

PARA PACIENTES HOSPITALIZADOS Y ACOMPAÑANTES

Guía de acogida



**Hospital Universitario
La Paz**

Hospital Carlos III
Hospital Cantoblanco

PRESENTACIÓN

El Hospital Universitario La Paz es un centro sanitario público, que pertenece a la red del Servicio Madrileño de Salud de la Comunidad de Madrid. Desde su inauguración en 1964 el hospital ha ido modificándose para adaptarse a las nuevas necesidades y requerimientos asistenciales y hoy es un gran complejo integrado por los hospitales La Paz, Carlos III y Cantoblanco.

También ofrecemos asistencia sanitaria de forma ambulatoria en los Centros de Especialidades José Marv, Peagrande y el Centro Integral de Colmenar Viejo, así como para algunas especialidades concretas en Tres Cantos Sur. A esto hay que añadir los Centros de Salud Mental Fuencarral, Castroviejo, Colmenar, Tetan y el Centro de Rehabilitación San Enrique.

Los profesionales que trabajamos en el Hospital Universitario La Paz tenemos como objetivo prestarle una asistencia especializada efectiva y de alta calidad. Para que su estancia entre nosotros sea lo más agradable posible, ponemos todo nuestro empeño en cubrir de manera satisfactoria sus necesidades sanitarias y en atender sus expectativas ante el servicio que va a recibir.

A continuación, le ofrecemos algunas recomendaciones e información de interés sobre nuestros centros, que esperamos le ayuden a mantener una grata relación con nuestro complejo hospitalario.

Le recordamos, asimismo, que el hospital es patrimonio de todos y debemos contribuir a su cuidado, respetando las instalaciones y las normas de funcionamiento.

Rafael Perez-Santamarina Feijo

Director Gerente

COMO LLEGAR

Instalaciones Hospital La Paz



Paseo de la Castellana nº 261. - 28046 Madrid

Ubicado en la zona norte de Madrid, se accede fácilmente a través de autobuses interurbanos, metro y tren.

Accesos al hospital



Metro:

Línea 10: Hospital Infanta Sofía-
Puerta del Sur
Estación Begoña



RENFE

Estación Chamartín y estación
Ramón y Cajal



Autobuses Urbanos

Autobuses EMT: 67-124-132-134-135-
137 y 173.



Autobuses Interurbanos

Principales líneas de autobuses que
llegan hasta el Hospital la Paz.

- Alcobendas
151-153-157-159-171-191-194-196-197

- Algete: 171-181-182-185
- Buitrago de Lozoya: 191-196
- Colmenar Viejo
154C-191-721-722-724-725-726
- El Molar: 191, 194, 195 y 196
- La Cabrera: 191, 194, 195 y 196
- La Moraleja: 155
- Manzanares el Real :724
- Miraflores: 725
- Rascafría: 194
- San Sebastián de los Reyes
152C-154C-161-172-191-194-196-197
- Soto del Real: 725-726
- Torrelaguna: 197
- Tres Cantos
712-713-716-717-721-722-724-726

Desplazamiento interior

Para facilitar el desplazamiento por el interior del hospital, en los vestíbulos principales dispone de un cartel con líneas de colores. Estas líneas ubicadas en la parte superior de la pared le indicarán el camino a seguir según el destino deseado:

- Bloque Quirúrgico:
Granate
- Radiología:
Amarillo
- Consultas Externas:
Verde
- Hospital Traumatología:
Naranja
- Hospital Maternal:
Azul marino
- Hospital Infantil:
Celeste
- Pre-salida / Tránsito:
Malva



Plano del Hospital La Paz

HOSPITALES

- 1 Hospital General y de Traumatología
- 2 Hospital Materno-Infantil

URGENCIAS

- 3 Urgencias Adultos
- 4 Urgencias Maternidad
- 5 Urgencias Infantil

CONSULTAS

- 6 Consultas Infantil
- 7 Consultas Maternidad
- 8 Consultas Adultos
- 9 Hospitales de Día

