



boletín

UNIÓN DE CONSUMIDORES DE EXTREMADURA

Número 556 · Del 12/07 al 18/07 de 2021

La noticia de la semana

Las piscinas de Extremadura con certificado de calidad

Extremadura es la comunidad con más kilómetros de costa interior (más de 1.500 kilómetros) y está también a la cabeza entre las playas continentales que tienen su calidad avalada por los controles que cada año realiza el Ministerio de Sanidad, dentro del sistema Náyade. Solo le aventaja Galicia (con 64) y está este año empatada con Castilla-La Mancha (36) según los últimos datos publicados por este censo. En el resto de regiones de interior, les siguen Castilla y León (35), Aragón (21), Navarra (11), Madrid (4) y La Rioja (1).

Este sistema es uno de los instrumentos que el Ministerio utiliza para la coordinación con las administraciones autonómica y local, son los sistemas de información sanitaria. Náyade es un sistema de información sanitario que recoge datos sobre la calidad del agua de baño y las características de las playas, tanto continentales como marítimas. Se lanzó en enero de 2008.

Dentro del Náyade, Extremadura suma una zona nueva este año en Cañamero (en el embalse de Cancho del Fresno) y revalida los 21 enclaves que había en 2020 en la provincia de Cáceres y los 14 puntos situados en la provincia de Badajoz, entre ellos, las dos banderas azules que ostenta la región en las playas de Orellana la Vieja (desde 2010) y la del embalse de Alqueva en Cheles (2018).

Al margen de las zonas de baño que aparecen en el censo del sistema Náyade hay muchas más piscinas naturales, gargantas y zonas fluviales en la región, sobretodo en el norte de la región: en el Valle del Jerte, La Vera, Sierra de Gata o Las Hurdes, aunque no hay un censo oficial de todas. Que no estén dentro de ese censo no significa que sus aguas no sean aptas para el baño, sino que no se someten al protocolo de controles que establece ese mecanismo.

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

boletin@ucex.org

Cómo evitar picaduras en verano

Respecto a los mosquitos, es posible ahuyentarlos con las más que conocidas mosquiteras, insecticidas o con velas con aromas cítricos tales como el limón. También hay métodos farmacéuticos cada vez más innovadores que nos ayudan a «luchar» contra ellos. Pero si ya nos han picado, lo mejor es utilizar una pomada que contenga hidrocortisona, o las lociones de calamina, o remedios naturales como amoníaco, sal, jugo de un limón natural o manzanilla sobre la picadura. Por otro lado, los himenópteros también nos pican. Pertenecen a este grupo las abejas, avispas, abejorros y hormigas. En el caso de las abejas, es fundamental quitar el aguijón sin usar pinzas para que no se extienda el veneno, lavar el área afectada con agua y usar un antiséptico. También es útil aplicar hielo o algo frío, y en el caso de que el dolor persista, no descartar la toma de un analgésico o antihistamínico.

el consejo

El apunte

La DGT alerta de una estafa a conductores suplantando su identidad

La Dirección General de Tráfico (DGT) ha alertado a través de sus redes sociales de la proliferación de una serie de estafas relacionadas con el organismo.

Esta vez, los ciberdelincuentes, con el objetivo de hacerse con el control de los ordenadores de los usuarios, se hacen pasar por la DGT para ganarse la confianza de la víctima. Lo hacen enviando un correo electrónico donde se informa de una multa no pagada con un mensaje: "Advertencia importante: detectamos en nuestro sistema un registro de multa de tránsito no pagada".

Para ello, los estafadores piden a los remitentes que pinchen en el enlace para consultar su multa y acceder, supuestamente, a la Sede Electrónica. Ahí la víctima se descarga un malware y el delincuente podrá tener el control del ordenador si ejecuta el archivo descargado y accederá a los datos personales o inscribirse a servicios de pago. En este sentido, desde la DGT han recordado que nunca notifican las multas a través de correo electrónico, sino a través de correo postal, por lo que si recibimos un email de estas características debemos sospechar.

breves

La luz seguirá cara en los próximos meses

Los altos precios de la electricidad de las últimas semanas, y el impacto que ha producido en consumidores domésticos, se mantendrá durante los próximos meses. Así lo ha reiterado la Vicepresidenta cuarta del Gobierno y Ministra para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico, Teresa Ribera. El principal problema ahora, según Ribera, es que el 10% de la electricidad más cara, es decir, la procedente de combustibles fósiles, es la energía que marca el precio para el conjunto del sistema.

