados deben cumplimentar el formulario de solicitud publicado junto a la Orden en el BOE de este viernes y presentarla con toda la documentación que acredite su situación ante es banco antes de la referida fecha del 30 de septiembre. En cuanto a la documentación a presentar figura el certificado correspondiente en caso de estar en situación de desempleo, o el expedido por la Agencia Tributaria en el supuesto del cese de actividad de un trabajador por cuenta propia.

Asimismo, con la intención de acreditar al resto de personas que conviven en la vivienda se presentará el libro de familia y el certificado de empadronamiento, y para dejar constancia de que no se dispone de otra vivienda, un certificado catastral o nota simple del Registro de la Propiedad de todos los miembros de la unidad familiar.

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

Plaza de Santa María, 2 · 06800 · Mérida · Telf.: 924 387 178 · Fax: 924 311 712

uce-extremadura@ucex.org · www.ucex.org

Desconfinamiento: Recomendaciones para volver a hacer deporte

Tras el confinamiento obligado por la pandemia de la COVID-19, la Sociedad Española de Medicina del Deporte (Semed) y Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (Aepsad) han elaborado conjuntamente un decálogo con las principales recomendaciones saludables que deben tener en cuenta todas las personas a la hora de retomar la actividad física después de dos meses de confinamiento, sin caer en riesgos innecesarios como es el caso de las molestas lesiones.

En este sentido, se hace mucho hincapié en no querer recuperar de repente la forma física, sino hacerlo progresivamente y sin agobiarse. La vuelta al ejercicio ha de ser gradual y adaptada a la edad, condición física y estado de salud, incluso para aquellas personas que hayan realizado alguna actividad durante el periodo de cuarentena, porque el cuerpo necesita un tiempo razonable para recuperarse. Por ello invita a comenzar con ejercicios suaves como caminar diariamente entre 30 y 60 minutos de forma continua o en series de al menos 10 minutos para evitar sobrecargas. Posteriormente, reiniciar el ejercicio físico con el mismo tipo de actividad que se realizaba (bicicleta, trotar, carrera, patinaje, natación, etc...). La frecuencia del ejercicio físico, además de caminar diariamente esos 30 a 60 minutos, se irá aumentando paulatinamente hasta alcanzar las 3-5 sesiones semanales. La duración del ejercicio se irá incrementando de forma paulatina hasta alcanzar la duración que se realizaba antes del confinamiento. Como norma general entre 30 y 60 minutos/sesión.

De igual forma, recomiendan a las personas con enfermedades crónicas, factores de riesgo cardiovasculares o lesiones, que antes de reiniciar la práctica deportiva, lo consulten con su médico o con un especialista en medicina del deporte y, si es necesario, realizar un reconocimiento médico-deportivo antes de iniciar o retomar la actividad física.

Por último, nos recuerdan la importancia de cuidar la alimentación, la hidratación y el descanso y recomiendan que, si se presentan signos o síntomas de alarma como ahogo, dolor en el pecho, mareo, pérdida de conocimiento, sensación de palpitations, dolores musculares o articulares, se debe interrumpir la práctica de ejercicio y consultar con un médico de forma inmediata.



Lectura de contadores durante el coronavirus



Debido al estado de alarma y durante el tiempo que dure el mismo, las visitas de técnicos profesionales a los domicilios de los consumidores para realizar lecturas de gas o agua quedan paralizadas. Esto quiere decir que la siguiente factura que se emita para estos suministros en los hogares donde el contador está en el interior del domicilio llegará con una lectura estimada y no con su lectura real. En este sentido, la lectura estimada supone adelantar un pago que se regularizará cuando sea posible tener una factura con lectura real. Sin embargo, muchos consumidores son contrarios a este tipo de lectura, puesto que si la estimación es al alza, debes adelantar ahora un coste mayor del que pensabas aunque, una vez se disponga de la factura real se acabará pagando exactamente lo mismo que si no se hubieran hecho las lecturas estimadas.

De esta forma, si no deseas que te realicen una lectura estimada, dando tú mismo la lectura del contador. Para ello, todas las compañías de gas cuentan con sistemas para que los usuarios comuniquen sus lecturas, tanto a través de una página de internet, como directamente por teléfono. Además, han puesto en marcha una app, YoLeoGas, que busca hacer más fácil esta tarea.

Por otro lado, en el caso del suministro de agua, las alternativas no son tan sencillas como en el caso del gas, puesto que este suministro es competencia municipal, es decir, que lo gestiona directamente cada uno de los ayuntamientos, o bien a través de concesiones a distintas empresas. Además, muchas comunidades tienen un único contador y cuentan con una empresa que instala y lee los contadores de las viviendas para repartir los costes entre los vecinos. En estos casos, si tu contador está dentro de tu domicilio es recomendable que te pongas en contacto con tu compañía suministradora de agua o con el administrador de tu comunidad para consultar si hay algún medio para realizar esas lecturas.

Por último, en lo que respecta al suministro eléctrico, la instalación de contadores con telegestión para el evita todos estos problemas, ya que las lecturas se hacen en remoto y no es necesario visitar los domicilios o el cuarto de contadores. Las facturas con consumos reales deberán seguir llegando como siempre, con independencia del estado de alarma por el COVID-19.

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