



# guía para un verano saludable

RECOMENDACIONES PARA CUIDAR SU SALUD DURANTE  
LA TEMPORADA DE VERANO



MADRID2016  
CIUDAD CANDIDATA



MADRID



# GUÍA PARA UN VERANO SALUDABLE

Con esta guía elaborada por el Ayuntamiento de Madrid, se pretende ofrecer a los ciudadanos una serie de consejos y recomendaciones para disfrutar de sus vacaciones de la forma más saludable posible. También se aporta diversa información de carácter medioambiental para incrementar el nivel de concienciación sobre el respeto a nuestro entorno y sobre el ahorro energético.



# ÍNDICE

<b>CAUTELA CON ALIMENTOS Y BEBIDAS</b>	<b>4</b>
<b>RECOMENDACIONES SANITARIAS</b>	<b>6</b>
ATENCIÓN SANITARIA	6
VACUNACIÓN EN VIAJES INTERNACIONALES	7
PRIMEROS AUXILIOS	8
BOTIQUÍN DE VIAJE	11
<b>GOLPE DE CALOR</b>	<b>12</b>
<b>RIESGOS RELACIONADOS CON EL ENTORNO</b>	<b>14</b>
<b>CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE</b>	<b>16</b>

## CAUTELA CON ALIMENTOS Y BEBIDAS

En verano, más que en ninguna otra época del año, debe extremar los cuidados con los alimentos.

Consuma siempre agua potable. Si no hay en la red, tome agua embotellada.

Los cubitos de hielo hágalos siempre con agua potable.

En verano hay que aumentar la ingesta de agua para compensar las pérdidas por el sudor. ¡Cuidado sobre todo en niños y ancianos!

No mantenga los alimentos a temperatura ambiente ya que facilita la aparición de gérmenes nocivos para la salud.

Al preparar los alimentos, no mezcle alimentos limpios con alimentos sin lavar, ni alimentos cocidos con alimentos sin cocer.

Guarde en el frigorífico los alimentos perecederos (leche, salsas, carne, pescados, etc.), inmediatamente después de haberlos adquirido.

Intente que el tiempo que transcurra entre la preparación de los alimentos y su consumo sea el menor posible, especialmente en el caso de las comidas que contengan huevos.

Procure descongelar los alimentos dentro de la nevera. Si tiene prisa, puede dejarlos fuera, pero siempre poco antes de prepararlos.

Consuma siempre leche envasada, respetando las normas de conservación.

Las frutas y verduras debe lavarlas bien con abundante agua potable, incluso puede añadirle una gotita de lejía apta para consumo humano, aclarando bien posteriormente.

Si viaja a zonas donde la higiene del agua y de los alimentos no está garantizada debe tomar siempre agua embotellada, no tomar alimentos crudos, y pelar la fruta.

Mantenga los alimentos tapados para protegerlos de insectos, roedores y el medio ambiente.

En bares, cafeterías y restaurantes, todos los alimentos deben estar protegidos por vitrinas y conservados en condiciones sanitarias adecuadas. Deben estar refrigerados cuando sea preciso y conservar la cadena de frío.



# RECOMENDACIONES SANITARIAS

## ATENCIÓN SANITARIA

### ⇨ EN LA UNIÓN EUROPEA: LA TARJETA SANITARIA EUROPEA

Permite a su titular recibir las prestaciones sanitarias que requiera, en igualdad de condiciones con los asegurados del país al que se desplaza.

Sirve en cualquiera de los países que integran la Unión Europea, así como en Suiza, Noruega, Islandia y Liechtenstein ([http://europa.eu/abc/travel/healthy/index\\_es.htm](http://europa.eu/abc/travel/healthy/index_es.htm)).

Es gratuita y puede obtenerse en los Centros de Atención e Información de la Seguridad Social ([www.seg-social.es/Internet\\_1/Oficinas](http://www.seg-social.es/Internet_1/Oficinas)).

Si el asegurado tiene familiares a su cargo que vayan a viajar, presentará el documento donde constan aquellos, para que se emita una tarjeta para cada uno.

