

# CUADERNO <sup>para</sup> VIAJAR 2013



Ayuntamiento de  
**POZUELO  
DE ALARCÓN**

## INDICE

- <u>Presentación</u>	3
- <u>A tener en cuenta</u>	4
- <u>¿Qué quiero hacer?</u>	5
- <u>Si vas a una ciudad</u>	5
- <u>Si vas a la playa</u>	5
- <u>Si vas a la montaña</u>	6
- <u>Si lo tuyo es lo rural</u>	7
- <u>Camino de Santiago</u>	8
- <u>Intercambios o campos de trabajo</u>	10
- <u>Organización de un viaje</u>	12
- <u>Por tu cuenta</u>	13
- <u>Con agencia de viajes.</u>	15
- <u>¿Qué necesito?</u>	16
- <u>Dinero</u>	16
- <u>Documentación</u>	18
- <u>Carnets</u>	21
- <u>Seguros</u>	24
- <u>Normas sanitarias</u>	26
- <u>Drogas</u>	27
- <u>Precauciones</u>	32
- <u>Primeros auxilios básicos</u>	33
- <u>¿Cómo voy?</u>	38
- <u>Autobús</u>	38
- <u>Tren</u>	40
- <u>Inter-Rail</u>	41
- <u>Coche</u>	43
- <u>Barco</u>	44
- <u>Avión</u>	45
- <u>Acampada libre</u>	47
- <u>Refugios de montaña</u>	47
- <u>Campings</u>	48
- <u>Alberges</u>	49
- <u>Monasterios</u>	50
- <u>Casa rurales</u>	50
- <u>Hoteles</u>	51
- <u>Balnearios</u>	52
- <u>Reclamaciones</u>	52
- <u>Otras ideas para el verano</u>	54

## Presentación

A la hora de preparar un viaje siempre nos planteamos un sinfín de preguntas: ¿dónde voy?, ¿qué quiero hacer?, ¿con quién quiero viajar?, ¿qué necesito?, ¿cómo voy?...

Responder a todas esas preguntas no es siempre fácil y a veces una información organizada es de mucha ayuda. Por eso, la Concejalía de Juventud, Formación, Empleo y Desarrollo Empresarial de Pozuelo de Alarcón pone a tu disposición este cuaderno que ahora estás leyendo para que consultes todo lo referente a transportes, precios, albergues, campings, carnets para viajar... y muchas cosas más que pueden serte de gran utilidad antes de emprender tu propio viaje. Además, al ser un cuaderno digital te adjuntamos los Links de toda la información que tenemos para que busques en Internet lo que más te interese.

Por ejemplo: cuáles son las opciones de ocio para jóvenes en tu municipio, CAM y país, cuál es la oferta pública de viajes, dónde buscar información de la manera más eficaz o qué legislación hay que tener en cuenta.

La elaboración de este cuaderno tiene el único objetivo de darte toda la información imprescindible para que planees de manera sencilla tus vacaciones y sobre todo, para que las disfrutes al máximo.

Sin más y en espera de vuestras opiniones y consultas, recibid un atento saludo y que tengáis unos viajes maravillosos.

Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón  
Concejalía de Juventud, Formación, Empleo y Desarrollo Empresarial  
Pozuelo de Alarcón



## *A tener en cuenta*

Hoy por hoy no hace falta disponer de muchos recursos para viajar; además en los tiempos que corren, viajar no es sinónimo de gastar mucho dinero. Si sabes dónde buscar y en qué momento estar puedes ahorrarte casi un 70% del precio total del viaje. Los transportes han mejorado respecto a otras épocas, el tiempo de ocio también ha cambiado y todo esto unido a otra serie de factores sociológicos, ha hecho que cada vez los jóvenes estén más dispuestos a marcharse “recorrer mundo”.

Por esta razón la Concejalía de Juventud, Formación, Empleo y Desarrollo Empresarial de Pozuelo de Alarcón pone a tu disposición esta guía de viaje donde puedes encontrar toda la información indispensable para tus vacaciones. Cada viaje es un viaje único con sus propias necesidades: no es lo mismo viajar con el macuto, que irte en tren a un balneario, en avión al extranjero o en coche a visitar los pueblos de la comarca de Madrid.

Además del contenido estricto sobre la organización de viajes hemos querido incluir en esta edición información para que los que se quedan puedan disfrutar de opciones de ocio en el verano: festivales de música, visitas culturales o voluntariado. Lo más conveniente antes de nada es que aclares tus ideas respecto al tipo de viaje que quieres realizar junto con tus amigos. Debéis trazar un plan previo en el que defináis el sitio y el presupuesto del que disponéis (no es lo mismo un viaje con mucho dinero que uno con pocos recursos).

Teniendo claras estas dos ideas es momento de informarse sobre las características del lugar de destino que se quiere visitar. Acudir a Oficinas de Turismo, agencias de viaje, a la biblioteca o navegar por la web serán vuestras herramientas básicas para recoger toda la información a vuestro alcance. Luego ya todo vendrá sobre ruedas; la documentación que necesitas, los carnets que tienes a tu disposición para obtener descuentos, los tipos de alojamientos que existen, el transporte más apropiado, tus derechos y deberes, cómo reclamar ante algún servicio, cuáles son las medidas sanitarias recomendadas por las instituciones, qué equipación es la ideal para tu tipo de viaje... En este cuaderno encontrarás todo lo anteriormente expuesto y te ofrecemos una relación de webs, direcciones y teléfonos a los que acudir.



## ¿Qué quiero hacer?

En este primer apartado te vamos a ofrecer todas las posibilidades para que te vayas y aproveches mejor tu tiempo y tu dinero. Ante todo habrá que ver qué tipo de viaje quieres hacer dependiendo del entorno. Los viajes para conocer a fondo ciudades necesitan una programación muy estudiada (monumentos que visitar, museos, salir de marcha por la noche, estudiar, etc.). Las vacaciones en entornos rurales o playas requieren una mayor preocupación por el equipamiento a llevar, los lugares más espectaculares, rutas, etc.).

Aquí tienes una "lluvia de ideas" que pueden ayudarte a decidir sobre cómo hacer tu viaje: puedes ir de acampada, a refugios de montaña, hacer senderismo, bicicleta, deportes náuticos, descenso de cañones, escalada, observación de la flora y la fauna, piragüismo, rafting, tomar el sol...

### SI VAS A UNA CIUDAD

1. Prepara rutas por los barrios que te interesan, teniendo en cuenta los horarios de monumentos y museos y, si es posible, saber de antemano los precios. Sé cuidadoso porque muchas veces el cierre de un museo un día con el que tú no contabas puede desbaratarte todos tus planes o incluso hay días en los que el precio es reducido.

2. Si se trata de ir a vivir una temporada larga aprovecha desde el principio porque luego pasa lo de siempre: "No hay peor turista que un ciudadano en su ciudad".

3. En cualquier caso hazte con un mapa (callejero y de transportes) y pasea todo lo que puedas, así es como se encuentran las cosas más increíbles.

4. Acudir a la Oficina de Turismo de la ciudad al principio de tu visita puede suponerte un ahorro de tiempo y esfuerzo importante, piensa que tú tendrás dudas similares a la de la mayoría de los visitantes.

### SI VAS A LA PLAYA

1. Conserva la playa limpia: no dejes latas, vidrios, colillas o papeles. Contaminan el medio ambiente y pueden ocasionar accidentes de diversa consideración. Lleva bolsas para poder tirar tus desperdicios.

3. Evita ponerte cremas antes de bañarte. Si ya las has aplicado, elimínalas lo mejor posible bajo la ducha.



4. Protege la piel con crema de protección solar (la primera aplicación media hora antes de exponerte) y evita quemaduras tomando el sol poco a poco. Recuerda que el primer día se aconsejan sólo unos 10 minutos. Evita tomar el sol de 12 a 16 horas.
5. Métete en el agua poco a poco, sobre todo después de haber tomado el sol.
6. Ten presentes todas las señales de seguridad de la playa.
7. Banderas: roja: peligro, prohibido el baño, amarilla: precaución y verde: calma.
8. Cumple estrictamente las indicaciones de los socorristas.
9. Bebe agua frecuentemente e infórmate de si es una zona con oferta de restauración por si se te acaba la misma.
10. Cuidado con las insolaciones por exposición excesiva al sol. Lleva siempre sombrilla y / o sombrero.
11. Picaduras en el mar: avisa al socorrista, él sabrá qué hacer. Si no hay ningún socorrista por la zona acude urgentemente al centro de salud más cercano.
12. Si has acudido en transporte público verifica los horarios para que no tengas ningún problema con el último servicio.

### SI VAS A LA MONTAÑA

1. Antes de aventurarte en la montaña es conveniente que calcules tus posibilidades físicas de acuerdo con el itinerario elegido. También ten en cuenta la duración de la ruta, con el fin de que siempre tengas tiempo de volver antes de que se haga de noche.
2. Respeta la naturaleza sin molestar a los animales, ni ensuciarla: el esfuerzo de todos por conservarla es fundamental para que podamos seguir disfrutando de ella. Cuidado con los avisperos y las colmenas, puede ser muy peligroso.
3. Es muy importante que lleves ropa ligera y holgada, además de alguna prenda de abrigo y de lluvia. Respecto a tus zapatos trata de que te sujeten bien el pie y de que no tengan muchas costuras que puedan causarte heridas. No es bueno estrenar calzado en ruta y no es aconsejable descalzarse antes de terminar el camino, ya que al estar algo hinchados los pies te costará luego calzarte.
4. Ya en marcha procura no coger atajos porque, al final, suelen ser más costosos. Si hay que subir una cuesta, es mejor hacerlo en zig-zag y lentamente. Es conveniente hacer varios descansos pero breves.
5. No es aconsejable ir solo y siempre hay que decir a alguien la zona a la que vamos y la ruta que haremos para que pueda estar atento en caso de que se tarde en volver.



6. En caso de niebla o tormenta, busca refugio y espera a que pase (no te coloques debajo de los árboles ni en la parte baja de las laderas y recuerda que lo prioritario siempre es bajar). No te quedes en terrenos inclinados ni húmedos, ya que en caso de tormenta son sitios peligrosos al acumularse el agua. Tampoco es conveniente acampar cerca de un río ni permanecer en sitios elevados y sin árboles ya que el viento puede ser peligroso.

7. Si no sabes orientación es conveniente que te informes antes sobre cómo leer un mapa y cómo utilizar una brújula. Recuerda que en caso de querer saber donde está el Norte éste siempre es indicado por el musgo de los árboles y en caso de ser de noche, por la estrella polar (es la estrella distal de la cola de la Osa Menor).

8. Respecto a los caminos estos suelen tener una simbología simple. Si estamos en una ruta de gran recorrido verás dos barras gruesas horizontales en los troncos u otras zonas visibles del camino. También nuestra ruta puede estar señalizada por postes clavados en el suelo, llamados balizas, que te pueden indicar según los casos si el camino es para caminantes, bicicletas o caballos. Pueden tener dos colores, uno que indica la ida y otro la vuelta, etc.

9. También fíjate en los números que aparecen en el camino ya que estos indican el punto exacto donde estamos y te pueden ser de ayuda a la hora de informar en la situación en la que te encuentras en caso de incidente.

10. Recuerda que la legislación sobre la utilización de recursos naturales, acampada, etc... Es diferente en cada Comunidad Autónoma, así que es conveniente que la consultes para evitar sorpresas desagradables. Puedes acudir siempre a las Federaciones de montaña. Te informarán sobre rutas, peligros o seguridad.

11. Si deseas bañarte, infórmate de las zonas del río que no albergan peligro y por encima de la salida de aguas residuales.

12. No bebas agua de fuentes si no están señalizadas, podrían no ser potables.

## *EL MARAVILLOSO MUNDO RURAL*

1. Planifica en función de los días que dispongas las actividades que quieres realizar: senderismo, bicicleta, ala delta, parapente, equitación, escalada, descenso de cañones, espeleología, piragüismo o rafting.

2. Procure reservar con antelación, ya que este tipo de turismo está muy solicitado, especialmente en puentes y período estival.

3. Infórmate de rutas en coche que te permitirán conocer diferentes regiones y costumbres.



## OTROS MUNDOS.

### EL CAMINO DE SANTIAGO

El Camino de Santiago nació en la Edad Media como vía de peregrinación hacia la tumba del Apóstol Santiago. Es una opción de turismo para todos los gustos: en primer lugar, para los que buscan motivaciones religiosas o trascendentales, pero también para los deportistas y los montañeros; para los interesados por el paisaje o la gastronomía; o para los interesados por el arte y por conocer gente. Existen varias rutas: el Camino Francés (ruta jacobea por excelencia), el Camino del Norte, el Camino Portugués, el Camino Inglés, el de Fisterra, la Ruta del mar, el Camino de Madrid o la Ruta de la Plata.

#### La “Compostela”:

Este “diploma” -que acredita al quien lo recibe que ha hecho un tramo del Camino llegando a Santiago de Compostela-, lo pueden conseguir sólo los peregrinos que vayan a pie, en bicicleta o a caballo hasta Santiago, debiendo recorrer una distancia mínima para ello: de 100 km para los que vayan a pie, y 200 km para los que lo hagan en bici o a caballo.

Esta credencial no genera derechos al peregrino y además, la credencial del peregrino sólo puede expedirla la Iglesia a través de sus instituciones (obispado, Parroquia, Cofradía, etc. o a través de instituciones que estén autorizadas por la Iglesia). En el caso de Madrid, la Compostelana se recoge en la Catedral de la Almudena.

Los refugios y albergues del Camino por lo general carecen de subvenciones y deberán mantenerse, dentro de su austeridad, con la colaboración de los peregrinos (limpieza, cuidado de las instalaciones, facilitar el descanso, ayuda económica...). A los grupos organizados con coche de apoyo o en bicicleta, se les suele rogar que busquen cobijo alternativo distinto de los refugios de peregrinos, en el caso en que estos estén llenos. Si estuviera lleno el albergue la importancia de mayor a menor es: peregrinos a pie, en bicicleta, a caballo y por último los que van a pie con coche de apoyo.

### Aviso:

A partir del año 2009 sólo se admite para la obtención de la Compostela a quienes lleven la credencial del peregrino "oficial" para evitar la comercialización de las credenciales y hacer posible la orientación cristiana en el origen de la Peregrinación.

De todas formas, te recomendamos algunas direcciones y páginas web donde informarte de cómo hacer el Camino, señalización, la credencial, rituales del peregrino, jubileo, las leyendas y otros consejillos

#### ❖ Asociación de Amigos de los Caminos de Santiago

C/ Carretas nº 14, piso 7º B, Madrid (Metro Sol)

Horario: martes y jueves de 19 a 21 h (todo el año). Miércoles de 11 a 12:30 (menos en julio y agosto) y de 19 a 21 (únicamente mayo, junio y julio).

Tel. 91 523 22 11

[www.demadridalcaminos.org](http://www.demadridalcaminos.org)

[info@demadridalcaminos.org](mailto:info@demadridalcaminos.org)

#### ❖ Otras páginas de interés:

Esta página web, nos dice todos los caminos que hay, desde el Camino francés, el Camino del norte, el Camino castellano, Portugués, Primitivo,... Esta muy bien, porque incluye los números de teléfono de todos los alberges, las plazas, la historia arquitectónica de los lugares por donde pasas. Es una página muy completa.

<http://caminodesantiago.consumer.es/> (muy recomendable).

Esta página está muy bien también te explica todos los caminos, alojamientos, historia y muchas cosas más.