OTROS

- 10 Extracciones
- 11 Laboratorios
- 12 Docencia
- 13 IdiPAZ
- 14 Duelos
- 15 Edificio Norte



Instalaciones Hospital Cantoblanco



Carretera de Colmenar Viejo km 14,5 - 28049 Madrid

Está situado en un enclave natural del Monte de Valdelatas y está integrado en La Paz desde 2005. La asistencia se distribuye en cuatro pabellones:

- **Pabellón San Luís**
Neumología y Unidad de Aislamiento.
- **Pabellón San Francisco**
Medicina Interna.
- **Pabellón San José**
Geriatría.
- **Pabellón Quirúrgico:**
Geriatría, Medicina Interna, Rehabilitación y Traumatología. Consultas externas, Laboratorio, Radiología.
- **Pabellón San Ramón**
Admisión, Consultas Externas.
- **Pabellón Administrativo**

Accesos al hospital



RENFE

Cantoblanco-Universidad L4



Carretera

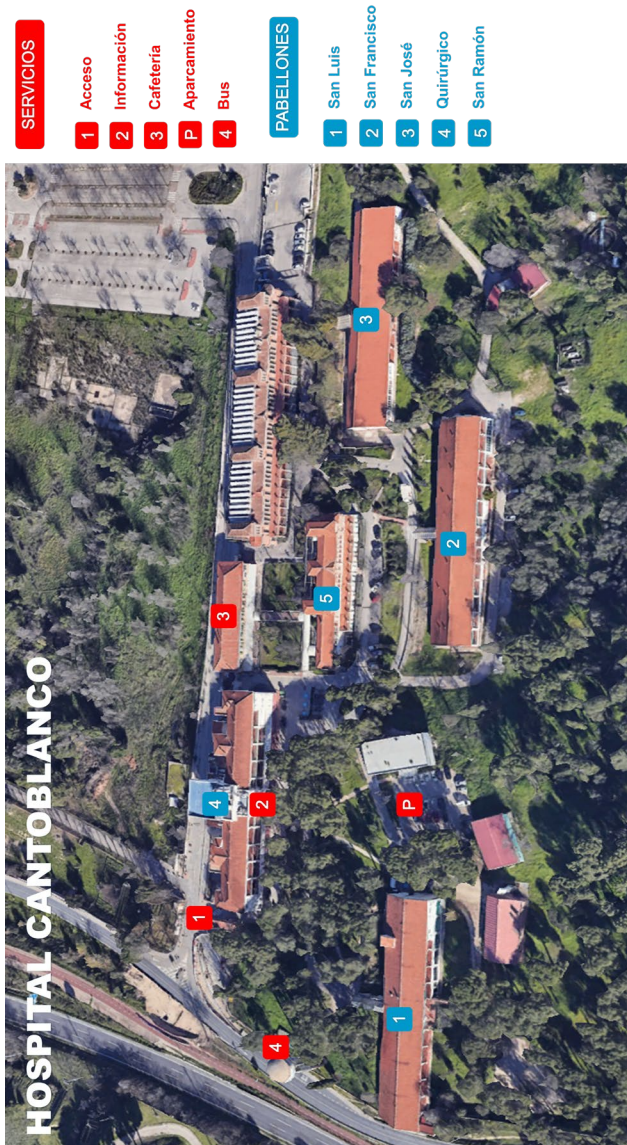
Autovía a Colmenar M-607. Salida 15



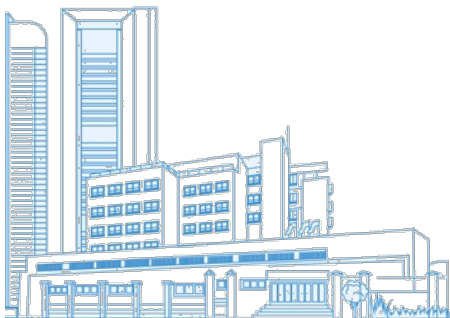
Autobuses Interurbanos

722-724-725-726

Plano del Hospital Cantoblanco



Instalaciones Carlos III



Calle Sinesio Delgado, 10. - 28029 Madrid

Está situado en el recinto del Instituto de Salud Carlos III y está integrado en La Paz desde 2013. Se realiza actividad asistencial de Medicina Interna, de varias especialidades médico-quirúrgicas y hay algunas unidades específicas como:

- Unidad de Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA).
- Unidad de Patología Importada y Salud Internacional.
- Unidad de Rehabilitación Cardíaca.
- Unidad de Tabaquismo.
- Unidad de Medicina Interna II.
- Consultas: Alergología, Cardiología, Cirugía General, Endocrinología, Neumología, Neurología, Oftalmología, Oncología Médica, Rehabilitación.

Accesos al hospital



Plaza de Castilla: Líneas 1,9,10.
Barrio del Pilar: Línea 9.



Autobuses Urbanos
Autobuses EMT: 147.



Carretera
Acceso desde Paseo de la Castellana y desde la M-30.

Plano del Hospital Carlos III

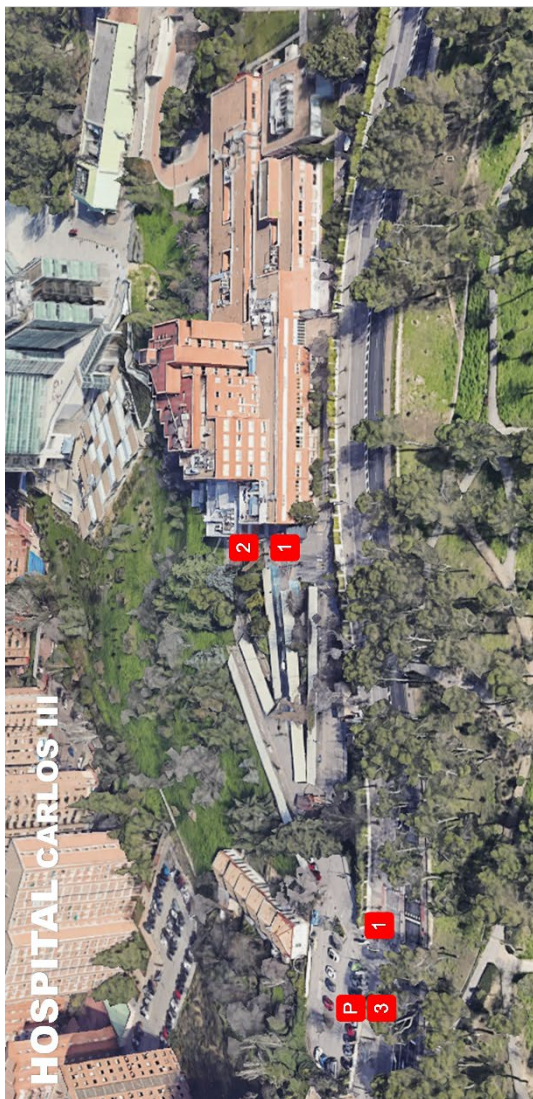
SERVICIOS

1 Acceso

2 Información

P Aparcamiento

3 Bus



ACCESOS Y MOVILIDAD

Servicio de Lanzadera

El hospital pone a disposición de los pacientes, familiares y profesionales un servicio gratuito de Lanzadera entre centros que conecta La Paz con el Carlos III y Cantoblanco.

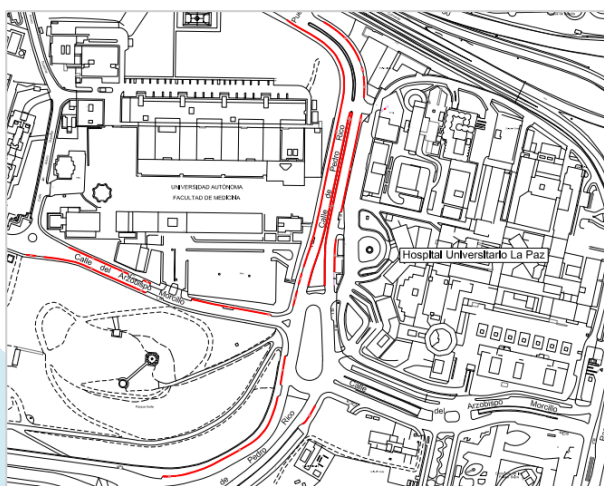
Dicho servicio está operativo en diferentes franjas horarias desde las 7:20 hasta las 22:30 horas iniciando y finalizando en La Paz