En la tarjeta constan las fechas de inicio y fin de su validez, correspondientes al periodo del viaje de turismo, estudios o de trabajo que se realice.

### ⇨ EN OTROS PAÍSES

España tiene en vigor actualmente suscritos con diversos países sendos convenios bilaterales en materia de Seguridad Social en los que se reconoce la asistencia sanitaria en el otro Estado. En la dirección de internet ([www.seg-social.es/Internet\\_1/Convenios-bilaterales/index.htm](http://www.seg-social.es/Internet_1/Convenios-bilaterales/index.htm)) encontrará la relación de los distintos países y las condiciones de asistencia sanitaria.

### ⇨ SEGURO PARTICULAR

Si no se cuenta con la seguridad de disponer de asistencia sanitaria gratuita, revise especial interés contratar un seguro de **accidentes o enfermedad** en el viaje al extranjero, ya que en algunos países el coste del tratamiento médico y de hospitalización requeridos puede ser muy elevado.

Este tipo de seguro puede complementarse con un seguro de asistencia en viaje.

Debe leerse con detalle el clausulado de ambos tipos de contratos, ya que puede estipularse en ellos la obligación del asegurado de adelantar el pago de las prestaciones recibidas, y a su vuelta a España será reembolsado por la aseguradora por los gastos debidamente acreditados.



## VACUNACIÓN EN VIAJES INTERNACIONALES

Si se va a viajar a países exóticos, tropicales, o áreas geográficas con riesgos sanitarios, se debe consultar, al menos cuatro semanas antes de viajar, con un centro de vacunación internacional para recibir las recomendaciones y vacunas oportunas.

El Ministerio de Sanidad y Consumo ofrece información específica sobre la situación sanitaria mundial por países. En su portal de Internet, ofrece información detallada sobre los Centros de Vacunación Internacional ([www.msc.es/lasaludtambienviaja](http://www.msc.es/lasaludtambienviaja)).

En la página Web del Ministerio de Asuntos Exteriores y de Cooperación ([www.maec.es](http://www.maec.es)) se puede consultar la ficha del país de destino o de tránsito, con las recomendaciones de viaje específicas para cada uno, y los datos de contacto con el respectivo Consulado y Embajada de España.

El Ayuntamiento de Madrid a través de su Organismo Autónomo Madrid Salud, ofrece su Centro de Salud Internacional de la calle Montesa 22 (teléfono de citas 902 333 010; e-mail [mspinternacional@munimadrid.es](mailto:mspinternacional@munimadrid.es)).

Recuerde que en un mundo tan globalizado como el actual la propagación de enfermedades infecciosas originadas por nuevos virus se produce de forma rápida y masiva.

Recientemente tenemos el caso de la gripe porcina o nueva gripe como también se la conoce. Siga siempre las recomendaciones de las autoridades sanitarias y tenga en cuenta que el mejor remedio es la prevención para la cual : lávese a menudo las manos con agua y jabón, evite los lugares cerrados y con alto flujo de personas, usar pañuelos desechables .

Si se encuentra repentinamente mal con fiebre alta superior a 39 grados, tos, dolor muscular en general irritación de ojos y flujo nasal acuda de inmediato al médico.

## PRIMEROS AUXILIOS

### ⇨ INSOLACIÓN

Para facilitar la recuperación de quien sufra una alteración relacionada con el exceso de calor es necesario:

**Conseguir que baje su temperatura corporal hasta unos 37°C.**

Hacer que descanse en un lugar fresco y sombreado, tumbado boca arriba con los pies algo elevados.

Ponerle hielo o compresas frías en cuello, axilas e ingles.

Si está consciente y no vomita, hay que darle bebidas ligeramente frías con una pizca de sal (son adecuadas las bebidas isotónicas), de modo reiterado y en pequeñas cantidades.

**Acudir urgentemente a un centro médico si:**

- ✓ Pierde la conciencia.
- ✓ Sufre convulsiones.
- ✓ Presenta fiebre elevada (más de 38,8°C).
- ✓ Tiene otros síntomas de insolación tales como pulso y respiración rápidos.
- ✓ Si no existe posibilidad de traslado a un centro sanitario y hay pérdida de conciencia poner al afectado en posición lateral de seguridad.