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

#### ❖ Federación española de asociaciones de amigos del camino de Santiago

C/ Ruavieja, 3 Bajo

26001 Logroño (La Rioja)

Tel. 941 245 674 Fax 941 247 571

[www.caminosantiago.org](http://www.caminosantiago.org)

[caminosantiago@caminosantiago.org](mailto:caminosantiago@caminosantiago.org)

[administración@caminosantiago.org](mailto:administración@caminosantiago.org)

**Otra opción** en España son las **Vías Verdes**. Son vías de ferrocarril que han quedado fuera de servicio o cuyas obras se iniciaron pero quedaron a medias y que han sido reconvertidas en itinerarios cicloturistas y senderistas. En España existen más de 2.000 kilómetros de estas infraestructuras ferroviarias en desuso. Puedes consultar las rutas en:

❖ **Fundación de los Ferrocarriles Españoles (FFE) y Asociación europea de Vías Verdes.**

C/ Santa Isabel, 44 28012 Madrid

Tel. +34 911 511 002

[www.ffe.es](http://www.ffe.es)

[asesoriatecnica@ffe.es](mailto:asesoriatecnica@ffe.es)

## INTERCAMBIOS

Si buscas trabajar o estudiar en el extranjero, antes de marcharte  fundamental que planifiques todo desde aquí. Si viajas con una empresa que se encarga de toda la infraestructura, acuérdate de llevar toda la documentación que solicitan.

Existen otras formas de viajar al extranjero que un viaje de estudios. Es una forma más autónoma, sin un grupo, y que puede requerir menos recursos económicos:

El intercambio es una de las formas de ahorrar dinero al salir al extranjero a aprender un idioma o estudiar. Consiste en viajar a casa de una familia de acogida en la que te proporcionan alojamiento y comida. A cambio de que tú ofrezcas lo mismo en tu país.

**Au pair.** Persona acogida temporalmente por una familia en un país extranjero a cambio de un trabajo auxiliar, como cuidar a los niños o labores de limpieza. Suele convivir con la familia receptora como un miembro más, y recibe una pequeña remuneración; en la mayoría de los casos son estudiantes. Es una forma de conocer una lengua y culturas diferentes

**Hostelería en el extranjero.** Consiste en trabajar en hoteles, restaurantes,... te dan el alojamiento y la pensión completa y un pequeño sueldo a cambio de trabajar para ellos haciendo camas, comida...



**Estudios en el extranjero.** De los programas más interesantes para llevar a cabo estos estudios en el extranjero destacan el **Programa Europeo Sócrates y Erasmus** (destinados a estudiantes y profesores desde preescolar hasta la universidad que atiende a las necesidades de enseñanza y aprendizaje de todos los participantes así como de los centros y organizaciones que imparten o facilitan esa educación y formación. ), **Programa Leonardo da Vinci** (que atiende a las necesidades de enseñanza y aprendizaje de todos los participantes en la formación profesional, así como de los centros y organizaciones que imparten o facilitan esa educación y formación.)

**El programa Grundtvig** (que atiende a las necesidades de enseñanza y aprendizaje de los participantes en todas las formas de educación de personas adultas, así como de los centros y organizaciones que imparten o facilitan esa educación.).

De acuerdo con tu carrera de estudios o profesión, **AIESEC** cuenta con cuatro (4) Programas de Intercambios Laborales Internacionales:

- Administrativo: prácticas relacionadas con administración, finanzas, contabilidad, marketing, gestión de proyectos y recursos humanos.
- Técnico: prácticas que se relacionan con web, software, redes y bases de datos.
- Desarrollo: practicas de voluntariado social en organizaciones sin ánimo de lucro típicamente con ONG, gubernamental o educativa,
- Educativo: Este programa está dirigido a estudiantes y jóvenes profesionales con perfil académico, experiencia laboral e interés en educación.

El **Programa de aprendizaje permanente** (PAP) es el principal mecanismo de financiación europeo en el campo de la educación y la formación. Por primera vez un único programa se ocupa del aprendizaje desde la infancia hasta la edad madura.

En general la Unión Europea ofrece múltiples ayudas para la movilidad de jóvenes de los países miembros. Y no debemos olvidarnos del Servicio de Voluntariado Europeo (SVE), donde puedes combinar la acción social solidaria con viajar a otro país y conocer gente y otro idioma. También pregunta por los convenios con Latinoamérica (Mutis, por ejemplo) y otras becas en el Ministerio de Asuntos Exteriores. De todas formas, no olvides que si necesitas más datos la Viajeteca de la Concejalía de Juventud de tu municipio puede ofrecértelos.



Si la finalidad del viaje es hacer prácticas de trabajo en empresas o estudiar puedes informarte en estas páginas:

- Relación de programas para intercambio europeo:  
[http://ec.europa.eu/education/pub/pdf/general/what\\_es.pdf](http://ec.europa.eu/education/pub/pdf/general/what_es.pdf)
- Portal de Empleo de Juventud:  
[http://europa.eu/youth/index.cfm?l\\_id=es](http://europa.eu/youth/index.cfm?l_id=es)
- Programa Europeo Juventud en Acción  
<http://www.juventudenaccion.injuve.es/>

### **Hermanamientos.**

Dentro del Programa Municipal de Hermanamientos que desarrollada el Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón, a través de la Concejalía de Organización Administrativa y Relaciones Institucionales se llevan a cabo una serie de contactos con las ciudades hermanadas: Issy-les-Moulineaux (Francia), Poznan (Polonia), Recanati (Italia), Xicheng (China), Daira Bir Lehlu (Sáhara) y Naucalpan de Juárez (México). Estos contactos consisten en tener un punto de referencia en dichas ciudades por si te vas de viaje a estos países.

Los **Campos de Trabajo** son otra posibilidad de conocer mundo. En ellos, personas de distintas nacionalidades se reúnen para llevar a cabo un proyecto en común que va desde los 15 a los 30 días. Suelen ser proyectos de todo tipo (restauración de monumentos, medioambiente,...). Lo habitual es que tienes que pagar el viaje y una cuota de inscripción. Algunas direcciones de interés:

#### **❖ Instituto de Turismo de España (TURESPAÑA)**

C/ José Lázaro Galdiano, 6  
28071-Madrid  
Tel. 91343 35 00  
[www.spain.info](http://www.spain.info)  
[www.tourspain.es](http://www.tourspain.es)  
[infosmile@tourspain.es](mailto:infosmile@tourspain.es)

#### **❖ Asociación Española de Promotores de Cursos en el Extranjero:**

Paseo de la Castellana 210 13º 6ª  
28046 Madrid  
Tel. 913 450 881  
<http://www.aseproce.org>



[info@aseproce.org](mailto:info@aseproce.org)

❖ **CAMPOS DE TRABAJO: CRIDJ**

Paseo de Recoletos 7-9, planta baja 1º y 2º  
28004-Madrid  
Tel: 901 510 610/ 912767563  
<http://www.madrid.org/inforjuven>  
[correo.cridj@madrid.org](mailto:correo.cridj@madrid.org)

❖ **PROGRAMAS EDUCATIVOS EUROPEOS E INTERNACIONALES:**

Agencia Nacional Española del Programa  
"La Juventud con Europa".  
[www.mec.es/programas-europeos](http://www.mec.es/programas-europeos)

❖ **INJUVE:** Programa de Acción Comunitario de Juventud. Intercambios juveniles.

C/ Ortega y Gasset, 71  
28006-Madrid  
Tel: 91 782 76 00  
[svi@injuve.es](mailto:svi@injuve.es)  
Servicio de documentación y estudios  
C / Marqués de Riscal, 16  
28010 Madrid  
Tel: 913637809  
[Estudios-injuve@injuve.es](mailto:Estudios-injuve@injuve.es)  
[www.injuve.mtas.es](http://www.injuve.mtas.es)

❖ **Punto de Información de Voluntariado del Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón.**

Horario: de lunes a viernes, de 09:00 a 14:00 horas  
Concejalía de Participación.  
Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón.  
Plaza Mayor, Nº 1  
28223 – Pozuelo de Alarcón (Madrid)  
Tfno. 91 4522700  
Ext: 2548 / 2586 / 2455  
[voluntariado@pozuelodealarcon.org](mailto:voluntariado@pozuelodealarcon.org)

Otras opciones de trabajos estivales son: hostelería en zonas de costa, trabajos en el campo (vendimia), socorrista acuático, monitor en campamentos, colonias o granjas escuelas...



## Organización del viaje.

Con quién voy (me apunto a algo o voy por mi cuenta):

Una vez que has decidido qué tipo de vacaciones quieres, este es el siguiente paso a tener en cuenta. De con quién vas a compartir este tiempo depende en gran medida el éxito o el fracaso de tu aventura. Lo más probable es que te apetezca compartir con tu círculo de amigos este tiempo; en este caso tienes trabajo: ¡hay que embarcarles en la historia y decidir entre todos lo que queréis! ¿Horror? Es posible, pero en cualquier caso siempre hay solución, si tú lo tienes claro siempre hay gente con quien compartirlo. A través de este cuaderno trataremos de darte soluciones.

### POR TU CUENTA



#### - Ventajas

- Organizas el viaje completamente a tu medida
- Puedes elegir a tus compañeros de viaje
- Seguramente te ahorrarás el dinero de las gestiones

#### - Consejos

Informarte bien para no meter la pata. En las Viajetecas, Asesorías de viajes y oficinas de turismo para jóvenes que vas a encontrar en los Servicios de Juventud de la comunidad de Madrid, dispones de un montón de información que te puede ayudar de cualquier comunidad y país sobre transportes, alojamientos, actividades,... y también encontrarás profesionales que te pueden asesorar.

Tener claros tus derechos y deberes a la hora de contratar cualquier servicio (ver apartado "Reclamaciones" de este cuaderno).

Echa también un vistazo a los consejos sanitarios de las zonas a las que te diriges: Ministerio de Sanidad y Consumo [www.msc.es](http://www.msc.es)

También conviene que mires las páginas de los servicios consulares y las recomendaciones de viaje: Ministerio de Asuntos Exteriores y de Cooperación [www.maec.es](http://www.maec.es)

Lleva toda la documentación necesaria, viaja con un seguro con la mayor cobertura posible anotar el teléfono y la dirección de la Embajada o Consulado de España del país que se propone visitar, extrema el respeto a la



legislación local que puede ser muy distinta a la española si tienes previsto permanecer un período de tiempo en el país, regístrate en la Oficina Consular...

### La Dirección General de Juventud de la Comunidad de Madrid.

Organiza cuatro campañas al año con actividades muy baratas a las que te puedes apuntar. Además puedes hacer la preinscripción desde la Concejalía de Juventud del Ayuntamiento.

#### ❖ INFORJOVEN

Paseo de Recoletos 7-9, planta baja 1º  
28004-Madrid  
Tel: 901 510 610 y 912 767 56  
[www.madrid.org/inforjoven](http://www.madrid.org/inforjoven)  
[correo.cridj@madrid.org](mailto:correo.cridj@madrid.org)

#### ❖ T.I.V.E. (Oficina nacional de turismo para jóvenes y estudiantes)

Es un servicio del Instituto de la Juventud (INJUVE) que pone a tu disposición la posibilidad de viajar por todo el mundo, facilitándote así la comunicación y el conocimiento de otros pueblos y culturas. Tiene también servicio de tramitación de carnets para jóvenes, puedes tramitar seguros, billetes de interrail, avión, cursos de idiomas en el extranjero.

#### - Ventajas de todos ellos:

Tienes una garantía de calidad en los servicios que te ofrecen y muy buenos precios porque generalmente están subvencionados.  
Puedes conocer a gente diferente de tu edad que te aporte cosas nuevas.

#### - Consejos:

Infórmate con tiempo porque existen siempre unos períodos de inscripción y las plazas son limitadas.

#### ❖ Oficinas de Tive

-Paseo de Recoletos 7-9, planta baja 1º y 2º (28004 Madrid)  
Horario: L a V 9 a 14h  
Tel: 912 767 547, 912 767 548 y 912 767 549

- C/ Fernando el Católico, 88. (28015 Madrid)



Tel. 915 437 412  
Horario: L a V 9 a 14h.  
[Tive.juventud@madrid.org](mailto:Tive.juventud@madrid.org)

- Avda. Valencia 3 (28702 San Sebastián de los Reyes, Madrid)  
Tel. 91 652 08 89  
Horario: M, J y V de 12 a 14h y de 17 a 20h. (Consultar)  
<http://www.ssreyes.org/es/portal.do?NM=3&IDM=286>

- C/ San Felipe Neri, 1 (28801. Alcalá de Henares, Madrid)  
Tel. 91 879 74 00  
Horario de L a V de 10 a 14h y M a J de 17 a 19h  
<mailto:tive@ayto-alcaladehenares.es>

<http://cidajalcala.blogspot.com.es/2012/10/oficinajoven-tive-este-alcala-oficina.html>

- Avda. de Portugal 20 (28933 Móstoles, Madrid)  
Tel. 91 664 59 68  
Horario: L a V de 10 a 14h y M a J de 17 a 19h.  
<http://www.mostolesjoven.es/>

## AGENCIAS DE VIAJES

Las hay de distintos tipos (mayoristas, minoristas y mayoristas-minoristas). Ofertan todo tipo de viajes a cualquier parte del mundo y con distintas posibilidades de ocio. Ellos se encargan de la gestión de todos los servicios (transporte, alojamiento, actividades, seguros, etc.), incluso existen algunas especializadas en turismo para jóvenes.

### - Ventajas

Es más sencillo, puesto que sólo tienes que contratar el viaje que te guste y pagarlo; a partir de ahí ellos se encargan de solucionar todo lo demás.

### - Consejos

Antes del viaje:



Busca y compara entre todas las que conozcas y cuidado con las "ofertas", porque a veces en las grandes diferencias de precios no hay una igualdad de servicios, aunque pueda parecerlo a primera vista (lee siempre la letra pequeña). Verifica que la empresa o profesional turístico esté autorizado, y que lo que contratas se corresponde con la publicidad ofertada, si existe.

Ten en cuenta que los folletos tienen carácter contractual. Pide por escrito la documentación de todo lo que solicitas, un programa detallado (itinerario, duración y calendario de viaje, horarios, escalas, medios de transporte, relación de los establecimientos de alojamiento, precios, situación, etc.), una copia del contrato y de las facturas de las cantidades que has pagado.

Durante el viaje:

Las agencias deben facilitarte los servicios concertados y solucionar los problemas que tuvieras.

Después del viaje: Soluciona las reclamaciones que se hayan producido

## Qué necesito en la bolsa de viaje

A la hora de emprender tu viaje, no sólo es necesario que sepas dónde vas a ir y con quién, sino que también es conveniente saber qué es imprescindible y qué es recomendable llevar en tu equipaje:

### LO IMPRESCINDIBLE

(Dinero, documentación y asistencia sanitaria)

### DINERO

Tienes varias opciones para llevarlo, cada una de ellas tiene sus ventajas y sus inconvenientes: ¡tú decides!

### EN EFECTIVO

Es conveniente que lleves la menor cantidad posible de dinero para el transcurso del viaje, sobre todo si lo llevas a cabo en transportes públicos donde resulta más complicado controlar el equipaje. En el caso de viajes internacionales fuera de la zona euro, es conveniente que lleves parte de este dinero cambiado a la divisa propia del país que visitas y parte en euros para el regreso. Si una vez allí necesitas cambiar dinero, debes dirigirte al departamento de Extranjeros de cualquier banco.

**¡Precauciones!**



- No llesves todo el dinero junto, distribúyelo en distintos lugares a los que no se tenga fácil acceso.
- No es conveniente que dejes dinero ni objetos de valor en los alojamientos.
- Es aconsejable llevar dinero suelto y en billetes pequeños.

## TARJETA DE CRÉDITO

Es una forma muy cómoda de pagar cualquier gasto sin tener que llevar encima dinero en metálico. Con este tipo de tarjetas puedes pagar en casi todos los establecimientos u obtener dinero en los cajeros automáticos. Existen distintos tipos de tarjetas (unas te descuentan el dinero gastado de tu cuenta en el banco, otras te permiten obtener un préstamo automático que tendrá que devolver posteriormente,...): lo mejor que puedes hacer es informarte en tu banco para ver cuál es la más adecuada para ti.