Sanidad retira varios lotes del medicamento para dejar de fumar "Champix"

La AEMPS ha retirado tres lotes de CHAMPIX, un medicamento para dejar de fumar, después de que su comercializadora (Pfizer Europe) haya parado su distribución para investigar la presencia de una impureza en el fármaco. En un comunicado, la AEMPS detalla que en los tres lotes distribuidos en España y retirados se ha detectado la citada impureza en niveles superiores al límite que ha establecido la compañía. Se trata de CHAMPIX 0,5 mg y 1 mg comprimidos recubiertos, de los lotes 00019060 y 00020450, y de CHAMPIX 0,5 mg comprimidos recubiertos con película, 56 comprimidos, del lote ED7396.

Más de 2.000 farmacias se unen a FarmaHelp

Esta herramienta permite que, cuando un paciente necesita un medicamento, su farmacia pueda realizar una consulta a las de alrededor y conocer su disponibilidad. Una petición instantánea que puede ser respondida por el resto de farmacias de forma voluntaria y que, en caso de tener disponibilidad del medicamento, se ofrece al paciente una solución facilitándole el acceso a su tratamiento. Además, FarmaHelp es una herramienta de mensajería instantánea que permite la conexión entre los Colegios Oficiales de Farmacéuticos y las farmacias para el envío de avisos y notificaciones urgentes.

Vergeles advierte a Garzón de que Extremadura no apoyará Nutriscore para los productos de calidad

El Consejero de Sanidad, José María Vergeles, afirmó el pasado jueves que el Ministerio de Consumo "no nos va a encontrar" si lo que pretende con sus declaraciones sobre la ingesta de carne es aplicar el etiqueta de alimentos Nutriscore en los productos de denominación de origen (DO) o indicación geográfica protegida (IGP).

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



Cómo afrontar las olas de calor en verano

Llega el aumento de las temperaturas en los termómetros, y, como consecuencia, nos adentramos a la época de las frecuentes olas de calor, muy características durante los meses del verano, sobretodo en el panorama extremeño donde el calor es asfixiante muchos días de verano. Las altas temperaturas hacen extremar la precaución a la población, que se protege para no sufrir un golpe de calor. Por tanto, ante la llegada de una ola de calor, es importante protegernos y ser precavidos. Además, si es necesario, ante cualquier duda o problema sanitario, es imprescindible consultar a nuestro médico.

No obstante, las principales recomendaciones que indican los expertos para poder superar una ola de calor en verano son las siguientes:

En primer lugar, es recomendable beber más líquidos (agua, zumos de frutas, bebidas isotónicas...), sin que haga falta esperar a tener sed, así como evitar bebidas con cafeína, alcohol o azucaradas que favorecen la pérdida de líquido corporal. Asimismo, es muy importante evitar comidas copiosas y tomar más verduras y frutas. Por otro lado, es esencial evitar salir de casa durante las horas centrales del día: concretamente entre las 12 del mediodía y las 6 de la tarde, así como reducir la actividad física en exteriores en este tramo horario.

De igual forma, se recomienda usar ropa de tejidos naturales, ligera y holgada, de colores claros y además protegerse con sombrero, gafas de sol y cremas protectoras solares. En casa, es importante hacer uso de las habitaciones más frescas. Además, durante el día debemos bajar las persianas y cerrar las ventanas, pues lo mejor es abrirlas por la noche para ventilar.