Los horarios están disponibles en la parada y en la web del hospital a través de este QR



Estacionamiento Regulado (SER)

El hospital cuenta con un Ámbito Diferenciado Hospitalario del Servicio de Estacionamiento Regulado del Ayuntamiento de Madrid. Están señalizadas en el suelo con líneas A estas plazas se les aplica una tarifa que va de los 0,05 € por 5 minutos hasta 2,75 € por 4 horas, tiempo máximo de estacionamiento.



Aparcamiento

Por motivos de seguridad y para mantener las vías de evacuación libres, no está permitido estacionar en el recinto del hospital. En las Instalaciones de La Paz hay plazas de aparcamiento reservado para discapacitados debidamente señalizadas. Al lado del hospital existe un aparcamiento público cuyas tarifas están expuestas en el interior del mismo.

Bicicletas

Con el fin de favorecer una movilidad más activa y sostenible, el hospital dispone de una estación de *Bicimad*, el servicio de alquiler de bicicleta pública del Ayuntamiento de Madrid. Está en la calle Pedro Rico, junto a Maternidad, y también hay otras estaciones cercanas a La Paz y al Carlos III.

En la web del hospital también está disponible un documento con las vías ciclistas.



Teléfonos

Dispone de un teléfono en el cabecero de la cama que tiene asignado un número directo e individual para recibir llamadas desde el exterior.

Para contactar con la habitación, debe llamar al teléfono de la cabecera y le pondrán con la habitación. Para ello necesita confirmar el hospital (General, Maternidad etc..) y el número de habitación.

Centrales telefónicas de las habitaciones:

- La Paz: 91.626.00.00
- Cantoblanco: 91.735.54.00
- Carlos III: 91.051.44.44

En los vestíbulos del Hospital General y del Hospital Materno-Infantil se han instalado teléfonos que permiten comunicar directamente y sin coste alguno con los terminales de las habitaciones.

Internet

El hospital ofrece a los pacientes y familiares acceso a internet a través de una red Wi-Fi de cortesía de la Comunidad de Madrid en las áreas de consultas y hospitalización: *InternetCMadrid* es una red abierta que permite el acceso a internet de manera gratuita.

TELÉFONOS DE INTERÉS

Hospital La Paz		
	Centralita	91.727.70.00
	Donación sangre	91.727.70.87
	Coordinación trasplantes	91.727.70.23
H. General	Información	91.727.72.33
H. Materno-Infantil	Información	91.727.72.32
Urgencias	Adultos	91.727.73.39
	Maternidad	91.727.73.64
	Infantil	91.727.77.41
	Atención paciente (HG)	91.727.71.45
Hospital Carlos III		
	Centralita	91.453.25.00
	Unidad Patología importada y salud internacional	91.453.26.72 91.453.27.80
	Hospital Cantoblanco	
	Centralita	91.586.75.55
	Información	91.586.75.58
	Admisión y citaciones	91.586.75.64/66 91.586.75.67/69
Citaciones: 91.727.70.70		

En la página web del hospital hay más información relativa a teléfonos y accesos a otros centros dependientes del complejo hospitalario. Puede acceder a través de este QR:



INGRESO EN EL HOSPITAL

Los profesionales del Hospital Universitario La Paz trabajan para ofrecerle la mejor atención posible.

Contamos con personal experimentado para tratar y cuidar a nuestros pacientes, independientemente de la planta, estancia o centro en el que se encuentren.

Según las indicaciones médicas y los cuidados necesarios en cada caso, el paciente adulto puede ser ingresado en cualquiera de los centros que conforman nuestro complejo hospitalario: La Paz, Cantoblanco y Carlos III.