### ¡Precauciones!

- Apunta el número de la tarjeta, junto con la dirección y el teléfono del banco, para que en caso de extravío o robo, puedas hablar inmediatamente con tu banco para que la cancelen y evitar así un uso fraudulento.

## CHEQUES DE VIAJE (Travellers-cheques)

Son billetes de banco en los que aparece especificado un valor monetario y que son canjeables por dinero en metálico en todos los bancos, siendo incluso aceptados como forma de pago en algunos comercios. Es la forma más segura de llevar dinero ya que, al canjearlos, hay que presentar el pasaporte. En cambio, al cambiarlos perderás algo de dinero porque, aparte de que el cambio de los cheques suele ser algo más bajo, es normal que se cobre una comisión, tanto al solicitarlos como al canjearlos. En definitiva, no compensan si las cantidades de dinero son pequeñas.

### ¡Precauciones!

- Es conveniente cambiarlos a la divisa del país al que se viaja, en el caso de que la misma cotice en los mercados internacionales de divisas. En caso contrario, o al viajar por distintos países, es conveniente cambiarlos a dólares.
- Si pierdes alguno o te lo roban, puedes recuperar el dinero con los resguardos y los números de referencia.

## SI TE QUEDAS SIN DINERO...



Existen fórmulas para que te puedan enviar dinero desde tu país de origen, en caso de apuro:

- **Transferencias bancarias:** Lo mejor es que la persona que te envía el dinero se informe en su banco de cual es la mejor fórmula.

- **Giros:** Se hacen desde cualquier oficina de correos. Hay dos fórmulas de giro dependiendo de la urgencia con que necesites el dinero: el giro postal (es más barato pero tarda aproximadamente 1 semana) y el giro telegráfico (es más caro pero con la ventaja de que dispondrías del dinero en 5 h. aprox.)

## DOCUMENTACIÓN

Es muy importante que lleves la documentación adecuada: de ello va a depender que puedas visitar el país o te tengas que dar la vuelta en la frontera. Lo más habitual es que necesites el D.N.I. para los países de la Unión Europea o el Pasaporte para los demás países

(En algún caso tendrás que combinarlo con un visado). D.N.I. Es obligatorio para todos los españoles mayores de 14 años. Tiene una validez de 5 años para menores de 30, de 10 años para personas de entre 30 y 70 años de edad y es permanente para los mayores de 70.

¿Dónde y cómo se solicita? Mediante un impreso comprado en el estanco o en las Comisarias de Policía. Después, tendrás que pedir cita previa en la Comisaría, adonde tendrás que acudir con el impreso y la documentación que ellos te comunicarán.

### ❖ **Comisaría de Policía Nacional de Pozuelo de Alarcón**

Camino de las Huertas, 36

Tel.: 91 799 04 82

Cita previa DNI o Pasaporte: Teléfono 902247364.

Por Internet en: [www.citapreviadnie.es](http://www.citapreviadnie.es)

\*\*\*\*\*Para hacértelo tendrás que pagar 10,40 euros, también es el mismo importe para renovarlo. Los pasos que tienes que seguir son:

1. Averigua si en tu ciudad o municipio hay teléfono de cita previa para el DNI (nuestra lista es muy limitada pero esperamos ir ampliándola con vuestra ayuda. Ahora hay una página en Internet [www.citapreviadnie.es](http://www.citapreviadnie.es) que permite concertar cita previa.
2. Si no tienes un teléfono de cita previa, averigua los centros o comisarías que expiden el DNI en tu ciudad o municipio. Lista - Mapa de comisarías

para sacar el DNI. Trata de seleccionar aquellas que no estén en el centro, generalmente están más abarrotadas de gente. En la periferia las colas suelen ser menores.

Prepara el día antes todo lo que falta para sacar por primera vez el DNI o renovar el DNI o Pasaporte. 2 Fotos en color reciente, DNI antiguo, 10,20 €, es necesaria la presencia física del titular que se va a sacar el carnet. Renovar el DNI por cambio de domicilio: Aparte de los anteriores requisitos es necesario el Certificado de empadronamiento o certificado sustitutorio. En este caso es gratuito (si faltan más de tres meses para que el DNI caduque) Renovar por cambio en estado civil, Certificado del registro civil con el nuevos estado o filiación

3. Una vez elegida la zona, intenta averiguar si las colas son grandes. Si lo son, deberás madrugar a primera hora y coger turno.
4. En muchas comisarías se reparten números con hora de cita sobre las 8.00, 8.30 ó 9.00. Entre que te dan el número y la hora de cita te podrás tomar unas horas para hacer otras gestiones... Las noticias que te ofrecemos más abajo están actualizadas diariamente e informan de colas u otras incidencias.

Para más información [www.mir.es](http://www.mir.es)

## PASAPORTE

Es necesario para acceder a los países no pertenecientes a la Unión Europea, pero no exime de tener que presentar además otros documentos como los visados.

¿Dónde y cómo obtenerlo?

En las Comisarías de Policía (ver dirección arriba). Presenta el DNI en vigor, dos fotografías tamaño carnet y cumplimenta un impreso de solicitud. Si eres menor de 18 años, tendrás que presentar la certificación literal de nacimiento expedida por el registro Civil, DNI de la persona que ejerza la potestad o tutela, consentimiento expreso de quien ejerza la patria potestad o tutela (autorización) y al ir a hacerlo, tendrás que ir acompañado por la persona que autorice y con el libro de familia.

La validez para menores de 14 años es hasta que cumplan dicha edad; para personas menores de 30 años es de 5 años, y para mayores de esa edad es de 10 años. Las tasas de tramitación son de 25 euros.

## VISADO

Es un requisito necesario para entrar en algunos países, aparte del pasaporte. Suelen tardar entre siete y quince días en concederlo. Es un trámite que en la mayoría de los países no te piden si es una estancia de menos de tres meses, de turismo o negocios, con billete de ida y vuelta... En cualquier caso, vale solo para un viaje.

### ¿Dónde y cómo se tramita?

En la embajada o consulado en España del país que vas a visitar. Suele ser necesario presentar el pasaporte y una fotografía. Lo obtendrás según el sistema de tramitación de cada país. En la Concejalía de Juventud de tu Ayuntamiento puedes preguntar los países para los que necesitarás visado.

También puedes consultarlo en la web del Ministerio de Asuntos Exteriores. [www.maec.es](http://www.maec.es)

## TARJETA DE DESPLAZAMIENTO DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Si te quedas en España sólo necesitas la tarjeta de la Seguridad Social. Si viajas a algún país de la Unión Europea puedes obtener asistencia sanitaria sólo de urgencia mediante la tarjeta sanitaria europea (el certificado de derecho a prestaciones durante una estancia máxima de tres meses desde su expedición en un Estado miembro) a excepción del Reino Unido. En la mayoría de estos países la asistencia sanitaria es gratuita, aunque posiblemente tendrás que abonar parte o todo el coste que luego te puede ser reintegrado si lo solicitas personalmente o por correo a la institución extranjera correspondiente, preferiblemente antes de tu regreso para que no se demore la tramitación. En el caso de un problema urgente y de no poseer la tarjeta sanitaria europea, tendrás que indicar que quieres ser asistido conforme a las disposiciones de la Unión Europea en materia de Seguridad Social.

Si vas a viajar a cualquier otro país del mundo es aconsejable dirigirse al Instituto de la Seguridad Social para conocer los trámites a realizar y las prestaciones que cubren. Para tramitarlo debes dirigirte a cualquier Administración de la Seguridad Social. Debes personarte con la cartilla de la Seguridad Social y el DNI. Se tramita en el momento y es gratuito.

### Oficina de la Seguridad Social

Avda. de Europa 8 bis, Pozuelo de Alarcón. Madrid  
Tel.: 91 715 13 12/ 917151316/ 917151348, Fax: 917152463

### Oficina de Registro de Certificados Digitales

Observaciones: INTEGRADA CON LA TGSS

Dispone de servicio de Cita Previa- Teléfono(s): 901106570/913513474

- Existe otro tipo de documentación que, aún no siendo imprescindible, sí es recomendable llevarla ya sea por los descuentos que puedes conseguir en distintos aspectos (alojamientos, viajes, compras, entradas a museos, etc.) como por la tranquilidad de llevar el equipaje, etc., asegurado. En el caso de los seguros tendrás que especificar el tipo de viaje (nacional / internacional / tipos de actividades a realizar/...) para que la cobertura sea efectiva.

## CARNETS.

### CARNET JOVEN.

Proporciona descuentos en compras, teatros, museos, compañías aéreas, Renfe, Transmediterránea, Alsa, etc. Además incluye un seguro de asistencia en viajes con cobertura en cualquier parte del mundo. Este seguro entra en vigor automáticamente desde el momento en que adquieres tu carnet. En el caso de poseerlo y viajar a otra provincia o país, puede solicitarse una guía en el Centro de Información Juvenil del lugar de destino.

Ser titular del Carné Joven supone contar con más de 50.000 entidades colaboradoras repartidas por todo el país que ponen a tu disposición descuentos en transportes, alojamientos, actividades culturales o compras en general.

Estas ventajas y descuentos se extienden a todos los lugares adheridos al Carné Joven, pudiendo ser diferentes según la Comunidad Autónoma o país en donde te encuentres.

En la Comunidad de Madrid, por ejemplo, te proporciona un descuento de entre el 10% y el 20% en albergues juveniles y en los principales centros de ocio (parques temáticos, teatros, cines, etc.). También contarás con un descuento del 50% en el precio de la entrada de los museos nacionales y en la mayoría de las instalaciones deportivas.

### Requisitos:

- \* Tener entre 14 y 30 años ambos inclusive.
- \* Abonar 4,00 euros en la cuenta de Caja de Madrid abierta al efecto (debes solicitar el modelo de ingreso 030)
- \* Adjuntar una fotocopia del D.N.I y el resguardo de ese ingreso. Su validez es indefinida hasta el día en que cumplas 31 años.

Lo puedes tramitar en la Concejalía de Juventud de Pozuelo de Alarcón o en el departamento de Carnet Joven de la Dirección General de Juventud de la Comunidad de Madrid. <http://carnejovenmadrid.com/>

#### ISIC (Carnet de estudiante internacional)

Acredita internacionalmente tu condición de estudiante y posibilita descuentos en transportes, alojamientos, entradas a museos y actividades organizadas por TIVE. Es habitual que sea necesario para contratar vuelos baratos en agencias de viajes.

#### Requisitos:

- \* Edad 12 años y sin edad máxima.
- \* Resguardo del ingreso de 9 €.
- \* Presentar una fotografía tamaño carnet, el D.N.I. y la acreditación de estar estudiando en el curso actual. Su validez es hasta el final del año en curso. Lo puedes tramitar en la Concejalía de Juventud de Pozuelo solicitando allí en número de cuenta donde debes hacer el ingreso bancario.

#### CARNET INTERNACIONAL DE PROFESOR.

El Carné Teacher está creado especialmente para profesores. Permite obtener descuentos en determinadas compañías aéreas, además de los descuentos en actividades de carácter cultural, museos, monumentos y exposiciones de todo el mundo

#### Requisitos:

- \* Profesores que acrediten estar trabajando en un centro de enseñanza oficial por curso completo.
- \* Sin edad máxima.
- \* Resguardo del ingreso de 9 €.
- \* Presentar una fotografía tamaño carnet, el D.N.I. y fotocopia del documento que acredite estar trabajando en un centro oficial por curso completo. Su validez es hasta el final del año en curso. Lo puedes tramitar en la Concejalía de Juventud de Pozuelo solicitando allí en número de cuenta donde debes hacer el ingreso bancario.

#### CARNET JOVEN Go 25 FIYTO

Ofrece similares servicios que el Carnet Internacional de Estudiante sin obligatoriedad de estar estudiando. Está reconocido en numerosos países.

#### Requisitos:



- \* Todos los menores de 25 años.
  - \* 9 euros
  - \* Presentar una fotografía tamaño carnet y el D.N.I.
- Su validez es de un año natural, es decir, caduca el día 31.

## CARNET DE ALBERGUISTA INTERNACIONAL.

Este carnet se exige para tener acceso a los más de 200 albergues de toda España, así como a los 4500 existentes en todo el mundo que pertenecen a la Red Internacional de Albergues Juveniles. Lo puedes reconocer como IYHF (Youth Hostelling International Federation)

### Requisitos:

- \* Edad ilimitada.
- 5 euros para menores de 30 años,
- 12 euros para mayores de esta edad.
- Tarjeta familiar: 24 euros.
- Tarjeta de grupo: 15 euros.
- \* Presentar el D.N.I.

Los carnets de alberguista para individuales puedes tramitarlos en la Concejalía de Juventud, en el propio albergue (es conveniente que llames antes para asegurar que tengan carnets disponibles) y estos y el resto en TIVE. Tiene una validez de un año desde la fecha de expedición. En el momento de la tramitación, se entrega una Guía de Albergues de la Red Española de Albergues Juveniles (REAJ). Existen guías específicas de Europa, África, América, Asia y Australia (de venta en la Central de Reservas de la Dirección General de Juventud y en las oficinas de TIVE). Puedes consultarlas gratuitamente en las Viajetecas de tu municipio. Existen distintas tarifas dependiendo de los servicios solicitados, desde alojamiento con desayuno hasta comida y/o cena, alquiler de sábanas, etc. Todas estas tarifas y otra información puedes consultarla en la web: [www.reaj.com](http://www.reaj.com)  
Hay un departamento de la Comunidad de Madrid dedicada a la gestión de los albergues; puedes llamar para reservar tu estancia al:

### ❖ OFICINA CENTRAL DE RESERVAS E INFORMACIÓN DE MADRID

Paseo Recoletos, 7-9 28004 Madrid  
Teléfono: 91 276478  
Fax: 91276516

En caso de ser extranjero y no residente en España, están a tu disposición en TIVE sellos de bienvenida para extranjeros, para que puedas utilizar los albergues. Su precio es de 3,5 euros por noche. Una vez abonadas 6 noches (es decir, 21 euros), obtienes los derechos por un año como si fueras titular del carnet ordinario.

❖ **Red Española de albergues juveniles (REAJ).**

C/ Castelló, 24 esc. Int 6º dcha.  
28001. Madrid  
Tel. 91 522 70 07  
<http://reservas.reaj.com>

### CARNET INTERNACIONAL DE CAMPING

Es un documento de identidad del campista y se puede entregar al encargado del terreno del camping en vez del documento oficial de identidad o el pasaporte. Ofrece diversos servicios entre los que destaca un seguro de responsabilidad civil hacia terceros, así como descuentos de entre el 5 y 10% sobre los derechos de estancia. Es obligatorio presentarlo en los países nórdicos y en algunos campings de otros países.

❖ **Federación Española de empresarios de Camping y Parques de Vacaciones.**

C/ Valderivas 48, escalera 3, 1º C  
28007 Madrid  
Tel. 91 448 12 34  
[www.fedcamping.com](http://www.fedcamping.com)  
[info@fedcamping.com](mailto:info@fedcamping.com)

### SEGUROS PARA VIAJAR

Hay distintos tipos de seguros dependiendo del tipo de cobertura. Pueden cubrirte gastos médicos, quirúrgicos, hospitalización, repatriación, transporte sanitario, desplazamiento de un acompañante familiar en caso de hospitalización, gastos de estancia para acompañante, etc. Antes de contratar alguno entérate exactamente del tipo de cobertura que te ofrecen:

❖ **EUROP ASSISTANCE.**



Es un seguro internacional para menores de 30 años. El precio varía según el período de estancia y el lugar de destino. Se tramita en las oficinas de TIVE.