### ⇨ TORCEDURAS

#### Síntomas

- ✓ Hinchazón.
- ✓ Dolor.

#### ¿Qué hacer?

- ✓ Reposar con el miembro lesionado en alto.
- ✓ Poner sobre la parte afectada bolsas de hielo o agua fría.
- ✓ Colocar un vendaje de gasa o de tela no muy apretado.
- ✓ Acudir al médico.

#### Precauciones

- ✓ No sobar o hacer masajes.
- ✓ No aplicar ungüentos o pomada calientes.

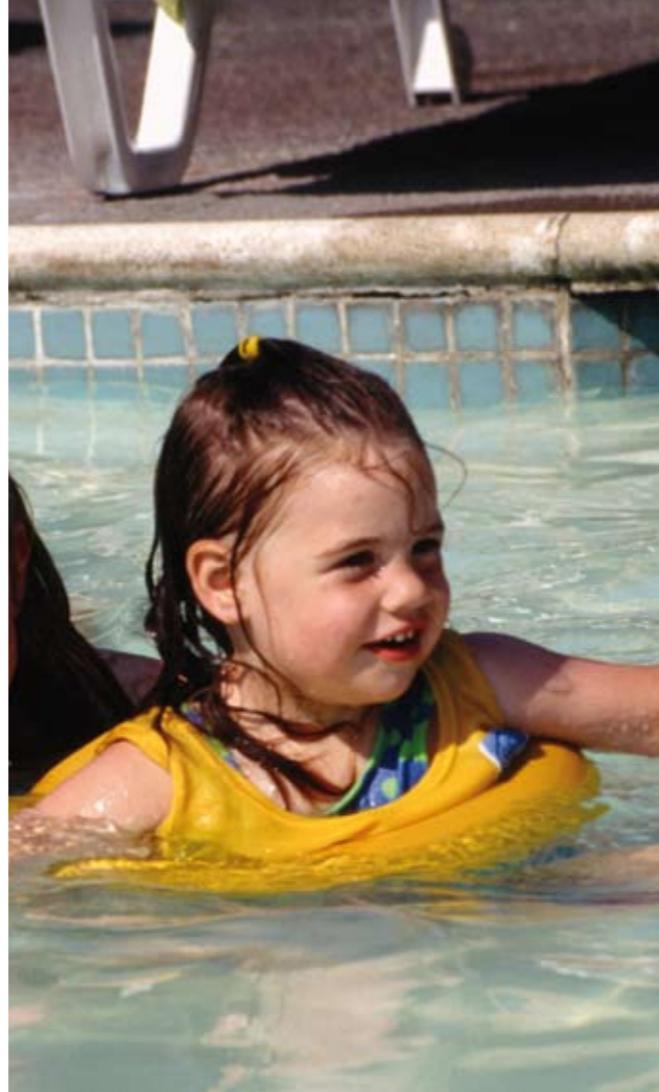
### ⇨ HEMORRAGIAS

En caso de hemorragia hay que tumbar al herido y descubrirle la zona afectada.

Si se trata de una extremidad conviene elevarla y aplicar una gasa esterilizada o un paño muy limpio y comprimir la zona durante diez minutos. Si la herida deja de sangrar, ya se puede vendar.

Si la hemorragia continúa, se debe colocar otra gasa encima y comprimir con más fuerza. Si aun así sigue sangrando, hay que comprimir con los dedos por encima de la herida para efectuar una compresión de la arteria.

Más información en:  
[www.madridsalud.es/salvaunavida.htm](http://www.madridsalud.es/salvaunavida.htm)



### ⇨ AHOGAMIENTO

Debe darse aviso inmediato a los servicios de emergencia (teléfono 112).

La persona rescatada del agua puede requerir alguna de las siguientes actuaciones en tanto llega el personal sanitario para evitar que le queden secuelas.

