

② Asimismo, los poderes públicos fomentarán una política que garantice la formación y readaptación profesionales; velarán por la seguridad e higiene en el trabajo y garantizarán el descanso necesario, mediante la limitación de la jornada laboral, las vacaciones periódicas retribuidas y la promoción de centros adecuados.

## 41. ARTÍCULO

Los poderes públicos mantendrán un régimen público de Seguridad Social para todos los ciudadanos, que garantice la asistencia y prestaciones sociales suficientes ante situaciones de necesidad, especialmente en caso de desempleo. La asistencia y prestaciones complementarias serán libres.

## 42. ARTÍCULO

El Estado velará especialmente por la salvaguardia de los **DERECHOS** económicos y sociales de los trabajadores españoles en el extranjero y orientará su política hacia su retorno.

## 43. ARTÍCULO

- ① Se reconoce el **DERECHO** a la protección de la salud.
- ② Compete a los poderes públicos organizar y tutelar la salud pública a través de medidas preventivas y de las prestaciones y servicios necesarios. La ley establecerá los **DERECHOS** y **DEBERES** de todos al respecto.
- ③ Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo facilitarán la adecuada utilización del ocio.

## 44. ARTÍCULO

- ① Los poderes públicos promoverán y tutelarán el acceso a la cultura, a la que todos tienen **DERECHO**.
- ② Los poderes públicos promoverán la ciencia y la investigación científica y técnica en beneficio del interés general.

## 45. ARTÍCULO

- ① Todos tienen el **DERECHO** a disfrutar de un medio ambiente adecuado para el desarrollo de la persona, así como el **DEBER** de conservarlo.
- ② Los poderes públicos velarán por la utilización racional de todos los recursos naturales, con el fin de proteger y mejorar la calidad de la vida y defender y restaurar el medio ambiente, apoyándose en la indispensable solidaridad colectiva.

6 Para quienes violen lo dispuesto en el apartado anterior, en los términos que la ley fije se establecerán sanciones penales o, en su caso, administrativas, así como la obligación de reparar el daño causado.

## 46. ARTÍCULO

Los poderes públicos garantizarán la conservación y promoverán el enriquecimiento del patrimonio histórico, cultural y artístico de los pueblos de España y de los bienes que lo integran, cualquiera que sea su régimen jurídico y su titularidad. La ley penal sancionará los atentados contra este patrimonio.

## 47. ARTÍCULO

Todos los españoles tienen **DERECHO** a disfrutar de una vivienda digna y adecuada. Los poderes públicos promoverán las condiciones necesarias y establecerán las normas pertinentes para hacer efectivo este **DERECHO**, regulando la utilización del suelo de acuerdo con el interés general para impedir la especulación. La comunidad participará en las plusvalías que genere la acción urbanística de los entes públicos.

## 48. ARTÍCULO

Los poderes públicos promoverán las condiciones para la participación libre y eficaz de la juventud en el desarrollo político, social, económico y cultural.

## 49. ARTÍCULO

1 Las personas con discapacidad ejercen los **DERECHOS** previstos en este Título en condiciones de libertad e igualdad reales y efectivas. Se regulará por ley la protección especial que sea necesaria para dicho ejercicio.

2 Los poderes públicos impulsarán las políticas que garanticen la plena autonomía personal y la inclusión social de las personas con discapacidad, en entornos universalmente accesibles. Asimismo, fomentarán la participación de sus organizaciones, en los términos que la ley establezca. Se atenderán particularmente las necesidades específicas de las mujeres y los menores con discapacidad.

## 50. ARTÍCULO

Los poderes públicos garantizarán, mediante pensiones adecuadas y periódicamente actualizadas, la suficiencia económica a los ciudadanos durante la tercera edad. Asimismo, y con independencia de las obligaciones familiares, promoverán su bienestar mediante un sistema de servicios sociales que atenderán sus problemas específicos de salud, vivienda, cultura y ocio.

## 51. ARTÍCULO

① Los poderes públicos garantizarán la defensa de los consumidores y usuarios, protegiendo, mediante procedimientos eficaces, la seguridad, la salud y los legítimos intereses económicos de los mismos.