Alimentación

El personal de la planta le informará sobre el menú optativo, disponible siempre que no se le haya indicado una dieta especial.

Durante el ingreso no debe consumir alimentos ni bebidas que no estén incluidas en su dieta ya que puede tener graves consecuencias en la evolución de su enfermedad.

Horario orientativo de comidas

- Desayuno: 8:30 y 9H
- Almuerzo: 13 y 13:15
- Merienda: 16 y 16:30
- Cena: 19:15 y 20

Medicamentos

Si está tomando alguna medicación relacionada o no con el motivo de su ingreso, debe comunicarlo a los profesionales que le atienden y no tomar ninguna medicación que no haya sido autorizada.

Visitas

Podrá estar acompañado por una persona, siempre que no exista contraindicación clínica. Algunas

unidades como las de cuidados críticos y especiales tendrán un programa de visitas individualizado.

Es necesario registrarse en los quioscos que hay en los vestíbulos principales. El acompañante debe conservar el ticket durante todo el periodo de estancia en el hospital y pasarlo por la pantalla de la *tablet* ubicada en la salida. La contraseña es el n° de historia clínica del paciente ingresado.

Los acompañantes de pacientes vulnerables o ingresados en unidades especiales deben seguir las normas específicas sobre higiene de manos, uso de mascarilla y otros elementos de protección personal como los guantes o la bata.

Las visitas excesivas pueden cansar o molestar a su familiar o a otros pacientes, por lo que rogamos que siga las instrucciones del personal de la planta.

Alta

El personal sanitario le hará entrega del informe clínico de alta o, en su defecto, se le facilitará un informe provisional, además del informe de cuidados de Enfermería al alta si lo precisa. Debe enseñar o entregar copia de estos informes a su médico de Familia de su centro de salud.

El personal de enfermería le explicará los cuidados que debe continuar en su domicilio para mantener un adecuado estado de salud. Es importante que conozca con exactitud los detalles de los mismos, por lo que no dude en pedir cualquier información que precise al respecto.

Si la situación del paciente lo permite, podrá ser trasladado a la *Unidad de Presalida*, un espacio especialmente acondicionado para esperar al traslado a su domicilio, tanto si se hace de forma particular como si es a través de transporte sanitario.

Una vez le entreguen el informe de alta, deberá abandonar la habitación en cuanto le sea posible, con el fin de prepararla para su uso por otro paciente. Es recomendable dejarla antes de las 13:00 horas.

Alta voluntaria

Si decide abandonar el hospital voluntariamente, deberá firmar el Impreso de *Alta Voluntaria*, en el cual deja constancia que el alta ha sido a petición del paciente. Esta decisión de alta voluntaria no se podrá tener en consideración cuando exista riesgo para la salud pública o riesgo inmediato grave para la integridad física o psíquica del enfermo.

Justificantes

A su ingreso debe de informar al personal de Admisión si autoriza a emitir justificante de la asistencia recibida.

Si usted o sus familiares requieren justificante de asistencia puede solicitarlo en la secretaria de la planta donde este hospitalizado de lunes a viernes de 8 a 15h, a través de los kioscos ubicados en los vestíbulos principales y también a través del correo electrónico: justificantesaagg@salud.madrid.org

Citaciones

Si usted ya está siendo atendido en el área de Consultas del complejo hospitalario puede gestionar sus citas en las ventanillas del Servicio de Admisión. Si desea modificar o anular sus citas, tiene a su disposición varias modalidades para realizarlo.

Para cualquiera de ellas deberá aportar los datos de su tarjeta sanitaria:

Teléfono: 91.727.70.70

Presencial: Ventanillas de Admisión

Página web: escanee este QR



ATENCIÓN AL PACIENTE

El Servicio de Información y Atención al Paciente está formado por un equipo multidisciplinar, cuya misión principal es ofrecerle una atención personalizada, facilitándole su relación y la de sus acompañantes con los profesionales del hospital.

Trabajamos para ofrecerle orientación en sus trámites, e información sobre el funcionamiento de nuestros centros, de los derechos y deberes de los usuarios del sistema sanitario, así como recoger e integrar sus opiniones en nuestra organización con el fin de mejorar en nuestra atención.