#### Recuperación

1. Verificar que la vía respiratoria quede bien abierta.
2. Revisar la boca y la garganta para quitar posibles obstrucciones.
3. Mientras se empuja la frente de la víctima hacia atrás, con la otra mano se le levanta la barbilla hacia arriba.
4. Se debe observar, escuchar y sentir la respiración de la víctima, acercándose a su boca para sentir el aire exhalado.

Si no respira se iniciarán las maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP).

#### RCP

Compresiones:

1. Se coloca una mano con los dedos entrelazados encima de la otra, manteniendo los brazos extendidos y los codos estirados.
2. Se hacen compresiones con ambas manos, en cantidad de 30 compresiones por 2 insuflaciones.
3. Tras 2 minutos de maniobras se comprueba si hay respiración y pulso, y se continúa con este patrón hasta que llegue ayuda médica o la víctima respire por sí sola.

Insuflaciones:

La persona que proporciona los primeros auxilios debe colocar su boca sobre la boca de la víctima y exhalar el aire, manteniendo pinzada la nariz de la víctima.

Nunca deje sola a la víctima.

Más información en:  
[www.madridsalud.es/salvaunavida.htm](http://www.madridsalud.es/salvaunavida.htm)



## ⇒ PICADURAS

Para evitar que se infecten, no rasque nunca las picaduras.

Aplique agua fría o hielo cubierto con algún paño o toalla.

Aplique una crema suave con antiinflamatorio o antihistamínico.

En caso de reacción local severa, tome un antihistamínico oral. Si persisten los síntomas y si se añade fiebre y síntomas alérgicos generales, consulte inmediatamente al médico.

Verifique y sacuda siempre las ropas y calzado que vaya a usar, para descartar que haya algún insecto, ya que buscan lugares calientes y oscuros donde reposar.

Cuando vaya a caminar por el campo use siempre botas, pantalón largo y calcetines por encima.

No introducir las manos debajo de piedras o troncos huecos.

Utilice repelente de insectos, sobre todo, si viaja a zonas donde existan enfermedades transmitidas por las picaduras de insectos.

Si acampa al aire libre, procure hacerlo en lugares libres de maleza.

## Picaduras de medusa

Cuando una medusa nos ha picado, el dolor y escozor es inmediato.

Lo primero que hay que hacer es limpiar la zona afectada por la picadura.

Nunca deberemos usar agua dulce, ya que podrá romper las células urticantes, extendiendo la urticaria.

Para limpiar la zona, el suero fisiológico es perfecto, pero en caso de no tener, el agua salada también podrá ser una solución.

Durante 15 minutos aproximadamente deberemos aplicar frío a la zona afectada, no aplicar el hielo directamente sobre la picadura, sino cubierto con algún paño o toalla.

Si hay algún resto de tentáculo adherido a nuestra piel, debemos quitarlo, pero nunca con las manos. Utilizaremos unas pinzas.

Se administrará un antihistamínico para la reacción y un analgésico para el dolor.

Si el dolor es muy intenso o el estado de la víctima empeora, deberá acudir a un centro médico de inmediato.

Aunque las previsiones para este verano respecto de la presencia de medusas en las playas no difieren de años anteriores, se ha detectado en el mediterráneo (playas de Cádiz, Málaga y sobre todo en Murcia) la presencia probablemente "puntual y fortuita" de

unos hidrozooos con apariencia de medusa conocidos como "carabelas portuguesas" que producen picaduras más serias y bastante más dolorosas y que pueden complicarse en niños y personas que padezcan afecciones. La carabela portuguesa es una especie mucho más fácil de localizar que el resto de las medusas, ya que posee un flotador que la mantiene en la superficie, en caso de que alcancen alguna playa son muy visibles sobre la arena al poseer un intenso color violeta.

## ⇒ HERIDAS

Limpiarlas con agua abundante y jabón.

Aplicarles después un antiséptico yodado y colocar una gasa o compresa encima.

## A tener en cuenta

Una herida debe curarse siempre por pequeña que sea. Además, si no se está vacunado contra el tétanos o no se ha completado la pauta de las dosis de recuerdo, es preciso acudir al médico para valorar la conveniencia de vacunarse.