② Los poderes públicos promoverán la información y la educación de los consumidores y usuarios, fomentarán sus organizaciones y oirán a éstas en las cuestiones que **PUEDAN** afectar a aquéllos, en los términos que la ley establezca.

③ En el marco de lo dispuesto por los apartados anteriores, la ley regulará el comercio interior y el régimen de autorización de productos comerciales.

## 52. ARTÍCULO

La ley regulará las organizaciones profesionales que contribuyan a la defensa de los intereses económicos que les sean propios. Su estructura interna y funcionamiento **DEBERÁN** ser democráticos.

# CAPÍTULO IV

## - De las garantías de las libertades y derechos fundamentales -

## 53. ARTÍCULO

① Los **DERECHOS** y libertades reconocidos en el Capítulo segundo del presente Título vinculan a todos los poderes públicos. Sólo por ley, que **EN TODO CASO DEBERÁ** respetar su contenido esencial, **PODRÁ** regularse el ejercicio de tales **DERECHOS** y libertades, que se tutelarán de acuerdo con lo previsto en el artículo 161, 1, a).

② Cualquier ciudadano **PODRÁ** recabar la tutela de las libertades y **DERECHOS** reconocidos en el artículo 14 y la Sección primera del Capítulo segundo ante los Tribunales ordinarios por un procedimiento basado en los **PRINCIPIOS** de preferencia y sumariedad y, en su caso, a través del **RECURSO DE AMPARO** ante el **TRIBUNAL CONSTITUCIONAL**. Este último recurso será aplicable a la objeción de conciencia reconocida en el artículo 30.

③ El reconocimiento, el respeto y la protección de los **PRINCIPIOS** reconocidos en el Capítulo tercero informarán la legislación positiva, la práctica judicial y la actuación de los poderes públicos. Sólo **PODRÁN** ser alegados ante la Jurisdicción ordinaria de acuerdo con lo que dispongan las leyes que los desarrollen.

## GARANTÍAS JURISDICCIONALES: CONCLUSIÓN: ART. 53 CE

A) Recurso de Inconstitucionalidad	Artículos 14 a 38 CE
B) Tribunales Ordinarios	Artículos 14, 15-29 + 30.2 CE (LO 8/84)
C) Recurso de Amparo	Artículos 14, 15-29, 30.2 CE

## 54. ARTÍCULO

Una **LEY ORGÁNICA** regulará la **INSTITUCIÓN DEL DEFENSOR DEL PUEBLO**, como alto comisionado de las **CORTES GENERALES**, designado por éstas para la defensa de los **DERECHOS** comprendidos en este Título, a cuyo efecto **PODRÁ** supervisar la actividad de la Administración, dando cuenta a las **CORTES GENERALES**.

## CAPÍTULO V

### - De la suspensión de los derechos y libertades -

## 55. ARTÍCULO

### SUSPENSIÓN GENERAL

1 Los **DERECHOS** reconocidos en los artículos 17 (**10 DIAS**), 18, apartados 2 y 3, artículos 19, 20, apartados 1, a) y d), y 5, artículos 21, 28, apartado 2, y artículo 37, apartado 2, **PODRÁN** ser suspendidos cuando se acuerde **LA DECLARACIÓN DEL ESTADO DE EXCEPCIÓN O DE SITIO** en los términos previstos en la Constitución. Se exceptúa de lo establecido anteriormente el apartado 3 del artículo 17 para el supuesto de declaración de **ESTADO DE EXCEPCIÓN**.

### SUSPENSIÓN INDIVIDUAL

2 Una **LEY ORGÁNICA PODRÁ** determinar la forma y los casos en los que, de forma individual y con la necesaria intervención judicial y el adecuado control parlamentario, los **DERECHOS** reconocidos en los artículos 17, apartado 2, y 18, apartados 2 y 3, pueden ser suspendidos para personas determinadas, en relación con las investigaciones correspondientes a la actuación de bandas armadas o elementos terroristas.

La utilización injustificada o abusiva de las facultades reconocidas en dicha **LEY ORGÁNICA** producirá responsabilidad penal, como violación de los **DERECHOS** y libertades reconocidos por las leyes.