Información

- **Hospital General:**

Vestíbulo principal	8 a 22 horas
Consultas externas	Planta Sótano. De lunes a viernes 09.00 a 14:30 horas

- **Hospital Materno-Infantil:**

Vestíbulo principal	8 a 22 horas
---------------------	--------------

Acogida y acompañamiento

- **Bloque Quirúrgico** Lunes a viernes de 8 a 15h.
- **Urgencias Generales** 24 horas

Sugerencias, reclamaciones y agradecimientos

La atención directa para gestionar sugerencias, quejas, reclamaciones y agradecimientos está disponible en los siguientes puntos:

- **Hospital La Paz**
Hospital Materno-infantil. Vestíbulo principal.
Lunes a viernes 8-14:30h.
- **Hospital Carlos III**
Planta Semisótano. Lunes a viernes de 9-14h.
- **Hospital Cantoblanco**
Pabellón San Ramón. Lunes y miércoles de 9-14h.

- **Centro de Especialidades José Marv.**
Panta baja. Lunes a viernes de 9-14:00 h.
- **Centro de Especialidades Peagrande**
Planta baja. Lunes a viernes de 9-14:00 h
- **Centro Integrado Colmenar Viejo**
Planta 2^a. Martes, jueves y viernes de 9-14:00 h.

Teléfono Traductor y Tele-interpretación

Contamos con un servicio de tele-interpretación de lenguaje de signos para personas sordas, mediante una *tablet*, así como de teléfono traductor simultáneo con 91 idiomas. Este servicio puede solicitarlo tanto en el Servicio de Urgencias, como en cualquier otra área del hospital.

BIBLIOTECA DE PACIENTES

Existe un servicio de Biblioteca para todos los pacientes ingresados en régimen de préstamo de libros para adultos y niños. Puede solicitarlo a través del control de enfermería de la planta donde est ingresado o a la persona encargada de la biblioteca durante su visita a las plantas. Al recibir el alta, debe entregar el libro en el control de su planta de hospitalización.

El hospital también dispone de la Plataforma *E-biblio* para préstamo de libros electrónicos. Para acceder a este servicio consulte con la persona encargada de la biblioteca de pacientes y le ayudará a darse de alta en dicha plataforma.

Servicio de biblioteca: De lunes a viernes de 8 a 15h.

VOLUNTARIADO

Con nuestro hospital colaboran más de 500 voluntarios de diversas entidades y asociaciones, que desarrollan diferentes actividades de ocio y acompañamiento a pacientes, familiares y allegados.

Consulte con el personal de la planta las actividades lúdicas que se desarrollan en el hospital.

TRABAJO SOCIAL

El Servicio de Trabajo Social atiende a la población adscrita a La Paz en cualquiera de sus instalaciones. Los profesionales de este servicio realizan intervención social garantizando una atención integral de salud, apoyando, acompañando y ayudando a los pacientes, familiares y allegados que presenten o puedan presentar problemática social como causa de la enfermedad, y abordando las consecuencias o problemas derivados de la misma.

El Trabajo Social permite el contacto de nuestra institución y el equipo sanitario con la red de recursos sociales y comunitarios existentes, realizando una coordinación socio sanitaria efectiva y eficaz que garantice la continuidad asistencial.

Es importante que en cuanto se detecten situaciones que motiven la necesidad de intervención social, se informe a la unidad correspondiente, a través de los cauces de comunicación existentes:

Horario de atención: de 9 a 14h.