## Heridas especialmente peligrosas

Las punzantes en abdomen, tórax y en el pecho. Estas últimas son muy graves y ponen en peligro la vida si por la herida entra y sale aire. En esos casos hay que actuar con rapidez: cubrir la herida con una compresa seca y grande que tapone



la herida y cierre el paso de aire, y trasladar al herido a un centro sanitario o solicitar ambulancia medicalizada.

## BOTIQUÍN DE VIAJE

### ⇒ GENERAL

Conviene llevar un botiquín sencillo y adaptado al tipo de viaje a realizar.

Son imprescindibles:

- ✓ Gasas, esparadrapo, tiritas...
- ✓ Tijeras, pinzas, termómetro.
- ✓ Algún producto desinfectante (producto iodado...), analgésico (paracetamol, ácido acetilsalicílico...) y antidiarreico.
- ✓ También algún antihistamínico para el tratamiento de alergias o de picaduras.
- ✓ Pomada antiinflamatoria para torceduras o dolores musculares.

### ⇒ ESPECÍFICO

En función del lugar de destino:

- ✓ Repelente de insectos.
- ✓ Desinfectante de agua.
- ✓ Profilaxis antipalúdica.
- ✓ No puede olvidarse la medicación habitual o esporádica que el viajero tenga prescrita, pues puede resultar difícil encontrarla en algunos países.
- ✓ No olvidar las gafas de sol, la crema de protección solar y una gorra o sombrero.

# GOLPE DE CALOR

En verano, las elevadas temperaturas, la exposición al sol y otros factores, como una alta humedad y la ausencia de viento, pueden provocar un golpe de calor.

El golpe de calor es una emergencia médica, siempre hay que avisar a los servicios de urgencia (teléfono 112).

Sus síntomas son temperatura elevada (hasta 41°C), piel roja, caliente y seca (sin sudor), respiración agitada, escalofríos, mareos, náuseas y vómitos, trastorno de la visión, desorientación pudiendo llegar a la pérdida de conciencia en los casos más graves.

## ⇨ ¿QUÉ SE DEBE HACER?

Ponerle a la sombra, bajarle la temperatura hasta que llegue a 38°C, dar de beber líquidos y, si vomita, ponerle de costado.

## ⇨ PRECAUCIONES

### Vestimenta

Conviene vestir ropa ligera y fresca, preferentemente tejidos naturales y colores claros.

Hay que protegerse del sol con una gorra o similar.

### Exposición al sol

Hay que tomar el sol de modo gradual y tener en cuenta que también pueden quemar los rayos de sol que se reflejan en la arena o en el agua .

Debe utilizarse crema solar, con un factor fotoprotector más elevado para la cara y otras zonas sensibles.

La crema protectora se aplicará media hora antes de empezar a tomar el sol, y se repetirá el proceso cada dos horas así como después de cada baño.

Los niños requieren de una crema solar específica. Los bebés menores de seis meses deberán permanecer tapados con ropa ligera, incluso cuando estén a la sombra.

Es recomendable usar gafas de cristales polarizados, para proteger los ojos y su contorno de la radiación solar.

Al tomar el sol conviene refrescarse con algún chapuzón o ducha, además de mantenerse suficientemente hidratado.

Es también adecuado utilizar protector labial con filtro solar.

Por el contrario, no conviene usar perfumes ni desodorantes elaborados con alcohol.

Tras la exposición al sol, la piel necesita una crema hidratante para recuperar la humedad perdida.

### Hidratación

Especialmente en verano, hay que beber muchos líquidos (agua, zumos de frutas, etc.) para compensar la pérdida de agua a través del sudor y evitar el riesgo de sufrir una deshidratación.

Los niños y las personas mayores son más vulnerables a sufrir deshidratación.

### Alimentación

Conviene:

✓ Comidas ligeras que consistan preferentemente en ensaladas, frutas y verduras.

No conviene:

✓ Tomar la comida muy caliente.  
✓ Comer platos que tengan mucha grasa.  
✓ Ingerir bebidas alcohólicas, especialmente las de alta graduación, ni bebidas con cafeína o teína.