Tel. 902 197 791

[www.europ-assistance.es](http://www.europ-assistance.es)

#### ❖ **MONDIAL ASSISTANCE.**

Grupo Mondial Assistance España (Central)

Edificio Delta Norte 3

Avenida de Manoteras, 46 bis. Madrid 28050 España

Tel.: 91 325 54 40 o 902 402 440

Fax : 91 325 54 43

[comercial@mondialassistance.es](mailto:comercial@mondialassistance.es)

<http://www.mondialassistance.es/empresa/>

Existen diferentes modalidades de seguro dependiendo del tipo de viaje, del destino, del tiempo de permanencia...

Para estudiantes de menos de 25 años, existen seguros para viajes de más de 6 meses que cubren gastos médicos, indemnizaciones, anulaciones...

Por ejemplo, para un viaje de 17 a 30 días por Europa con Carné Joven existe una póliza que cubre gastos de responsabilidad civil, médicos, robo, demora, compensación, te sale por 27€.

### SEGURO DE VIAJE DE CARNET JOVEN

Se obtiene gratuitamente al tramitar el Carnet Joven. Cubre, Te permite disfrutar de múltiples descuentos y ventajas en más de 50.000 entidades colaboradoras en toda España. Incluye un seguro de asistencia en viajes con cobertura internacional.

Para tener derecho a sus prestaciones debes llamar al 902 19 60 30 o a cobro revertido al 91 581 18 23 a cualquier hora del día, todos los días del año. Para tener más información sobre las condiciones del seguro puedes conectarte a la web de la Comunidad de Madrid:

<http://carnejovenmadrid.com/que-es/que-es-el-carne-joven.html>

#### ❖ **Dirección General Deportiva**

Plaza de la Independencia 6, 6ª Planta

Madrid 28001

Teléfono: 91 276 70 98/97

Fax: 91 276 71 66

[direcciongeneraldeportes@madrid.org](mailto:direcciongeneraldeportes@madrid.org)  
[www.madrid.org](http://www.madrid.org)

Para cualquier información puedes consultar la página web de la Unión de federaciones de deportes madrileñas. <http://www.ufedema.com/>



## NORMAS SANITARIAS

Si vas a viajar a algún país extranjero, en especial a algún país exótico, es conveniente que tengas muy en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Es muy aconsejable que, antes de emprender el viaje, visites a tu médico de cabecera, el cual, si padeces alguna enfermedad, habrá de proporcionarte un informe sobre la misma e información sobre la medicación que tienes que seguir y las dosis correspondientes.

2. En el caso de viajar a países tropicales tienes que tener mucho cuidado con las insolaciones y deshidrataciones.

3. En dichos países es conveniente llevar ropa de tejidos naturales (algodón, lino) y ligeros, no ajustados y de colores claros. También es aconsejable hacer buen acopio de ropa interior. Si secas la ropa al aire, tendrás que plancharla con la máxima capacidad de calor del aparato. El calzado debe ser amplio y ventilado para evitar las infecciones por hongos.

4. Si te estás medicando debes llevar la cantidad suficiente de medicinas para cubrir tu estancia y algo más de tiempo, o asegurarte de que vas a poder encontrarlas en dicho país. También es conveniente llevar analgésicos y antihistamínicos, y si es necesaria, la medicación contra el paludismo y material de curas.

5. **VACUNACIONES OBLIGATORIAS:** algunas vacunaciones están sometidas a reglamentación internacional. Se administran en Centros de Vacunación autorizados y se te proporcionará el Certificado Internacional de Vacunación: es conveniente, entonces, que consultes antes de viajar, como muy tarde 30 días antes de la salida, qué vacunas vas a necesitar. La fiebre amarilla es obligatoria, pero también se recomiendan tifus y tétanos. Los procesos de vacunación pueden ser largos. Sobre el coste, algunas son gratuitas, pero en la mayoría de los casos tendrás que abonar una parte o la totalidad.

6. **VACUNACIONES RECOMENDADAS:**

7. Contra el tétanos: es de gran importancia: todas las personas deben estar vacunadas, bien por primera vez o bien con dosis de recuerdo.

8. Contra la poliomielitis: recomendable para países tropicales cuando no estés ya inmunizado.

9. Contra la fiebre tifoidea: recomendable en países de áreas no desarrolladas.

10. Contra la hepatitis A y B: recomendable en países en vías de desarrollo.

11. Contra la meningitis meningocócica: recomendable en la región subsahariana en invierno y primavera, sobre todo.

12. Contra la rabia: recomendable si vas a permanecer bastante con animales que pueden transmitir esta enfermedad.

13. Otras: contra la peste, encefalitis japonesa, encefalitis primavero-estival, H. Influenzae y Neumococo. Sólo son aconsejables en situaciones excepcionales y bajo prescripción médica. Si quieres que te informen sobre consejos y normas sanitarias para viajeros internacionales ponte en contacto con el MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO [www.msc.es](http://www.msc.es) o en el MINISTERIO DE ASUNTOS EXTERIORES [www.mae.es](http://www.mae.es)

Para saber que vacunas son obligatorias y cuales son opcionales para tu viaje, aquí te dejamos la dirección del Ministerio de Asuntos Exteriores para que sepas cuales son las vacunas que necesitas:

<http://www.msc.es/sanitarios/consejos/vacExt.do>



## DROGAS.

Mareos, daños cerebrales, cirrosis, enfermedades hepáticas, trastornos alimentarios y de personalidad, hemorragias y un largo etcétera son las consecuencias del consumo de drogas. La búsqueda de diversión y altas dosis de adrenalina no hay que buscarlas en consumo de drogas, por la sencilla razón de que su utilización te hace perder completamente tu libertad. Muchos creen que un porro no hace nada, pero el mono a la larga SÍ que hace mucho. La frase de “he dicho que soy adicto no que tenga un problema” define claramente la justificación social con las drogas.

La diversión en cualquier lado por desgracia esta soslayada al consumo de alcohol y estupefacientes. Desde el Ministerio de Asuntos Exteriores se ha publicado una tabla que se centra en las penas por tráfico de drogas en el extranjero.



## LOS VIAJES Y LAS DROGAS



### CONSEJOS A SEGUIR

- No compres, consumas, ni trafiques con drogas en el extranjero.
- Si sales de nuestro país, evita cualquier contacto con las drogas, puede ser el inicio de un viaje sin fecha de retorno.
- No hagas caso de falsas informaciones según las cuales otros países son más permisivos que España en el tráfico o consumo de drogas.
- No aceptes hacerte cargo de equipajes u objetos cuyo contenido desconozcas.
- En caso de detención comunícate lo antes posible con el Consulado de España o de cualquier país de la Unión Europea.

- En caso de no respetarse estas leyes podemos llegar a situaciones dramáticas de de detención, juicio y encarcelamiento en el extranjero. Una vez detenido en el extranjero nadie, ni tampoco la Embajada o el Consulado de España en el país de que se trate, podrá sustraer al infractor de la aplicación de la Ley local y, en caso de detención y condena, debe cumplir la pena correspondiente al delito cometido.
- En algunos países no se distingue entre tráfico y consumo de drogas y estos delitos pueden llegar a castigarse con la pena capital.
- Respeta en todo momento la legislación de los países por los que viajes, especialmente en materia de tenencia, consumo y tráfico de sustancias estupefacientes (DROGAS). Ten en cuenta que en muchos países es delito el consumo o la mera posesión de droga, incluso en mínimas cantidad
- Una vez en el extranjero, ten presente que muchas veces son los propios vendedores de drogas los que denuncian al comprador. Se cauto y no te dejes atraer por un negocio ilegal, que te puede suponer, además de la pérdida del dinero, la posibilidad de ser procesado y encarcelado en el extranjero.



Algunos viajeros beben algo a bordo para que los ayude a dormir en el [vuelo](#). Sin embargo, el ambiente del avión agrava los efectos del alcohol en el organismo. Las personas tienden a emborracharse con más facilidad en un viaje en avión. Uno de los efectos secundarios más importantes del abuso de alcohol en el aire es el aumento del tiempo que se tardará para adaptarte a un nuevo huso horario. Si te afecta el cambio de horario, evita especialmente el consumo de alcohol. Debes evitarlo también si tienes alguna afección en las vías respiratorias superiores o estás resfriado en el momento de viajar en avión.

Si vas a conducir y estás viajando entre dos puntos, tienes que conocer la siguiente información:

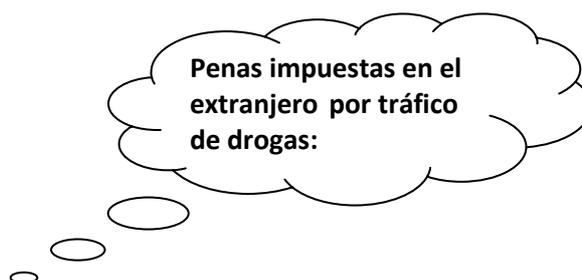
Los efectos psicológicos producidos por el alcohol hacen que, cuando se conduce, no sólo no se sea consciente de la disminución de las facultades sino que se sienta todo lo contrario. Pero estas merman, agravándose el problema con el aumento de alcoholemia.

Se produce:

- Dificultad para percibir el color rojo (de frenado, semáforos, señalizaciones de obras).
- Dificultad para acomodar la vista a la luz y a la oscuridad y a los cambios de luz (autopistas, cruces, túneles, etc.)
- Apreciación inexacta/equivocada de las distancias (adelantamientos, entrada en curva, no respetar distancia de seguridad, etc.).
- Disminución del campo visual. La visión normal del ojo humano disminuye, quedando reducido el ángulo del campo visual, por lo que se pierden los estímulos que están en los laterales (cruces). Aumento del tiempo de reacción.
- Disminución de los reflejos y aumento del tiempo de reacción. Aumenta la distancia recorrida desde que el conductor percibe la señal hasta que actúa sobre los mandos del vehículo (al frenar ante un peligro, si se ha bebido, se recorre un 10% más de distancia: esos metros pueden ser mortales).
- Perturbación del sentido del equilibrio.
- Imprecisión en los movimientos
- Disminución de la resistencia física y aumento de la fatiga.
- Euforia, sentimientos de invulnerabilidad, subestimación del riesgo, sentimientos de impaciencia y agresividad y disminución de la capacidad de atención.

La euforia que produce el alcohol no permite apreciar muchos de sus efectos negativos, por eso no se tiene conciencia del peligro que se corre, y que se hace correr a los demás, cuando se conduce después de haber bebido

[http://www.pnsd.msc.es/Categoria3/prevenci/areaPrevencion/campanas/video/alcohol\\_pasa\\_factura.mpg](http://www.pnsd.msc.es/Categoria3/prevenci/areaPrevencion/campanas/video/alcohol_pasa_factura.mpg)



## **TABLA RESUMEN DE PENAS POR TRÁFICO DE DROGAS POR PAÍS**

Esta relación de países es meramente explicativa y NO supone una toma de posición ni valoración alguna de dichas legislaciones. Cada país es perfectamente soberano para legislar sobre esta materia y todas las legislaciones deben ser igualmente respetadas. Ten en cuenta que el tratamiento de estos delitos y sus penas puede verse modificado por cambios posteriores en cada legislación nacional.

*Y recuerda... si necesitas asesoramiento por consumo de alcohol o/y otras drogas, pueden consultarnos en la Concejalía de Familia, Asuntos Sociales y Mujer (Avenida de Juan XXIII, nº 10, al lado de Decathlon) y un profesional te atenderá según tus necesidades. Telf. para pedir cita: 913984000*

Fuentes:

<http://www.pnsd.msc.es/Categoria3/prevenci/areaPrevencion/campana01.htm>

<http://www.salud.es/noticia/campa%C3%B1a-de-prevenci%C3%B3n-del-consumo-y-tr%C3%A1fico-de-drogas-en-los-viajes-al-extranjero>

<http://www.europapress.es/salud/noticia-83-espanoles-presos-extranjero-consumo-trafico-drogas-20120704140527.html>

<http://ocw.innova.uned.es/ocwuniversia/Educacion-Vial/efecto-de-alcohol-las-drogas-y-otras-sustancias-en-la-conduccion/cap7#4>

### TABLA RESUMEN DE PENAS POR TRÁFICO DE DROGAS POR PAÍS

PAÍS	PENAS	OBSERVACIONES
Albania	Penas de prisión de hasta 15 años	-
Alemania	La tenencia está castigada con penas de prisión de 2 a 15 años	-
Andorra	El consumo de drogas está sancionado con arresto. Penas mínimas de 4 años si se consideran traficantes.	-
Angola	Penas de prisión de 2 a 16 años	En algunos casos no se admite la libertad

		provisional durante la instrucción del proceso
Antigua y Barbuda	No se permite la importación o la exportación de drogas. El visitante se expone a fuertes multas y penas de prisión	-
Arabia Saudí	El uso y el consumo de drogas se castiga con penas de prisión, flagelación pública o deportación y el tráfico se castiga con pena de muerte por decapitación	Ciertos medicamentos están considerados como drogas (por ejemplo las anfetaminas). En general la importación de medicamentos por particulares está prohibida.
Argelia	Prisión de 10 a 20 años y fuerte multa. En determinados casos, incluso pena de muerte.	La tentativa está castigada como delito consumado. NO existe distinción entre posesión para consumo propio y tráfico.
Argentina	Las penas de prisión son de 1 a 6 años para la tenencia y de 4 a 16 para el tráfico y contrabando.	-
Australia	Las penas por consumo y tráfico pueden ir desde cadena perpetua a un mínimo de 2 años de prisión.	-
Bahamas	No se permite la importación o la exportación de drogas. El visitante se expone a fuertes multas y penas de prisión.	-
Bangla Desh	El tráfico y consumo de drogas está castigado con largas penas de prisión.	-
Barbados	La importación o exportación de drogas conlleva fuertes multas y penas de prisión.	-
Bélgica	Las penas varían en función de la gravedad del delito, pudiendo llegar a ser de 5 a 20 años de prisión y multas de 5000 a 500000 euros.	-
Belice	Las penas por narcotráfico son muy severas: 5000 \$US y 10 años de prisión.	-
Benin	Las penas son muy duras: de 4 a 20 años de privación de libertad.	Las condiciones de las cárceles en este país son bastante deficientes.
Bhutan	El tráfico y consumo de drogas está castigado con largas penas de prisión.	-
Bolivia	Penas muy severas de prisión: de 10 a 20 años por tráfico y de 8 a 12 años por mero transporte.	Imprecisa distinción entre posesión para consumo propio y tráfico. Legislación



		draconiana, que parte del principio de culpabilidad. No hay posibilidad de indulto por estos delitos.
Bosnia i Herzegovina	La pena que se impone para este tipo de delitos es de entre 1 y 10 años de prisión.	-
Botswana	Penas de prisión de entre 5 y 15 años y fuertes multas.	-
Brasil	El tráfico está castigado con penas de prisión de 3 a 15 años. Si se trata de tráfico internacional la pena podría incrementarse hasta los 25 años.	Está penalizado tanto el consumo como el tráfico, con imprecisa distinción entre uno y otro. Estos delitos están catalogados como crímenes hediondos, y reciben un tratamiento especialmente severo.
Brunei	El tráfico de drogas está castigado con la pena de muerte.	-
Bulgaria	Penas de hasta 20 años de prisión y multas.	-
Cabo Verde	Penas de 1 a 20 años de prisión	-
Canadá	Las penas por delitos relacionados con la droga pueden ir desde los 18 meses de prisión hasta cadena perpetua	-
Checa, República	Penas de prisión de hasta 15 años.	-
Chile	Penas de prisión que pueden ir de 3 a 10 años.	-
China	La legislación de China es muy rigurosa. Se trata de un delito castigado hasta con la pena capital.	-
Chipre	La pena mínima para este tipo de delitos es de 4 años de prisión y, en casi todos los casos, la pena impuesta es la cadena perpetua.	-
Colombia	Este tipo de delitos conllevan penas de prisión de 3 a 20 años, así como fuertes multas.	Hay que tener especial cuidado con la droga denominada "burundanga" (ver ficha de Colombia). No se debe aceptar llevar ni cuidar paquetes y equipajes ajenos.
Comores	La legislación sobre drogas es muy estricta. Penas de cárcel y fuertes multas.	-
Corea	Las penas son de hasta 5 años de cárcel por consumo y hasta 10 por tráfico.	-
Costa Rica	Las penas que se imponen van desde 8 hasta 20 años de	-