Unidades de Trabajo Social

- **Hospital La Paz**
 - H. General-Trauma. Vestíbulo Hospital General.
 - H. Materno-Infantil. Planta baja Hospital Infantil.
- **Hospital Cantoblanco**
Pabellón San José y Pabellón San Ramón.
- **Hospital Carlos III.** Planta semisótano
- **Centro de Salud Mental Fuencarral El Pardo**
 - Centro de Salud Dr. Castroviejo. Unidad SM de niños y adolescentes.
 - Adultos. C/ Melchor Fernandez Almagro 1
- **Centro de Salud Mental de Colmenar Viejo**
C/ Dr. Cecilio de la Morena Arranz, 2. Centro de Salud Colmenar Viejo Sur
- **Centro de Salud Mental de Tetuán**
C/ Maudes, 32

ESCUELA INFANTIL

Tenemos dos aulas hospitalarias para garantizar la continuidad del proceso educativo del alumno que, por razones de hospitalización y convalecencia prolongada, no puede seguir un proceso normal de escolarización en su centro educativo.

La escuela se compone de varias aulas, una de ellas se encuentra ubicada en la planta 6ª de Maternidad y la otra en la planta 2ª del Hospital Infantil. Además, en *La Pajarera* se organizan actividades plásticas y lúdicas para niños en horario de tarde. Está situada en la planta semisótano del Hospital Infantil.

SERVICIOS RELIGIOSOS

Nuestro hospital le facilitará la presencia de un representante de la confesión religiosa que profese, siempre que sea posible. Puede contactar con el Servicio de Información y Atención al Paciente en los puntos de información del hospital, en Urgencias o en los teléfonos 91.727.71.45 o 91.727.72.33, donde se facilitará el contacto del servicio religioso que desee.

PREVENCIÓN DE INFECCIONES









Le recordamos algunas medidas importantes para prevenir la transmisión de microorganismos:

Higiene de manos: Deben realizarla tanto los profesionales, antes y después de atenderle, como el paciente y sus familiares. Para ello, tienen a su disposición solución alcohólica.

Desinfección de superficies: Le agradecemos que mantenga las superficies libres de objetos personales cuando pasen a limpiar la habitación.

Microorganismos resistentes a los antibióticos: Si está colonizado por algún microorganismo relevante se le aplicarán, medidas especiales de protección denominadas precauciones de contacto. Esta situación puede conllevar su ubicación en una habitación de uso individual o compartida con otro paciente que esté en las mismas condiciones.

RECOMENDACIONES GENERALES

	<p>Tabaco</p> <p>La legislación prohíbe fumar en los hospitales, pero, además, el tabaco es perjudicial para la salud, especialmente para las personas enfermas. Por favor, absténgase de fumar o utilizar vapeadores en las instalaciones del hospital.</p> <p><i>Ley 42/2010, de 30 de diciembre, por la que se modifica la Ley 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco</i></p>
	<p>Ruido</p> <p>Por favor, hable en voz baja y mantenga el volumen del televisor a un nivel que no moleste. Todos los pacientes necesitan descanso y tranquilidad.</p>
	<p>Ropa y útiles de aseo</p> <p>Durante su estancia, al paciente se le proporcionará un pijama y una toalla, así como los artículos de aseo (jabón, toallas, etc.) necesarios para su bienestar. En el momento del ingreso se le informará de los enseres personales que deba traer (bata, cepillo, pasta de dientes, peine y zapatillas).</p>
	<p>Alta médica</p> <p>Una vez le entreguen el informe de alta, debe abandonar la habitación en cuanto le sea posible, preferiblemente antes de las 13:00h, con el fin de prepararla para otro paciente.</p>
	<p>Objetos de valor</p> <p>Le aconsejamos no traer objetos de valor, el hospital no puede responsabilizarse de ellos. Si no ha podido evitarlo, entréguelos a sus familiares o comuníquelo al personal de la planta.</p>
	<p>Toma de imágenes</p> <p>No está permitido el uso de cámaras fotográficas o de vídeo ni hacer fotografías con teléfonos móviles en ninguna zona del hospital.</p>
	<p>Seguridad</p> <p>El hospital dispone de un servicio de seguridad entrenado especialmente para hacer frente a una situación de emergencia. Por favor, atienda en todo momento las instrucciones de sus profesionales.</p>
	<p>Animales de compañía</p> <p>En estas dependencias está limitado el acceso a los animales de compañía (art. 29.3 de la Ley 7/2023, de 28 de marzo de protección de derechos y bienestar de los animales).</p>
	<p>Sostenibilidad</p> <p>Si tiene acceso digital a sus datos a través de Mi Carpeta de Salud, pida al especialista que no imprima el informe, se ahorra papel y energía. En la página siguiente tiene consejos fáciles de seguir sobre consumo responsable de recursos para ayudarnos a proteger el planeta.</p>