## RIESGOS RELACIONADOS CON EL ENTORNO

Cuando cambiamos el entorno habitual al que estamos acostumbrados el resto del año, podemos encontrarnos con condiciones diferentes de temperatura, humedad, altitud y ambientales que conviene tener muy presentes, para evitar los posibles riesgos que incidan en nuestro bienestar y alteren el disfrute de las vacaciones.

### ⇨ PRECAUCIONES EN EL AGUA

Respete las normas de la zona donde vaya a bañarse.

Evite zambullirse sin tomar las precauciones necesarias (comprobar la profundidad y fondos peligrosos).

Introdúzcase en el agua lentamente.

Para evitar el corte de digestión se recomienda respetar dos horas y media o tres después de la comida antes de sumergirse en el agua, y ducharse antes para facilitar la aclimatación térmica del organismo.

### En el mar

Tenga en cuenta el color de las banderas informativas del estado del mar:

- ✓ Roja = peligro.
- ✓ Amarillo = precaución.
- ✓ Verde = baño permitido.

Algunas playas cuentan con bandera azul que acredita la calidad de las mismas.

### En ríos, lagos, presas y pantanos

Infórmese de zonas permitidas para el baño.

Extreme las precauciones en aguas turbias que no le permitan ver el fondo.

Los niños deben utilizar chalecos salvavidas con objeto de prevenir riesgos innecesarios.

### En la piscina

Tome precauciones higiénicas para impedir el contagio de infecciones: use gafas (para evitar conjuntivitis) y tapones (para la otitis). De igual forma, se aconseja usar calzado de goma en todo el recinto para evitar el contagio por hongos.



### ⇨ EL CALOR Y LA HUMEDAD

El aumento de la temperatura y la humedad pueden agravar problemas de piel y traer consigo la aparición de hongos. Para evitarlos hay que extremar la higiene personal.

Lavar diariamente con agua y jabón las zonas de roce, como los pliegues, que son las más predisuestas.

No realizar baños prolongados (es aconsejable no superar los 10 minutos).

Utilizar prendas de vestir de algodón que absorben el sudor.

No usar colores oscuros en la vestimenta.

Utilizar calcetines de fibras naturales como hilo y algodón, no sintéticas.

### ⇨ LA ALTITUD

Si elegimos para las vacaciones lugares situados a gran altura pueden aparecer los síntomas del "mal del altura" en los primeros días de estancia, que suelen desaparecer tras unos días sin necesidad de tomar medicamentos.

Los síntomas más comunes son el dolor de cabeza, deshidratación, pulso acelerado, agotamiento y a veces náuseas.

Se recomienda:

- ✓ Planificar el viaje para alcanzar en 2 ó 3 etapas la altura final.
- ✓ Comer poco.
- ✓ Caminar despacio.
- ✓ No tomar alcohol.
- ✓ Respirar profundamente y relajarse.
- ✓ Evitar actividades que supongan un esfuerzo físico moderado o intenso ya que requieren una mayor demanda de sangre y oxígeno.

### INSECTOS

Los insectos pican más al anochecer y al amanecer, use especialmente en estas horas del día, ropa de manga larga, pantalón largo y calcetines.

Evite usar ropas floreadas y de colores oscuros y brillantes, atraen a los mosquitos.

No use jabones con fragancia y perfumes.

Sobre todo en zonas tropicales, las habitaciones deben estar protegidas con telas o mallas metálicas en puertas y ventanas. Use mosquiteras alrededor de la cama y compruebe que no están rotas. Conecte siempre el aire acondicionado.

Utilice repelentes e insecticidas.

## CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE

El medio ambiente es algo maravilloso que todos los seres humanos debemos respetar, proteger y valorar. Incluso en vacaciones debemos tenerlo en cuenta en nuestro viaje, proponiéndonos ahorrar agua, energía y conservar el entorno.

### ⇨ AHORRO DE ENERGÍA

El aire acondicionado es aconsejable que consuma la menor energía posible, siendo recomendable el uso de termostato y relojes programadores.