	prisión.	
Croacia	Las penas por la comisión de estos delitos van desde 1 a 10 años de prisión.	-
Cuba	Las penas de privación de libertad son de hasta 30 años e incluso la pena de muerte.	-
Dinamarca	Hasta 10 años de prisión.	Existen normas muy severas tanto para el consumo como para el tráfico de drogas.
Dominica	La persona que comercia con drogas se expone a multas y penas de prisión.	-
Dominicana, República	Penas de prisión de hasta 8 años. También está penada con prisión la mera posesión para consumo propio, por muy pequeña que sea la cantidad.	Muchas veces los extranjeros que compran droga, incluso mínimas cantidades para consumo propio, son estafados y denunciados por los propios vendedores.
Ecuador	La legislación es muy estricta y las condenas muy severas.	Los centros penitenciarios presentan importantes deficiencias debido al hacinamiento y escasez de recursos.
Egipto	La legislación contempla penas muy graves: cadena perpetua e incluso pena de muerte.	-
Emiratos Árabes Unidos	Penas de prisión no inferiores a 4 años y hasta cadena perpetua. Los casos más graves están castigados con la pena de muerte.	Los tipos penales alcanzan a cómplices, inductores, encubridores, etc.
Eslovaca, República	Penas de privación de libertad de hasta 15 años.	-
Eslovenia	Multas elevadas y penas de prisión desde 1 año hasta 10, dependiendo de la gravedad del delito.	-
Estados Unidos	Multas muy elevadas, desde 2 a 20 millones de dólares, y penas de un mínimo de 5 años hasta cadena perpetua.	-
Estonia	Penas de prisión desde 3 a 8 años.	-
Filipinas	Las penas que se imponen por este tipo de delitos van desde la cadena perpetua a la pena de muerte.	-
Finlandia	Multas y penas de prisión desde 6 meses hasta 10 años.	-
Francia	Además de elevadas multas, las penas de privación de libertad van desde los 10 años hasta la cadena perpetua.	-
Gabón	Penas de prisión desde 1 a 10 años y multas elevadas.	-



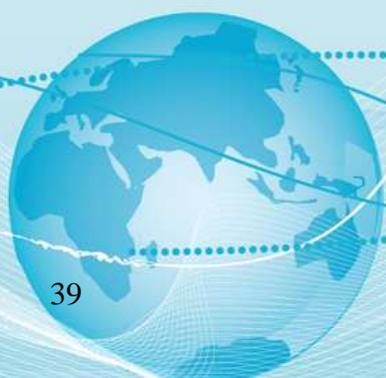
Gambia	El consumo y tráfico de estupefacientes está severamente penado.	-
Ghana	En este país las penas van de 5 a 10 años y, en algunos casos, se impone la cadena perpetua.	-
Granada	No se permite la importación o la exportación de drogas. El visitante se expone a fuertes multas y penas de prisión.	-
Grecia	Penas de prisión e importantes multas, incluso en casos de cantidades muy pequeñas.	-
Guatemala	La pena mínima es de 2 años de prisión, llegando hasta los 20 años.	-
Guinea	El tráfico y el consumo de estupefacientes está severamente penado.	-
Guinea-Bissau	El tráfico y consumo de estupefacientes está severamente penado.	-
Guyana	No se dispone de datos.	-
Haití	Penas privativas de libertad desde 3 hasta 15 años y fuertes multas.	-
Honduras	Penas de prisión de hasta 20 años y elevadas multas.	-
Hong kong (China)	Fuertes multas y condenas desde 7 años de prisión hasta cadena perpetua.	-
Hungría	Penas desde los 2 años hasta cadena perpetua.	-
India	El tráfico y consumo de drogas se castiga con penas de prisión de hasta 20 años.	-
Indonesia	Penas de cárcel de hasta 20 años, cadena perpetua y también pena de muerte.	-
Irán	Multas muy severas; confiscación de propiedades; castigos de hasta 70 latigazos; penas de prisión de hasta 25 años e incluso cadena perpetua. En este país se aplica la pena de muerte.	-
Irak	Largas penas de prisión y pena de muerte.	-
Irlanda	Penas desde 1 año a cadena perpetua y elevadas multas.	-
Islandia	El tráfico de sustancias adictivas o narcóticas, su producción o almacenamiento con fines de venta está penalizado con penas de hasta 12 años de prisión.	-
Israel	Condenas de hasta 20 años de cárcel.	-
Italia	Las penas previstas van desde un mínimo de 8 años hasta un máximo de 30 y fuertes multas.	-
Jamaica	No se permite la importación o la exportación de drogas. El visitante se expone a fuertes multas y penas de prisión.	-
Japón	Las penas son de una media de 6 años de prisión, con trabajos forzados, más la correspondiente multa.	-
Jerusalén	El régimen jurídico penal en los TT.OO. es muy complejo	-



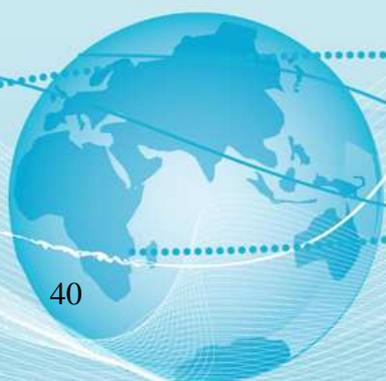
	y ello hace que el régimen resultante sea más gravoso para los posibles infractores.	
Jordania	Penas muy duras: 15 años de cárcel y fuertes multas, llegando incluso a la pena de muerte.	-
Kazajstán	Las penas por tráfico y consumo de drogas conllevan penas de prisión de hasta 15 años, multas, trabajo en obras públicas y trabajos forzados (hasta 2 años).	-
Kenia	El consumo y la tenencia de drogas está severamente castigado por la legislación penal.	-
Kuwait	La legislación es extremadamente severa. El Código Penal establece la pena de muerte o la cadena perpetua, junto a fuertes multas.	-
Letonia	El tráfico de drogas conlleva penas de 3 a 15 años de reclusión.	-
Líbano	Todos los delitos relacionados con la droga se castigan severamente: de 3 años a cadena perpetua.	-
Libia	Los delitos relacionados con el consumo y tráfico de drogas están castigados con pena de muerte, cadena perpetua y multas de hasta 50.000 dinares.	La importación, elaboración, tenencia y consumo de bebidas alcohólicas están prohibidas bajo penas muy severas.
Liechtenstein	Penas privativas de libertad de hasta 20 años y elevadas multas.	-
Luxemburgo	Penas de privación de libertad de hasta 20 años y fuertes multas.	-
Malasia	Está establecida la pena de muerte para el tráfico de drogas.	-
Malawi	En el ámbito internacional, este país ha ratificado los 3 principales convenios en materia de drogas y en el control de sustancias medicamentosas.	-
Maldivas	Largas penas de prisión: cadena perpetua por posesión de cualquier cantidad.	-
Malta	Penas de prisión de hasta 30 años.	-
Marruecos	Las penas van de los 5 a los 30 años de prisión, además de importantes multas.	-
Mauricio	El tráfico de drogas está penalizado con prisión de 45 años y el consumo con penas de prisión de hasta 2 años y fuertes multas.	-
Mauritania	Penas de prisión de 5 a 30 años y elevadas multas.	-
México	Las penas de prisión oscilan entre 5 y 25 años.	-
Mónaco	Penas de hasta 20 años de prisión y elevadas multas.	-



Mozambique	Penas de prisión de 12 a 20 años, más multa.	En el caso de ciudadanos extranjeros podrá ser ordenada la expulsión definitiva del país después del cumplimiento de la pena.
Namibia	Penas de prisión de hasta 25 años y multas.	-
Nepal	El tráfico y consumo de drogas está castigado con largas penas de prisión.	-
Nicaragua	Penas de prisión de hasta 30 años, además de importantes multas.	-
Nigeria	Las penas son muy duras: entre 15 y 25 años de prisión e incluso cadena perpetua.	-
Noruega	Los delitos relacionados con el consumo y tráfico de drogas están castigados con penas de prisión de hasta 21 años.	El tráfico por negligencia está castigado con multa o pena de prisión de hasta 2 años.
Omán	Pena de muerte por tráfico. Hasta 20 años de cárcel y 50 latigazos por consumo.	En el caso de extranjeros, la pena de prisión es seguida por deportación del país.
Países Bajos	Penas de hasta 12 años de prisión y multas de hasta 45.000 euros.	-
Pakistán	Penas de prisión de hasta 14 años, cadena perpetua e incluso pena de muerte.	-
Panamá	Penas de prisión de hasta 15 años.	-
Paraguay	Las leyes paraguayas castigan el consumo y tráfico de estupefacientes con severas penas de privación de libertad.	-
Perú	Penas de prisión de hasta 25 años e incluso cadena perpetua.	-
Polonia	-	En Polonia es delito conducir bajo los efectos del alcohol. Dado que la tasa permitida es 0, se recomienda encarecidamente no ingerir alcohol si se va a conducir.
Portugal	Penas de hasta 15 años de prisión.	-
Puerto Rico (EE.UU.)	-	El tráfico y consumo de drogas es delito federal,



		por lo que se aplican exactamente las mismas penas que en los Estados Unidos.
Qatar	El mero consumo, tenencia o tráfico de drogas son delitos a los que se aplican penas muy severas.	-
Reino Unido	Las penas oscilan entre 4 y 14 años de prisión.	-
Rumania	Están muy penalizados los delitos relacionados con el tráfico, tenencia y consumo de drogas.	La tasa de alcoholemia autorizada es de 0 mg. Conducir bajo los efectos del alcohol está muy castigado.
San Marino	Penas de prisión de hasta 3 años.	-
Santa Sede	Se aplica la ley italiana.	-
Santo Tomé y Príncipe	Penas de hasta 8 años de prisión y multas.	-
Senegal	Penas de hasta 10 años de cárcel y fuertes multas.	-
Sierra Leona	Penas de prisión de hasta 30 años y elevadas multas.	-
Singapur	La tenencia y consumo de drogas se castiga con la pena de muerte. El consumo, incluso cuando se haya realizado fuera del país, si es detectado, también está penado.	Las penas de muerte por drogas se ejecutan todas. No hay precedente alguno de medida de gracia. También se aplican penas corporales como azotar al prisionero con una vara.
Siria	El tráfico y producción de drogas se castiga con pena de muerte.	-
Sri Lanka	El tráfico y consumo de drogas está castigado con la pena de muerte.	-
Sudáfrica	Están prohibidos tanto el tráfico como el consumo de drogas. Las penas pueden ir desde una multa al ingreso en prisión.	-
Sudán	El consumo, compra, importación y posesión de alcohol están prohibidos.	-
Suecia	Penas privativas de libertad de hasta 10 años.	-
Suiza	Penas de prisión de hasta 20 años y multas.	-
Surinam	Penas de hasta 12 años de prisión.	-
Tailandia	Las penas varían según la droga de que se trate y las condenas pueden llegar hasta la cadena perpetua y la pena de muerte.	Las personas condenadas por este tipo de delito, por lo general quedan



		excluidas de cualquier medida de gracia que pueda concederse para el resto de los presos.
Taiwán	El tráfico de drogas está condenado con la pena de muerte.	La ley no diferencia entre tenencia y tráfico.
Tanzania	Las penas que castigan estos delitos incluyen severas multas y prisión de 10 a 20 años e incluso cadena perpetua.	Las difíciles condiciones sanitarias del país son especialmente pésimas en las cárceles.
Trinidad y Tobago	Penas de prisión de hasta 10 años e incluso cadena perpetua.	-
Túnez	Penas de prisión de hasta 20 años y cadena perpetua y fuertes multas.	Si el condenado es extranjero, será expulsado del país después de purgar la pena y se le prohibirá regresar.
Turquía	Penas de hasta 20 años de prisión y elevadas multas.	Las autoridades turcas consideran muy importantes este tipo de delitos. Dependen del mismo Tribunal que trata asuntos de terrorismo.
Ucrania	Penas de hasta 12 años de privación de libertad.	-
Uganda	Está prohibida la introducción de drogas en el país.	-
Unión de Serbia y Montenegro	Penas de prisión de hasta 10 años.	-
Venezuela	Penas de hasta 20 años.	El consumidor de drogas que esté en posesión de cantidades apreciables puede ser condenado a las mismas penas que un narcotraficante o productor de dichas sustancias
Vietnam	La legislación vietnamita prevé penas muy duras que pueden llegar a la pena de muerte.	-
Yemen	Las penas son de un mínimo de 3 años de prisión por consumo y de 10 años por tráfico.	



Esta relación de países es meramente explicativa y NO supone una toma de posición ni valoración alguna de dichas legislaciones. Cada país es perfectamente soberano para legislar sobre esta materia y todas las legislaciones deben ser igualmente respetadas. Ten en cuenta que el tratamiento de estos delitos y sus penas puede verse modificado por cambios posteriores en cada legislación nacional.

*Y recuerda... si necesitas asesoramiento por consumo de alcohol o/y otras drogas, pueden consultarnos en la Concejalía de Familia, Asuntos Sociales y Mujer (Avenida de Juan XXIII, nº 10, al lado de Decathlon) y un profesional te atenderá según tus necesidades. Telf. para pedir cita: 913984000*

Fuentes:

<http://www.pnsd.msc.es/Categoria3/prevenci/areaPrevencion/campana01.htm>

<http://www.salud.es/noticia/campa%C3%B1a-de-prevenci%C3%B3n-del-consumo-y-tr%C3%A1fico-de-drogas-en-los-viajes-al-extranjero>

<http://www.europapress.es/salud/noticia-83-espanoles-presos-extranjero-consumo-trafico-drogas-20120704140527.html>

<http://ocw.innova.uned.es/ocwuniversia/Educacion-Vial/efecto-de-alcohol-las-drogas-y-otras-sustancias-en-la-conduccion/cap7#4>

## ACONSEJA

Respete en todo momento la legislación de los países por los que viaje, especialmente en materia de tenencia, consumo y tráfico de sustancias estupefacientes (DROGAS). Tenga en cuenta que en muchos países es delito el consumo o la mera posesión de droga, incluso en mínimas cantidades.

No se deje engañar por las falsas informaciones acerca de que determinados países son más permisivos que España en materia de drogas. El tráfico de estupefacientes es un problema internacional y, por tanto, duramente reprimido en todo el mundo.

No acepte realizar transportes de maletas o paquetes al extranjero por cuenta de desconocidos y sin cerciorarse de que lo que transporta efectivamente son productos totalmente legales. Si es necesario, infórmese y consulte en España antes de viajar.

Una vez en el extranjero, tenga presente que muchas veces son los propios vendedores de drogas los que denuncian al comprador. Sea cauto y no se deje atraer a un negocio ilegal, que le puede suponer, además de la pérdida del dinero, la posibilidad de ser procesado y encarcelado en el extranjero.

Si es usted detenido en el extranjero puede solicitar que le faciliten el contacto con la Embajada o el Consulado de España correspondiente al lugar de la detención, que le orientarán y ayudarán en la medida de lo posible. En todo caso, recuerde que dichas ayuda y orientación no pueden, de ningún modo, consistir en una interrupción o alteración del curso normal de la Justicia del país en que usted se encuentre.