Por último, si experimentas una situación en la que a una persona le da un golpe de calor, lo primero que debes hacer es llamar a emergencias sanitarias, al 112. Luego, debes llevar a la persona afectada a un lugar con sombra y lo más fresco posible, colocarla en posición semisentada, con la cabeza levantada para favorecer la respiración y que pueda entrar aire. Asimismo, para reducir la temperatura corporal, hay que quitarle algo de ropa, darle aire (abanico o ventilador) y utilizar compresas de agua fría en la frente, la nuca, el cuello y otras partes del cuerpo, así como proporcionarle abundante agua para rehidratarse, pero debe hacerlo a pequeños sorbos y no de golpe, pues esto empeoraría su estado.

¿Qué inmunidad tengo si me he vacunado?

Según una actualización de la Estrategia de vacunación frente al Covid-19, realizada por el Ministerio de Salud, la inmunidad completa dependerá de la vacuna administrada y de los tiempos establecidos.:

PFIZER-BOINTECH: La población vacuna con Pfizer/BionTech es la más rápida en conseguir la inmunización ya que a los 7 días de la administración de la segunda dosis ya se estará inmunizado. La espera entre la primera dosis y la segunda es de 21 días, por lo que en un total de 28 días se conseguiría la inmunidad completa. Previamente tenía una inmunización del 90%, porcentaje que ha cambiado con la apareciendo de la mutación del virus en India, variante Delta, lo que hace bajar su efectividad al 64% frente a la mutación india.

ASTRAZENECA: Una vez puesta la primera dosis de la vacuna, teniendo en cuenta un intervalo de tiempo de 10-12 semanas entre ambas, se alcanza un 80% de inmunidad a los 15 días de la administración de la segunda dosis.

MODERNA: La inmunidad con la vacunación de la farmacéutica Moderna se alcanzaría a partir de los 14 días de la segunda dosis, con una inmunidad del 93,6%. Entre ambas dosis hay un espacio de 28 días por lo que a los 42 días el paciente conseguiría su inmunidad.

JANSSEN: La administración de la vacuna Janssen cuenta con la ventaja de que solo es una dosis. Teniendo la población evidencia de haber pasado o no la enfermedad previa a la puesta de la vacuna a los 14 días de recibirla contaría con un 66,9%. Esta vacuna se está administrando por lo general a pacientes que hayan superado la enfermedad, por el motivo de haber creado anticuerpos previamente.



Atención a las señales de los ladrones si te vas de vacaciones

Durante el verano, la marcha de la vivienda habitual para irse de vacaciones propicia que aumenten los robos de casas. Antes de perpetrar un asalto a un domicilio, es habitual que los ladrones recaben información acerca de los inquilinos de la vivienda objeto del robo, para ello vigilan durante dos o tres días el entorno y codifican los movimientos, como las entradas y salidas de cada integrante. Por ello, conviene que seas cauteloso, y sigas las pautas que recomiendan las autoridades para mantener la casa segura en vacaciones (ropa tendida, tele o radio encendida de vez en cuando, buzón sin cartas...), con el fin de intentar que parezca habitada mientras estás fuera.

La Policía Nacional y la Guardia Civil avisan de las señales más comunes que usan actualmente los ladrones para averiguar si la casa está ocupada o libre durante días, y así poder entrar:

Chivatos de plástico transparente: Se ponen entre la puerta y el marco de la misma y caen al abrir la puerta. No se ven ni se oyen al caer cuando entras en tu casa, pero los ladrones saben buscarlos y se percatan de si has entrado o no.

Palitos de madera pequeños: Los colocan apoyados entre el suelo y la puerta, y caen cuando la puerta se abre. Pasan desapercibidos y, si permanecen durante unos días, es señal de que la puerta no ha sido abierta.

Bolitas de papel: En las cerraduras antiguas, de ojo, colocan dentro pequeñas bolitas de papel que no impiden la apertura de la puerta, pero caen. Si al volver uno o dos días después ven que no están, sabrán que la casa se ha abierto; sin embargo, si las bolitas continúan dentro, hay vía libre para entrar en la vivienda.

Hilos invisibles: Ponen hilos de silicona o pegamento que unen la puerta con el quicio, y pasan desapercibidos. Si abres la puerta, se rompen y los ladrones pueden saber si hay o no gente en la casa.

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