Fije la temperatura de refrigeración a 25°C. Nunca ajuste el termostato a temperatura más baja; no enfriará la casa más rápido y el enfriamiento podría resultar excesivo y un gasto innecesario.

Las ventanas, persianas, toldos y cortinas tienen su utilidad, por lo que en las horas de más calor debe bajarlos y ventilar por la noche o a primera hora de la mañana.

Evite la apertura constante del frigorífico, ya que es uno de los electrodomésticos que más consume. Si tiene niños una buena idea es llenar un termo con agua fría para que se sirvan sin necesidad de abrir constantemente la puerta.

Acostúmbrese a apagar el motor de su coche en las caravanas e intente utilizar durante las vacaciones bicicleta, patines y otros medios que no contaminen.

### ⇨ AHORRO DE AGUA

Las duchas que tome tras el baño en el mar o la piscina, que duren lo suficiente para quitar la sal o el cloro (pero que no se excedan, dado que entramos varias veces en el agua). No olvide cerrar los grifos al salir.

En el inodoro utilice un regulador o reduzca el volumen interior de la cisterna con una botella llena de agua.

Al igual que cuando está en casa, en el lugar de vacaciones utilice la lavadora y el lavaplatos solo cuando estén llenos o use los programas económicos.

Use detergentes concentrados, permiten lavar sin prelavado.

En los jardines o si tiene plantas, utilice una regadera en lugar de una manguera, riegue al anochecer o al amanecer.

Instale en el jardín sistemas de riego por goteo; supondrá un ahorro y un aumento de



la eficiencia en la cantidad de agua utilizada. Si dispone de piscina, límpiela a diario, utilice la depuradora y procure no rellenar diariamente.

Si lava el coche, no lo haga con una manguera permanentemente abierta, no lo haga ni en el campo ni en la calle y evite contaminar el entorno.

### ⇨ CONSEJOS EN LA CASA DE VERANEO

Cada vez que compre algo debe pensar en los residuos y la basura que genera.

Evite los productos de “usar y tirar” y los que tengan exceso de envoltorio. Escoja productos con envases retornables o reutilizables.

Rechace las bolsas de plástico que dan en supermercados y comercios, procure llevar sus propias bolsas de tela, de papel o de cartón.

Compre el contenido y no el envase. Muchas veces se paga más por los envoltorios, que se tiran directamente a la basura, que por el contenido.

Para conservar los alimentos utilice la tartera de plástico reutilizable, disminuyendo el uso de papel de aluminio o el plástico film.

Si necesita utilizar pilas use pilas recargables. Tenga siempre en cuenta que las sustancias que contienen las pilas son altamente contaminantes, y sus efectos perduran por mucho tiempo. Por eso, una vez gastadas las pilas

o estas sean inservibles, deposítelas en los contenedores instalados para su recogida en muchos puntos (Paradas de autobuses, comercios, colegios, lugares de trabajo, etc.).

Utilice vajillas de cerámica y evite los platos y vasos de cartón o de plástico. Compre a granel (verduras, frutas, cereales, aceitunas...) en lugar de productos envasados.

Localice al llegar a su destino el espacio reservado para reciclar, de manera que todo lo que se pueda reutilizar esté separado.

### ⇨ CONSERVAR EL ENTORNO

#### Consejos para veraneantes de playa

No deje en la playa desperdicios, latas, vidrios, colillas o papeles, contaminan el medio ambiente y pueden ocasionar accidentes de diversa consideración.

Utilice las papeleras o recoja sus desperdicios en bolsas. Conserve la playa limpia.

Utilice los servicios higiénicos antes de bañarse y acostumbre a los niños a ello.

Es responsabilidad de todos mantener el agua limpia.

#### Consejos para veraneantes en el campo

Acampe en lugares permitidos, de fácil acceso y asegúrese de que no haya aguas estancadas en las proximidades.

No moleste a los avisperos, ni a las colmenas, puede ser muy peligroso.

Tenga especial cuidado de no dejar envases de vidrio abandonados porque pueden provocar incendios.

No arroje latas, vidrios, papeles, ni desperdicios, en el monte ni en el río.