## PRECAUCIONES DURANTE EL VIAJE

**Alimentos-** Lavar bien o pelar frutas y verduras crudas; asar bien carnes y pescados. Hay que tener también especial cuidado con la repostería (natas, merengue,...). Protege los alimentos de moscas e insectos. No mantengas alimentos frescos a temperatura ambiente.

**Agua-** No hace falta ni decir que el agua tiene que ser potable, pero no sólo eso: tenemos que asegurarnos de que no pueda transmitir enfermedades contagiosas. Se puede recurrir a agua embotellada (que la abran en tu presencia) u otros refrescos.

En caso de duda se puede hervir 10 minutos o clorarla con 2 gotas de lejía/litro (lejía sin detergente ni perfumes). Es necesario esperar 30 minutos antes de consumirla.

También hay que ser precavido con el agua de lagos y ríos si nos bañamos pues pueden transmitir parásitos. Éstos también pueden ser transmitidos por animales de todo tipo. Sobre todo, nunca debe beberse agua estancada. El aparato digestivo suele sufrir alteraciones durante las vacaciones. Los trastornos en la dietética y hábitos alimenticios o la ingestión de alimentos o bebidas en malas condiciones o a las que no estamos acostumbrados pueden producir diarreas, estreñimiento o dolores de estómago. Conviene no tomar alimentos sólidos en algunas horas, es importante beber pequeñas cantidades de líquidos y en cualquiera de los casos tendremos que acudir al médico.

**El Sol-** Es otro de los grandes enemigos. Se aconseja el uso de gafas de sol, sombrero y cremas solares si se va a estar expuesto.

**Relaciones sexuales** -Aunque no sea exclusivo en viajes, hay que recordar las enfermedades de transmisión sexual (VIH-SIDA y hepatitis B entre otras) pues ha aumentado últimamente el número de enfermos. La mayoría de estas enfermedades pueden solucionarse de forma preventiva utilizando correctamente el preservativo y cuidándose de ingerir flujo vaginal o seminal en cualquier tipo de relación sexual.

## PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS

### BOTIQUÍN



Es fundamental que lleves un pequeño botiquín para emergencias. No se trata de llevar una farmacia auestas, pero sí de contar con algunos productos por si te surgieran problemas de salud de fácil remedio.

**El botiquín debe contar con:**

- Esparadrapo
- Tijeras
- Gasas esterilizadas
- Polividona Yodada (Betadine®)
- Agua oxigenada
- Analgésico
- Pastillas anti-diarrea
- Pinzas (para quitar espinas)
- Aguja e hilo (para ampollas)
- Gasas específicas para las quemaduras (Linitul ®)
- Crema Aftersun ®
- Antipiréticos (medicamentos contra la fiebre)
- Otros medicamentos específicos como pastillas contra la alergia

Si te encuentras en una situación de emergencia debes recordar que es muy importante mantener la calma, y seguir la regla **“P.A.S”**

**P- PROTEGER:** y asegurar el lugar para evitar que se produzcan nuevos accidentes o se agraven los ya ocurridos. Para ello se asegurará o señalará convenientemente la zona y se controlará o evitará el riesgo de incendio, electrocución, caída, desprendimiento, etc... que pudiera afectar a las víctimas e, incluso, a los auxiliares. Si se encuentra en un accidente de carretera, deberá dejar despejada la carretera lo máximo posible para evitar atropellos de los auxiliares.

**A-ALERTAR:** a los equipos de socorro, autoridades,... por el medio más rápido posible, indicando:

Lugar o localización del accidente.

Tipo de accidente o suceso.

Número aproximado de heridos.

Estado o lesiones de los heridos, si se conocen.

Circunstancias o peligros que puedan agravar la situación.

Si la petición de socorro se realiza desde algún teléfono, procurar facilitar el número desde el que se llama con el fin de poder establecer un contacto posterior para informar o recabar más datos. Las llamadas anónimas o desde teléfonos sin identificar no inspiran confianza.

**S-SOCORRER:** al accidentado o enfermo repentino “in situ” prestándole unos primeros cuidados hasta la llegada de personal especializado que complete la asistencia, procurando así no agravar su estado.

Es muy importante que ante una situación de emergencia nuestra misión es socorrer al paciente sin perjudicarlo y sin empeorar su estado, para ello hay que tener en cuenta qué no se debe hacer y qué se podría hacer y recordar que ante la duda no hagas nada y avisa a los servicios de emergencia, ellos te informarán de qué debes hacer mientras envían personal cualificado.

## INSTRUCCIONES DE QUÉ HACER O NO HACER.

### Qué no debes hacer

1. No realices ninguna ayuda si no sabes.
2. No te alteres ni pierdas la calma, esto puede desesperar a la persona a la que estás atendiendo.
3. No toques las heridas con las manos sucias, boca o cualquier otro material sin desinfectar.
4. Usa gasa esterilizada siempre que sea posible. No soples sobre una herida.
5. No laves heridas profundas ni heridas por fracturas expuestas, únicamente cúbre las con apósitos estériles y transporta al herido inmediatamente al médico.
6. No toques ni muevas los coágulos de sangre.
7. No intentes coser una herida.
8. No coloques algodón absorbente directo sobre heridas o quemaduras, pues luego se pegan las fibras a la herida.
9. No apliques tela adhesiva directamente sobre heridas.
10. No desprendas con violencia las gasas que cubren las heridas.
11. No apliques vendajes.

### Qué hacer

Mantén la calma, compórtate tranquilo y sereno; actuando con calma ordenaremos mucho mejor nuestras ideas y actuaremos mejor.

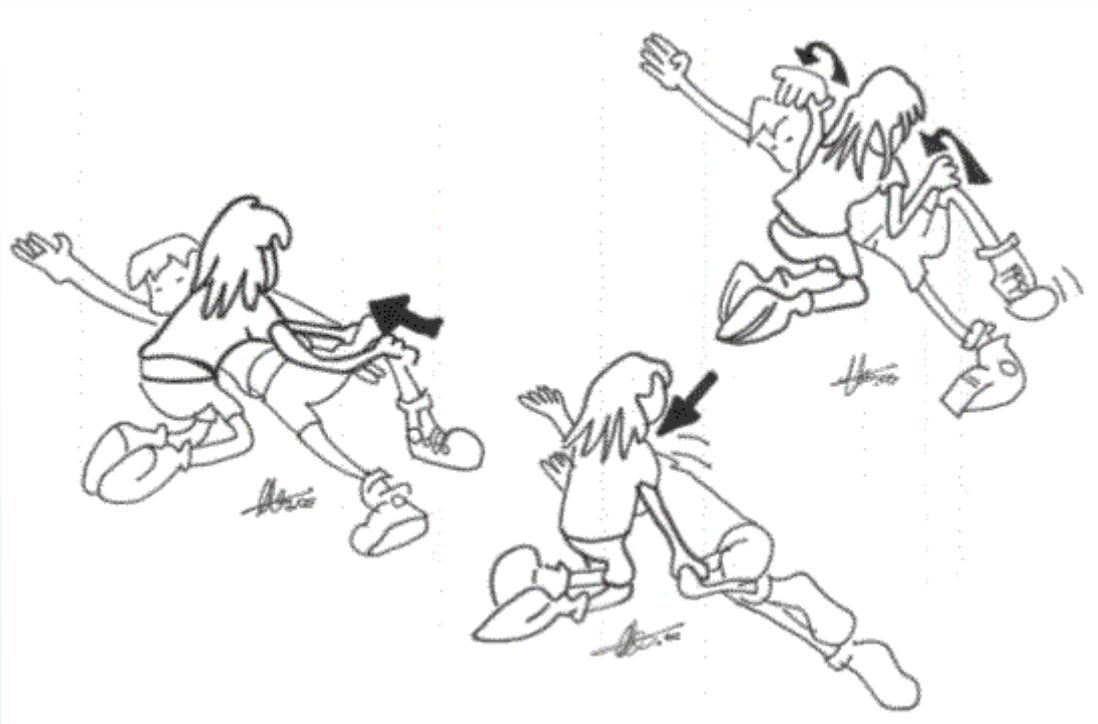
Primero debes comprobar el estado del paciente.



**Segundo** debes iniciar la cadena de supervivencia llamando inmediatamente a un médico o a una ambulancia; recuerda que debes llevar contigo los teléfonos de emergencia.

**Tercero**, si lo precisara, iniciar una reanimación cardio - pulmonar (RCP), con 30 compresiones y luego 2 insuflaciones de aire, así sucesivamente. Solo se deberá realizar este paso si se conoce la técnica adecuada, ya que si no la conoce puede empeorar la situación del accidentado.

En los niños la técnica es diferente por lo que debes llamar a emergencias para que te indiquen. Si el paciente no necesita RCP pero está inconsciente, poner en posición de defensa:



1º Se estira la pierna del lado en que te encuentras, y se coloca la mano de ese mismo lado a la altura de la oreja, para que al girar, no se la dañe.

2º: Se coge el hombro y la rodilla del lado contrario al que te encuentras.

3º: Se tira de ambas extremidades hasta girar al accidentado y quedar estabilizado en el suelo. La mano del lado en que te encuentras debe quedar debajo de la oreja.

De esta forma, el accidentado si vomita, no se ahogará



Esta posición no se debe realizar si se sospecha de posible lesión en la columna o cuello. En tal caso se deberá simular un collarín con lo que se tenga (por ejemplo, rellenando la manga de una chaqueta con una camisa, o lo que se tenga a mano).

**Emergencias 112**  
**Policía municipal de Pozuelo de Alarcón 91 351 18 18**

Siempre deberás darle prioridad a las lesiones que pongan en peligro la vida.

**Hemorragias, envenenamiento y conmoción o shock.**

Si una persona presenta una hemorragia abierta, lo primero que debe hacer es valorar el sangrado: si es abundante, avisar al teléfono de emergencias. Si no lo es, llevarlo a urgencias. Si la persona sangra mucho, se debe presionar la herida para evitar una hipovolemia (déficit de volumen sanguíneo).

Si se ha dado un golpe en la cabeza siempre se debe acudir a urgencias, sobre todo si ha perdido el conocimiento (en este caso avisar a una ambulancia), y/o sangra por nariz u oídos.

En los casos de emergencias, se debe seguir la conocida técnica **ABC**:

**A: aérea.** Debemos mirar si tiene la vía aérea despejada, si no la tiene, debemos quitar el obstáculo con los dedos. Nunca debemos entrar en la boca con los dedos de frente, sino de lado ya que de lo contrario podríamos empujar más el objeto que obstruye.

**B: ventilación.** Debemos asegurarnos que respira. Si no lo hace, avisar a emergencias.

**C: circulación.** Debemos comprobar que tiene pulso. Si no lo tiene, debemos avisar a emergencias.

**Neurológico:** Si no ocurre nada de lo anterior, debemos comprobar el estado de alerta del paciente: si responde a las preguntas, si obedece órdenes simples, si solo responde al dolor o si no responde.

Sobre todo, a la hora de atender a un accidentado, nunca debes hacer lo que no sabes a ciencia cierta que es efectivo y necesario, ya que en poco



tiempo llegarán los primeros auxilios profesionales. Si se hace algo, se deberá informar a los profesionales sanitarios.

Por último, lo que fundamentalmente debes hacer es observar al accidentado para determinar cuál es su estado.

## MATERIAL

En general el material que tenemos que llevar depende totalmente del tipo de viaje que vayamos a emprender. La regla primordial es llevar siempre el menor peso posible. Cuando se trata de viajes con alojamiento concertado (hoteles, apartamentos, casas de amigos,...) con la ropa, el neceser,... y lo que sueles utilizar en casa habitualmente te basta.

El tema se complica cuando vamos a la montaña (o sin destino fijo) pues necesitaremos material específico. Puedes contar con que existen municipios que alquilan o prestan material de aire libre: tiendas de campaña, lumo y camping-gas bicicletas de montaña, piraguas, material de escalada, etc... Para conseguir las direcciones y teléfonos lo más fácil es acercarte a la Concejalía de Juventud de tu municipio.

A continuación te ofrecemos una lista de lo que hay que llevar en la mochila y cómo hacerla por si quieres ir de acampada.

## CONSEJOS

No llevar cosas colgando fuera del macuto (desestabiliza y te lo pueden quitar fácilmente).

No llevar objetos punzantes en la parte cercana a la espalda cuando te lo pones; y es preferible no llevar envases de vidrio y otros de fácil ruptura y cortantes.

Poner la comida u otros objetos frágiles arriba del todo para que no se aplasten.

Hay que intentar equilibrar pesos y aprovechar el espacio. Los objetos de más peso deben ponerse abajo. Aquí va una lista general de lo que hay que llevar:

- saco de dormir
- aislante (o manta)
- ropa de abrigo (anorak, jersey gordo o forro polar, sudadera, pantalón corto y largo, bufanda, guantes,...)
- ropa interior

- zapatillas o botas de repuesto cómodas
- neceser
- toalla
- bañador
- poncho para el agua o chubasquero
- plato, cubiertos, vaso
- linterna
- cantimplora
- documentación, cartilla de la seguridad social, dinero,...
- bolsas de basura
- papel higiénico



## ¿CÓMO VOY?

Hay muchas formas diferentes de viajar, desde lo más barato (hacer dedo) hasta lo más caro (un crucero en transatlántico). Aquí te vamos a especificar las formas más usuales de hacerlo: de ti y de tus posibilidades económicas depende empezar a leer por el principio o por el final.

### AUTOBÚS

Es el medio de transporte más económico para realizar ciertos viajes y debido a esto no suele ofrecer descuentos.

Existe gran variedad de itinerarios y trayectos en líneas regulares. En cuanto al equipaje, puedes llevar de forma gratuita un máximo de 30 Kg. (menos en líneas internacionales que son 25 Kg.); si llevas exceso de peso debes facturarlo. El billete incluye un seguro obligatorio hasta los 30 Kg., si llevas exceso de peso es aconsejable que hagas un seguro, sobre todo, si llevas algo de valor. En caso de robo o pérdida tienes derecho a que te indemnicen de acuerdo con la cantidad asegurada.

Para más información puedes dirigirte a:

❖ **Consortio Regional de transportes de Madrid**

Tel.: 91 580 42 60 (solo para llamadas fuera de Madrid) y 012

[www.ctm-madrid.es](http://www.ctm-madrid.es)

❖ **Estación Sur de Méndez Álvaro**

c/ Méndez Álvaro, 83, 28045, Madrid  
Tel.: 91 468 42 00  
[www.estaciondeautobuses.com](http://www.estaciondeautobuses.com)  
[info@estaciondeautobuses.com](mailto:info@estaciondeautobuses.com)

❖ **Auto Res (Metro de Casal)**

Tel.: 902 02 09 99  
[www.avanzabus.com](http://www.avanzabus.com)  
[información@auto-res.es](mailto:información@auto-res.es)

❖ **La Sepulvedana**

Tel.: 902119699  
[www.lasepulvedana.es](http://www.lasepulvedana.es)  
[sepulvedana@gruposepulvedana.com](mailto:sepulvedana@gruposepulvedana.com)

❖ **Alsa**

C/ Miguel Fleita 4, 2 28037 Madrid  
Teléfono: 91327 05 40 / 902 42 22 42  
[www.alsa.es](http://www.alsa.es)

❖ **Cevesa**

Calle del petróleo, 28. Leganés, 28919  
Tel.: 902393132  
[www.cevesa.es](http://www.cevesa.es)  
[atencionalcliente@cevesa.es](mailto:atencionalcliente@cevesa.es)

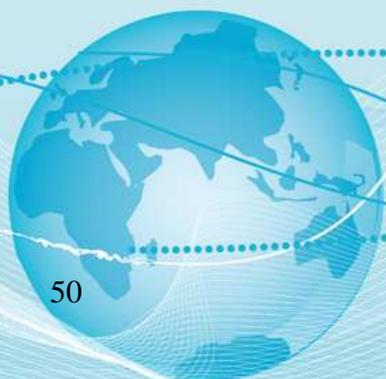
❖ **Socibus**

Tel.: 902 229 292  
[www.socibus.es](http://www.socibus.es)  
[socibus@socibus.es](mailto:socibus@socibus.es)

## EN TREN

Si deseas viajar en tren, infórmate de los descuentos y ventajas que te ofrece RENFE, por ejemplo:

Con el carnet Joven tienes un 20% de descuento en regionales y en largo recorrido. Con carnet joven tienes un 25% en AVE y TALGO 2<sup>ª</sup> clase. Con billete de Ida y Vuelta tienes: Un 20 % en los trenes de largo



recorrido (máximo 60 días entre la ida y la vuelta) Un 20 % en el AVE o TALGO 200 (máximo 60 días entre la ida y la vuelta) Un 10% en regionales (máximo 15 días entre la ida y la vuelta)

Si viajas en grupos de 10 o más personas (hasta 25 personas máximo) con el mismo destino, fecha y tren, tienes un descuento desde el 10 % hasta el 40 % según la catalogación del tren (alta velocidad, grandes líneas...) y número de personas.