CONSUMO RESPONSABLE DE AGUA

Ayúdanos con estas sencillas recomendaciones



CIERRA EL GRIFO

Si estás duchando o lavando platos, cierra el grifo al momento de enjabonar y al momento de enjuagar. Así ahorrarás agua y energía.



EL INODORO NO ES UNA PAPELERA

Por favor, no arrojes papeles, servilletas, pañuelos, ni otros residuos al inodoro. Así evitarás problemas de salud y contaminación.



ARREGLA EL GRIFO SI GÓTEA

Si hay gotitas de agua que caen, góteas o chorros de agua, arregla el grifo inmediatamente. Así evitarás desperdiciar agua y energía.




LAVA CUANDO ES NECESARIO

Lava tu ropa cuando sea necesario. Así ahorrarás agua y energía. Además, evita lavar ropa sucia con agua fría.



CONSUMO RESPONSABLE DE ENERGÍA

Ayúdanos con estas sencillas recomendaciones



CIERRA LAS VENTANAS

Si estás trabajando en el computador o en el teléfono, cierra las ventanas y las persianas. Así ahorrarás energía y evitarás que se calienten los aparatos.



AHORRA ENERGÍA

Si estás en la habitación o en el escritorio, apaga la luz. Así ahorrarás energía y evitarás que se calienten los aparatos.



USA LUZ NATURAL

Apertura las persianas y deja que la luz natural ilumine tu escritorio. Así ahorrarás energía y evitarás que se calienten los aparatos.




APAGA EQUIPOS

Si los tienes encendidos, apaga el computador, el teléfono, el televisor y otros aparatos que consumen electricidad.



MINIMIZA LOS RESIDUOS

Ayúdanos con estas sencillas recomendaciones



REDUCE REUTILIZA RECICLA



SEPARA BIEN

Separa bien los residuos y recicla. Así evitarás que se calienten los aparatos y ahorrarás energía.



CONSUME DE FORMA RESPONSABLE

Recicla los residuos que generas. Así evitarás que se calienten los aparatos y ahorrarás energía.



REUTILIZA

Reutiliza siempre que puedas. Así evitarás que se calienten los aparatos y ahorrarás energía.



CONSUMO RESPONSABLE

Hagamos un consumo responsable de recursos

IMPRESIÓN DE PAPEL

Antes de imprimir, piensa si es necesario imprimir. Así ahorrarás papel y energía.



USA MEDIOS ELECTRONICOS

Si puedes enviar los documentos por correo electrónico, así ahorrarás papel y energía.



MATERIAL DE OFICINA

Usa solo el material que necesitas. Así evitarás que se calienten los aparatos y ahorrarás energía.



COMPRA RESPONSABLE

Prepara antes una lista. Compra productos que sean necesarios. Así evitarás que se calienten los aparatos y ahorrarás energía.



MOVILIDAD SOSTENIBLE

Hagamos un consumo responsable de recursos

USA EL TRANSPORTE PÚBLICO

Siempre que puedas, utiliza el transporte público. Así ahorrarás combustible y reducirás las emisiones.



MEJOR EN BICI

Si a tu trabajo o escuela estás cerca, utiliza la bicicleta. Así ahorrarás combustible y reducirás las emisiones.



COMPARTE EL COCHE

Si no queda otra opción que utilizar el coche, compártelo con compañeros para reducir las emisiones.



CONDUCE DE FORMA EFICIENTE

Si vas al coche, conduce con eficiencia. Así ahorrarás combustible y reducirás las emisiones.




#ConsumoResponsable



Informado favorablemente por la Comisión Técnica de Coordinación de la Información Sanitaria el 9 de julio de 2024 con número de expediente 38-2024. Válido hasta 9/7/2028.