Evite fumar o hacer fogatas, pero si lo hace solo en lugares permitidos y cerciórese de apagar el fuego hasta su total extinción.

## ↔ RECICLAJE

A continuación se presenta un recordatorio de los residuos que deben depositarse en cada contenedor.

### ■ El contenedor verde

#### SÍ

Envases de vidrio:

- ✓ Botellas de vino, de cava, licores, leche.
- ✓ Frascos de perfume y colonia, tarros y frascos de conservas, mermeladas, etc, y equivalentes.

#### NO

Bombillas o fluorescentes, espejos, cristal de ventanas, vidrio armado, envases de medicamentos, tapones, corchos, porcelana y cerámica, CDs, vasos, copas de cristal.

### ■ El contenedor azul

#### SÍ

Papel usado:

- ✓ Periódicos.
- ✓ Revistas.
- ✓ Lbros.
- ✓ Bolsas de papel.

Envases de cartón:

- ✓ Cajas de galletas, cereales, zapatos, etc.

#### NO

Algunos tipos de papel:

- ✓ Plastificados.
- ✓ Adhesivos.
- ✓ Encerados.
- ✓ Fax.
- ✓ Autocopiativos.

Servilletas y pañuelos de papel sucios.

Papel y cartón con restos de grasa o aceite.

Pañales.

Papel de aluminio y envases brik.



### ■ El contenedor amarillo

#### SÍ

Botellas y envases de plástico:

- ✓ Botellas de agua, refrescos, leche, etc.
- ✓ Envases de productos de limpieza.
- ✓ Geles de baño, colonia, champú.
- ✓ Tarrinas de mantequilla, envases de yogur.
- ✓ Bandejas de corcho blanco (porexpan o poliestireno expandido).
- ✓ Envoltorios de plástico (de magdalenas, galletas, etc.).
- ✓ Bolsas de patatas fritas, aperitivos, golosinas, etc.
- ✓ Bolsas de plástico de comercio.

Envases metálicos:

- ✓ Latas de refresco o cerveza.
- ✓ Latas de conservas (tomate, atún, sardinas, mejillones, etc.).
- ✓ Bandejas de aluminio.
- ✓ Aerosoles.
- ✓ Tapones metálicos de botellas, de frascos, tarros, etc.

Envases brik:

- ✓ Envases brik de zumos, leche, vino, batidos, caldos, gazpacho, etc.

#### NO

Envases de cartón o papel.

Envases de vidrio.

Objetos que no son envases como calzado y ropa, juguetes, desechos orgánicos, pequeños electrodomésticos, pañales, vajilla, cubos, CD's, cintas de vídeo, perchas, etc.

Envases que hayan contenido productos tóxicos como pinturas o productos químicos.

Restos informáticos que puedan haber contenido tinta.

Material informático.

### ■ El contenedor gris

Todos aquellos residuos que no sean envases o que no tengan un sistema específico de recogida en el municipio (pilas, medicamentos, ropa, teléfonos móviles, aceite, etc.) deberán depositarse en el contenedor de resto. Así, deberán depositarse en este contenedor:

Restos de comida, pañales, papeles y cartón manchados de grasa o aceite, utensilios rotos como una sartén, cubiertos, juguetes rotos, CD's, cintas de vídeo, bombillas, cristales rotos, etc.

© ÁREA DE GOBIERNO DE ECONOMÍA Y EMPLEO

INSTITUTO MUNICIPAL DE CONSUMO. (EDICIÓN AÑO 2009).

Diseño y maquetación: E. M. Promoción de Madrid, S. A.



FEDERACIÓN  
DE LA UNIÓN NACIONAL  
DE CONSUMIDORES  
Y ÁREAS DE HOGAR  
DE ESPAÑA



Unión de consumidores  
de la CM-UCE



E + C  
EUROCONSUMO



CONFEDERACIÓN  
DE CONSUMIDORES  
Y USUARIOS



FEDERACIÓN DE USUARIOS CONSUMIDORES INDEPENDIENTES  
DE LA COMUNIDAD DE MADRID