Si viajas con tu familia y sois familia numerosa, puedes disfrutar de los siguientes descuentos:

[http://www.renfe.com/viajeros/tarifas/familia\\_numerosa.html](http://www.renfe.com/viajeros/tarifas/familia_numerosa.html)

Te conviene saber que puedes llevar hasta tres bultos de mano con un peso total de 20 Kg. y unas dimensiones que no excedan de 250 cm (largo+ancho+alto) entre los tres., tanto en larga y media distancia.

No existe ningún tipo de facturación por exceso de peso (excepto en el AVE). Cuida tu equipaje ya que en caso de pérdida o robo no podrás reclamar.

Para más información puedes dirigirte a:

❖ **RENFE**

Teléfono: 902 320 320

[www.renfe.com](http://www.renfe.com)



## INTER-RAIL

El InterRail es un billete de tren que te permite viajar por Europa. Existen distintos tipos de billetes, el pase GLOBAL es el más caro pero te permite muchos países. El One Country Pass te permite visitar un país.



Requisitos es ser ciudadano de un país europeo, tener 18 años, DNI, no es válido viajar en tu país de residencia. Dos tipos de precios, de 18 a 25 años y de 26 a 59 años.

En la página Web de InterRail encontrarás precios, información de los trenes en cada país y consejos para la planificación de tu viaje:

La página principal es:

<http://espanol.interrail.eu/enes/>

La parte de los países es:

<http://espanol.interrailnet.com/enes/countries>

❖ **Información y tramitación en:**  
**T.I.V.E.**

C/ Fernando El Católico nº 88  
28015- Madrid  
Tel: 91 543 74 12

Oficina Joven Comunidad de Madrid.  
Paseo de Recoletos 7.9 planta baja  
28004 Madrid  
Tel.912767547, 912767528 y 912767549  
Horario: lunes a viernes de 9 a 14h

Oficina Joven Comunidad de Madrid. Sur.  
Avda de Portugal, 20  
28933 Móstoles. Madrid  
Tel.916645968  
<http://www.mostolesjoven.es>

Oficina Joven Comunidad de Madrid. Norte  
San Sebastián de los Reyes  
Centro Joven  
Avda Valencia, 3  
28702 San Sebastián de los Reyes  
Tel.916520889, 916520743  
Fax: 916586125  
<http://www.ssreyes.org/es/portal.do?NM=3&IDM=286>

Oficina Joven Comunidad de Madrid.Este



Álcala de Henares  
C/ San Felipe Neri, 1  
28801 Alcalá de Henares.  
Tel. 918797400.  
Fax:918797401  
[tive@ayto-alcaladehenares.es](mailto:tive@ayto-alcaladehenares.es)  
<http://cidajalcala.blogspot.com.es/2012/10/oficinajoven-tive-este-alcala-oficina.html>

[www.madrid.org/inforjoven](http://www.madrid.org/inforjoven)  
[tive.juventud@madrid.org](mailto:tive.juventud@madrid.org)



## COCHE

Viajar en coche te da mucha libertad al depender únicamente de ti mismo pero es más caro, claro que puede resultar económico si aprovechas las plazas del vehículo. A la hora de preparar un viaje en coche **debes tener en cuenta:**

- El precio de la gasolina en los países a los que vayas a ir.
- Los peajes.
- Si viajas a algún país que no pertenezca a la Unión Europea es necesaria la obtención del Certificado Internacional de Conducción. Puedes tramitarlo en:

### ❖ Dirección General de Tráfico

[www.dgt.es](http://www.dgt.es)

[http://www.dgt.es/portal/gl/oficina\\_virtual/conductores/permiso\\_internacional/](http://www.dgt.es/portal/gl/oficina_virtual/conductores/permiso_internacional/)

- El seguro del vehículo para viajar al extranjero debe llevar la "carta verde". Es una tarjeta que te facilita la Compañía del Seguro dándote cobertura fuera del país, siempre que sean países pertenecientes a Comunidad Europea.

- Infórmate, si es posible, de dónde puedes arreglar tu coche en el extranjero para evitar sorpresas desagradables.

- El vehículo debe tener pasada la I.T.V. (Inspección Técnica de Vehículos)

- Conviene que hagas una buena revisión al vehículo antes de salir de viaje por tu propia seguridad y la de los demás; procura llevar los cristales bien limpios y las luces regladas.

- Es conveniente que consigas mapas de los lugares por los que vayas a circular.

- Ten en cuenta las gasolineras que hay en la ruta.

- Es recomendable que vaya más de un conductor sobre todo en trayectos largos.

- No olvides la documentación del vehículo y el permiso de conducir.

[www.dgt.es](http://www.dgt.es)

[www.race.es](http://www.race.es)

Si optas por desplazarte con este medio no olvides tener en cuenta los partes meteorológicos ([www.inm.es](http://www.inm.es)) y tener un plano de carreteras. En internet tienes varias páginas donde puedes realizar tus rutas o planear tus viajes ([www.viamichelin.es](http://www.viamichelin.es), [www.geoplaneta.com](http://www.geoplaneta.com), <http://maps.google.es>, [www.guiacamps.com](http://www.guiacamps.com))

## BARCO

Puede que te apetezca una forma distinta de viajes. Un trayecto por mar puede ser toda una aventura. Si te decides a probar, existen líneas regulares en dirección Península-Baleares y Península- Canarias; también desde Algeciras a Ceuta, Melilla y Tánger y Málaga a Melilla.

Te pueden facilitar información en líneas de Navegación en

### ❖ **Trasmediterránea**

Avda Europa, 10. (Parque Empresarial la Moraleja)

28108. Alcobendas

Tel.: 902 45 46 45

[www.trasmediterranea.es](http://www.trasmediterranea.es)

[info@trasmediterranea.es](mailto:info@trasmediterranea.es)

### ❖ **Britany Ferries**

Tel.: 942 36 06 11

[www.brittany-ferries.com](http://www.brittany-ferries.com)

En cuanto al equipaje el peso máximo autorizado es de 40 Kg. por persona en cabina y 20 Kg. por persona en butaca. En España, Transmediterránea cubre los desplazamientos con Baleares, Canarias y el norte de África.

El billete incluye un seguro obligatorio.

Si llevas más kilos de los autorizados debes pagar el exceso de peso. En los barcos existen lugares y personal para custodiar el equipaje de valor, es conveniente que lo deposites ya que si no lo haces la compañía no se hace responsable en caso de pérdida o robo. Dentro de las posibilidades de transporte que te ofrece está la de llevar tu coche. Si llevas el coche deberás llegar con bastante tiempo al embarque.

## AVIÓN

Si decides viajar en avión es importante que conozcas los tipos de vuelos que existen:

### - **Vuelos regulares:**

Tienen horarios fijos, itinerarios preestablecidos y precios oficiales; puedes hacer la reserva tú mismo o a través de agencia.

### - **Vuelos charter:**



Suelen estar fletados por mayoristas de viajes y no tienen horario ni trayectos fijos, sólo puedes hacerlos a través de agencia y con viajes programados.

**Te conviene saber que:**

- Los billetes son nominales, sólo puede utilizarlos la persona que figura en ellos.

- Si cancelas un billete sin previo aviso puedes ser sancionado en la devolución del importe con un 20 % de la tarifa en vuelos nacionales y un 25 % en vuelos internacionales. **¿Eso entiendo que dependerá de la empresa con la que contrates el vuelo, no?**

- En el billete está incluido el transporte de equipaje (salvo exceso de peso).

- Por la pérdida o deterioro de equipajes puedes reclamar en las hojas de reclamaciones que existen en todos los aeropuertos y tienes derecho a indemnización.

Teléfonos de interés:

❖ **Información centralita Aeropuerto de Barajas**

Tel. Aena: 902 40 47 04

[www.aena.es](http://www.aena.es)

❖ **Iberia**

Tel.: 902 40 05 00 (Serviberia 24 h)

[www.iberia.com](http://www.iberia.com)

❖ **Air-Europa**

Tel.: 902 40 15 01

[www.aireuropa.com](http://www.aireuropa.com)

[clientes@air-europa.com](mailto:clientes@air-europa.com)

❖ **British-airways**

Tel: 902 11 13 33

[www.ba.com](http://www.ba.com)

❖ **EasyJet**

Tel: 902 29 99 92/ 91 324 30 13

[www.easyjet.com.es](http://www.easyjet.com.es)

❖ **Alitalia**

Tel: 902 10 03 23

[www.alitalia.it](http://www.alitalia.it)

❖ **Air France**

Tel: 902 20 70 90

[www.airfrance.com](http://www.airfrance.com)

❖ **Otras opciones son las compañías de bajo coste:**

[www.ryanair.com](http://www.ryanair.com)

[www.vueling.com](http://www.vueling.com)

[www.rumbo.es](http://www.rumbo.es)

[www.lastminute.es](http://www.lastminute.es)

[www.atrapalo.com](http://www.atrapalo.com)

Además en la Oficina de Turismo Juvenil de la Comunidad de Madrid (TIVE), tienes una amplia red información sobre vuelos con tarifas reducidas para jóvenes. Infórmate en TIVE.

❖ **Concejalía de Seguridad, Movilidad y Transportes de Pozuelo de Alarcón.**

C/ San Juan de la Cruz, 2 Pozuelo de Alarcón (Madrid)

Tel. 91 351 18 18

**Dónde me alojo:**

Tienes múltiples opciones dependiendo del tipo de viaje que quieras realizar. Según busques aventura o tranquilidad, deberás elegir bien el tipo de alojamiento.

## ACAMPADA.

Actualmente está prohibido la acampada libre en muchas Comunidades Autónomas.

Si decides ir de acampada infórmate bien y en la Asesoría de Naturaleza y Tiempo Libre de la Comunidad de Madrid. Allí te informarán de las zonas donde puedes acampar y las condiciones; recuerda que si acampas en una zona prohibida pueden sancionarte, aparte de tener que desmontar la tienda y buscar otro lugar.



## REFUGIOS DE MONTAÑA

Es otra posibilidad de alojamiento, si decides salir a la montaña. Los refugios pueden ser privados, de las Federaciones o libres. El alojamiento en los refugios libres es gratuito (carecen de guardas y tienen menos comodidades). En los demás los precios son muy variados, aunque siempre ofrecen grandes descuentos para los federados. Normalmente están dotados



de cocina y habitaciones múltiples, y cada refugio tiene sus propias normas. Infórmate bien antes de hacer la reserva. Ten en cuenta que sólo puedes hacer uso de ellos en períodos cortos.

Puedes informarte en las Federaciones de Montaña de las distintas Comunidades Autónomas.

❖ **FEDERACION MADRILEÑA DE MONTAÑA**

Calle de Benisoda, 3

28042, Madrid

Tel.: 91 376 99 30

Hay un buscador de alojamiento en montaña en la propia pagina web de la federación.

[www.fmm.es](http://www.fmm.es)

[federación@fmm.es](mailto:federación@fmm.es)

[www.fedme.es](http://www.fedme.es)



## CAMPING

Los campings son una alternativa económica, interesante y divertida.

Los servicios obligatorios son: cercamiento, guardas, lavabos, agua corriente, duchas, lavaderos, fregaderos, botiquín, alumbrado y extintores contra incendios.

Los campings, además de los servicios obligatorios, tienen otro tipo de prestaciones según la categoría a la que pertenezcan.

- 2ª categoría (2ª \*\*\*)
- 1ª categoría (1ª \*\*\*\*)
- Lujo (L\*\*\*\*\*)

La diferencia está en la cantidad y calidad de los servicios. Esta información te la facilitan en las guías de camping, disponibles en la Viajeteca de la Concejalía de Juventud de tu localidad.

Para alojarte debes acreditarte personalmente, con algún carnet, firmando la ficha de entrada. Si eres menor de edad y no vas acompañado pueden no admitirte. Si vas a estar más de tres días el camping podrá exigirte que pagues por anticipado el 50 %.

Con el carnet de campista puedes obtener servicios de la Federación Internacional de Camping, como: seguros de responsabilidad civil, daños a terceros, descuentos, preferencia para obtener plaza, etc. Puedes obtener información en:

### ❖ FEDERACION ESPAÑOLA DE CAMPING

Federación Española de Camping y Ciudades de Vacaciones.

C/ Valderivas 48, escalera 3, 1º C

28007 Madrid

Tel. 91 448 12 34

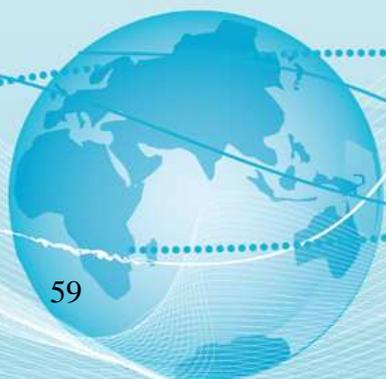
[www.fedcamping.com](http://www.fedcamping.com)

[info@fedcamping.com](mailto:info@fedcamping.com)

### ❖ Buscadores de campings de España y de Europa.

[www.fedcamping.com](http://www.fedcamping.com)

[www.vayacamping.net](http://www.vayacamping.net)



## ALBERGUES

Los albergues juveniles son una de las formas más baratas de hospedaje. Como su nombre indica van dirigidos a los jóvenes, aunque pueden hacer uso de ellos personas mayores de 30 años.

Haciéndote el Carnet Internacional de Alberguista puedes hospedarte en cualquier albergue de la Red Internacional que cuenta con más de 5.000 albergues en todo el mundo.

En el momento de la tramitación se te entrega una guía de los albergues de España, su número de teléfono y sus características. Si quieres ir al extranjero, puedes adquirir la guía del continente en cuestión en el TIVE o en la Comunidad de Madrid (C/ Gran Vía, 10) o puedes consultarlo en la Concejalía de Juventud de tu municipio.

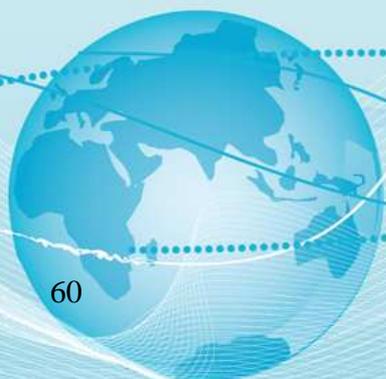
Para utilizar los albergues es necesario estar en posesión de un carnet de alberguista en vigor. Para tramitarlo, puedes acercarte a la Concejalía de Juventud de tu municipio, a la central en Gran Vía, 10 o a TIVE. Normalmente puedes hacerte el carnet cuando llegas al albergue. De todas maneras es bueno que te pongas en contacto con el propio albergue para confirmar que disponen en el momento de tu viaje de carnets.

La Red Española de albergues juveniles (REAJ) te ofrece 170 albergues distribuidos por la geografía Española con unos servicios y ofertas muy interesantes.

Antes de hacer una reserva infórmate bien de las **normas específicas de cada albergue:**

- Los albergues tienen un horario más estricto que otras instalaciones, a las 23 h. suelen cerrar sus puertas.
- En algunos albergues las habitaciones están separadas por sexos.
- Los albergues son un lugar de encuentro de jóvenes por lo que podrías tener que hacer algunas tareas, como recoger la mesa o las sábanas sucias, ayudando así a mantener un ambiente más agradable.

En España el alojamiento y desayuno suele estar entre los 10 euros y los 30 euros. A ello hay que añadirle el precio de las comidas. Si posees el Carnet Joven puedes obtener un descuento del 15% del total de la factura. Para saber más cosas, llama directamente a cada albergue.



Información y reservas:

❖ **Oficinas TIVE (página 15)**

## MONASTERIOS

Puede ser que busques tranquilidad; para ello tienes la mejor opción de hospedaje en un monasterio, allí el ambiente es muy tranquilo y diferente. Para acceder a ellos debes hacer las reservas con antelación y atenerte a las normas.

Los monasterios suelen ser muy económicos. Las normas y precios varían de un monasterio a otro por lo que debes informarte bien antes de hacer la reserva.

Otra posibilidad de alojamiento que te ofrecen los monasterios son las Hospederías de Peregrinos. Disponen de cocina y habitaciones comunitarias.

## CASAS RURALES

Si quieres pasar unos días en el campo las casas rurales te ofrecen esta posibilidad.

Es una opción de turismo que está utilizando cada vez más gente de todas las edades, por lo que es muy conveniente hacer la reserva con bastante antelación al viaje (en ocasiones puede llegar al año anterior). Normalmente te pedirán que abones una señal antes de viajar y tendrás que pagar el resto al llegar. Es conveniente que preguntes si el precio incluye el IVA o no, para tener una idea exacta de cuánto te va a costar tu alojamiento.

En el caso de los alojamientos rurales puedes escoger entre alquilar una casa entera o por habitaciones. En ocasiones te ofrece convivir con la familia propietaria y por periodos de tiempo de meses, semanas o días. En cualquiera de los casos es muy conveniente saber si se tiene derecho a cocina o si los baños son o no compartidos, a qué distancia está del pueblo más cercano, si hay teléfono público, si se encuentra cerca de alguna carretera o vía de tren, si la iglesia del pueblo está al lado, etc... para poder disfrutar de vacaciones tranquilas y sin sobresaltos.

Las direcciones de las distintas casas y alojamientos rurales se encuentran especificadas en múltiples guías donde encontrarás una información bastante completa. Están a tu disposición en la Viajeteca de la Concejalía de Juventud.

Para hacer reservas puedes dirigirte a:  
❖ **ASETUR (Asociación Española de Turismo Rural)**  
Plza. Cristo Rey, s/n, Cantavieja - 44140 Cantavieja  
Tel.: 663 141 888/ 964 185 250

[www.ecoturismorural.com](http://www.ecoturismorural.com)  
[asetur@ecoturismorural.com](mailto:asetur@ecoturismorural.com)

❖ **Si quieres buscar más información de casas rurales:**  
[www.rinconesdelmundo.com/casasrurales](http://www.rinconesdelmundo.com/casasrurales)  
[www.guiarural.com](http://www.guiarural.com)  
[www.toprural.com](http://www.toprural.com)  
[www.revistaiberica.com](http://www.revistaiberica.com)  
[www.turismorural.com](http://www.turismorural.com)  
[www.dormirenhispania.com](http://www.dormirenhispania.com)

## HOTELES

Puede que la forma más cómoda sea alojarte en un hotel pero también es la más cara. Su precio varía según las diferentes categorías:

**Se clasifican de la siguiente forma:**

- **HOTELES:** Pueden ser de 1 a 5 estrellas; a mayor número de estrellas mayor calidad y número de servicios.

- **HOSTALES:** La diferencia con los hoteles es muy poca y se clasifican de 1 a 3 estrellas.

- **HOTEL APARTAMENTO:** Lo que alquilas son apartamentos en vez de habitaciones.

Son todos de la misma categoría y tienen los servicios iguales (limpieza y comedor).

- **MOTELES:** Se diferencian por estar situados fuera de los núcleos urbanos. Pueden exigirte el pago anticipado y limitar tu estancia a 24 horas.

- **PENSIONES:** Se clasifican de 1 a 2 estrellas pero puedes encontrar pensiones que en precio y servicios podrían ser un hotel de 2 a 3 estrellas.

Además de la categoría el precio varía según la temporada (alta, media y baja), el tipo de habitación (individual o doble), con lavabo o baño y el tipo de pensión (desayuno, comida y cena).



## BALNEARIOS y SPA

Los Balnearios funcionan igual que los hoteles pero te ofrecen servicios de baños termales.

Suelen estar situados en zonas de montaña. Puedes informarte en:

### ❖ ANET

(Asociación Nacional de Estaciones Termales)

C/ Rodríguez San Pedro nº 56, 3ºI

Tel.: 902 11 76 22

[www.balnearios.org](http://www.balnearios.org)

[anet@balnearios.org](mailto:anet@balnearios.org)

## RECLAMACIONES

Cuando no estés conforme con un servicio turístico, solicita la hoja de reclamaciones al responsable del establecimiento. Tienen obligación de tenerlas los alojamientos turísticos, bares, cafeterías, restaurantes, agencias de viaje, talleres de reparación de automóviles, gasolineras y empresas de transporte.

La hoja de reclamaciones puede tener forma de hoja o de libro. Pero en todo caso, debe estar integrada por tres ejemplares. Cumpliméntala con tus datos y los datos del establecimiento (nombre del establecimiento, domicilio social y teléfono) y expón de forma clara y concisa el motivo de reclamación. Entrega un ejemplar al director del establecimiento. Tú debes conservar otro. Presenta el tercero ante la:

### ❖ Dirección General de Turismo de la Comunidad de Madrid

[turismo@madrid.org](mailto:turismo@madrid.org)

[www.madrid.org](http://www.madrid.org)

Plaza de la Independencia número 6, 2º, 28001 Madrid.

Horario: 9.00 a 14.00 horas

También podrá presentar su reclamación vía telemática en la página web de la Comunidad de Madrid ([www.madrid.org](http://www.madrid.org)), pestaña “Gestiones y Trámites”, elegir “Servicios y Trámites”, siguiente enlace “Denuncias, Reclamaciones y Recursos”, apartado correspondiente a la Dirección General de Turismo.

Este escrito debe ir acompañado de las pruebas que estimes oportunas (factura, ticket, contrato, folleto publicitario...). No olvides quedarte con una copia de esas pruebas.

Si te encuentras entre los perjudicados de un viaje en grupo, pide las direcciones y teléfonos de tus compañeros para ponerte de acuerdo en la reclamación.

En el caso de problemas de salud, pérdida de equipaje, necesidad de reparación del vehículo, etc., debes atenerte a las instrucciones de los seguros correspondientes.

Si necesitas más información, acude a:

❖ **Oficina Municipal de Información al Consumidor (OMIC) de tu Ayuntamiento.**

OMIC Pozuelo  
Camino de Alcorcón 6, Pozuelo de Alarcón  
28223. Pozuelo de Alarcón  
91 799 27 07  
[consumo@pozuelodealarcon.org](mailto:consumo@pozuelodealarcon.org)

Puede que estos contactos te sirvan de ayuda:

❖ **Instituto Nacional de Consumo**

C/ Príncipe de Vergara, 54  
28006 Madrid  
Tf. 91 822 44 40/ 91 822 44 63  
[www.consumo-inc.es](http://www.consumo-inc.es)  
[inc@consumo-inc.es](mailto:inc@consumo-inc.es)

❖ **Confederación Estatal de Consumidores y Usuarios (CECU)**

C/ Mayor 45, 2º.  
Tel.: 91 364 13 84.  
Horario: de lunes a jueves de 8:30 a 14 h y de 15 a 18 h.  
Viernes: 8:30 a 14 h.  
[www.cec.eu.es](http://www.cec.eu.es)  
[cec.eu@cec.eu.es](mailto:cec.eu@cec.eu.es)

❖ **Organización de Consumidores y Usuarios (OCU)**

C/ Albarracín, 21  
Tel.: 902 30 01 87/ 913 00 00 45  
Tel. asesoría: 902 11 94 79



## OTRAS IDEAS PARA EL VERANO

### FESTIVALES

Es una buena ocasión para descubrir rincones y disfrutar del estilo de música que más te guste. Se desarrollan durante todo el año pero con la llegada del buen tiempo se multiplican por todas partes. Tienes toda la información en [www.festivales.com](http://www.festivales.com) pero te hacemos un breve resumen de las fechas, el lugar y el contenido.

### MUSEOS

➤ **Museo Nacional de Arte Reina Sofía**  
C/ Santa Isabel, 52 28012. Madrid  
Tel: 91 774 10 00  
Fax: 91 774 10 56  
[www.museoreinasofia.es](http://www.museoreinasofia.es)

➤ **Museo del Prado**  
Paseo del Prado s/n 28014. Madrid  
Tel: 91 330 28 00  
Fax: 91330 28 56  
[www.museodelprado.es](http://www.museodelprado.es)  
[museo.nacional@prado.mcu.es](mailto:museo.nacional@prado.mcu.es)

➤ **Museo Thyssen- Bornemisza**  
Palacio de Villahermosa, Paseo del Prado, 8 28014. Madrid.  
Tel: 914 203 944  
Fax 914 202 780  
[www.museothyssen.org](http://www.museothyssen.org)

➤ **Museo Arqueológico Nacional.**  
C/ Serrano, 13 28001. Madrid  
Tel: 91577 79 12  
Fax: 9143168 40  
[www.man.mcu.es](http://www.man.mcu.es)



➤ **Museo Nacional de Ciencias Naturales**

C/ José abascal, 2 28006. Madrid

Tel: 91411 13 28

Fax: 91 564 50 78

[www.mncn.csic.es](http://www.mncn.csic.es)

➤ **Fundación Joan Miró.**

Parc de Montjuïc, s/n

08038 Barcelona

Tel. 934 43 94 70

Fax. 933 29 86 09

[www.fundacionmiro-bcn.org](http://www.fundacionmiro-bcn.org)

➤ **Fundación Gala-Salvador Dalí**

Torre Galatea. Pujada del Castell, 28

17600. Figueras.

Tel: 972 67 75 05

Fax: 972 50 16 66

<http://www.salvador-dali.org>

➤ **Fundación Picasso**

Plaza de la Merced, 15

29012. Málaga.

Teléfono: 951 92 60 60

Fax: 951 92 66 60

[fundacionpicasso.malaga.eu/portal\\_es/portada](http://fundacionpicasso.malaga.eu/portal_es/portada)

[info.fundacionpicasso@malaga.eu](mailto:info.fundacionpicasso@malaga.eu)

➤ **Museo Guggenheim**

Avenida Abandoibarra, 2

48001 Bilbao

Tel: 944 35 90 00

[www.guggenheim-bilbao.es](http://www.guggenheim-bilbao.es)

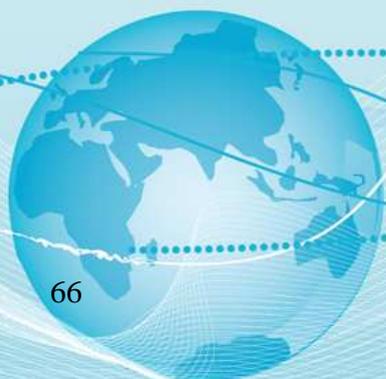
[informacion@guggenheim-bilbao.es](mailto:informacion@guggenheim-bilbao.es)

➤ **Ciudad de las Artes y las Ciencias de Valencia.**

Avda. del Professor López Piñero nº 3, 5, 7 - C.P.46013 Valencia

Tel: 902 10 00 31

[www.cac.es](http://www.cac.es)



## EN MADRID:

Festivales musicales  
Actividades para los más pequeños  
Museos y exposiciones  
Ferias, congresos y exposiciones  
Música en vivo  
Museos y galerías  
Parques Temáticos y Naturaleza Viva  
Parques, Jardines e Invernaderos  
Visitas Turísticas  
Cursos intensivos de español para Extranjeros

Para más información cultural y de ocio en Madrid en:

### ❖ CENTRO DE TURISMO PLAZA MAYOR

Plaza Mayor, 27  
Tel. 914 544 410  
Horario de 9,30 a 20,30 h de lunes a domingo.  
[www.esmadrid.com](http://www.esmadrid.com)  
[turismo@esmadrid.com](mailto:turismo@esmadrid.com)

### ❖ PATRONATO DE TURISMO DE MADRID

Casa de la Panadería. Plaza Mayor, 27, Madrid  
Tel.: 91 588 29 00  
Fax: 91 588 29 30  
[saitptm@madrid.es](mailto:saitptm@madrid.es)  
[www.esmadrid.com/patronato/index.html](http://www.esmadrid.com/patronato/index.html)

### ❖ POZUELO DE ALARCÓN CONCEJALÍA DE JUVENTUD “CUBO ESPACIO JOVEN”

C/ San Rafael, 2 esquina Carretera de Húmera  
28224-Pozuelo de Alarcón  
Tel.: 91 352 70 80  
Correo electrónico:  
[c.juventud@pozuelodealarcon.org](mailto:c.juventud@pozuelodealarcon.org)  
[www.pozueloalcubo.es](http://www.pozueloalcubo.es)  
Perfil de Pozuelo al Cubo en Facebook, Tuenti o Twitter.

❖ **DIRECCIÓN GENERAL DE JUVENTUD DE LA COMUNIDAD DE MADRID**

Paseo de Recoletos 7-9, 28004 Madrid  
Tel.: 912 767 547, 912 767 548 y 912 767 549  
[www.madrid.org](http://www.madrid.org)

❖ **TIVE**

C/ Fernando el Católico, 88  
28015 MADRID  
Tel. 915 437 412  
Fax: 915 492 243

[tive.juventud@madrid.org](mailto:tive.juventud@madrid.org)

Horario: lunes a viernes de 9 a 14 h.

**Oficina Joven Comunidad de Madrid. TIVE**

Paseo de Recoletos  
Paseo de Recoletos 7-9, planta baja  
28004 Madrid

Tel. 912 767 547, 912 767 548 y 912 767 549

Horario: lunes a viernes de 9 a 14 h.

**Oficina Joven Comunidad de Madrid. TIVE Sur Móstoles**

Avda. de Portugal, 20  
28933 Móstoles (Madrid)  
Tel. 916 645 968

<http://www.mostolesjoven.es>

**Oficina Joven Comunidad de Madrid. TIVE Norte San Sebastián de los Reyes**

Centro Joven  
Avda / Valencia, 3  
28702 San Sebastián de los Reyes  
Tel. 916 520 889 y 916 520 743  
Fax 916 586 125

<http://www.ssreyes.org/es/portal.do?NM=3&IDM=286>

**Oficina Joven Comunidad de Madrid. TIVE Este Alcalá de Henares**

C/ San Felipe Neri, 1  
28801 Alcalá de Henares.  
Tel: 918 797 400  
Fax: 918 797 401

[tive@ayto-alcaladehenares.es](mailto:tive@ayto-alcaladehenares.es)

<http://cidajalcala.blogspot.com.es/2012/10/oficinajoven-tive-este-alcala-oficina.html>

