Profeco

Revista del CONSUMIDOR

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 327 • Mayo 2004 • www.profeco.gob.mx • $ 20.00 • ISSN 0185-8874

Reporte de laboratorio
REFRIGERADORES
les aplicamos la ley del hielo

SEGUROS PARA AUTOMÓVIL
¿sabe cuál le conviene?

Leche materna vs. leche de fórmula

Líquido para frenos: casi la mitad no pasan la prueba



Platillo Sabio Profeco: sopa malinche

Tecnología Doméstica Profeco: dulce de leche

Sumario

4
Buzón del lector

6
Miscelánea del consumo

10
Productos revolucionarios
La píldora

12
7 derechos básicos
Derecho a la educación

14
Entrega especial
¿México consumista?

34
Quién es quién en los precios
Refrigeradores

44
Análisis de la publicidad
Celulares



46
Salud
Tabaquismo

52
Herbolaria
Hojas de guayaba

54
Entrega especial
Infertilidad, tratamientos

62
Nutrición y alimentación
Leche materna
vs. leche de fórmula

76
Pequeños consumidores
Tu maestro, ese desconocido

78 Yo, consumidor

80 Avances

Mayo 2004, Núm. 327



18 Seguros automovilísticos
Radiografía de los servicios





26 Refrigeradores
El Laboratorio Profeco reporta



68 Dulces de leche
Tecnología Doméstica Profeco



72 Sopa malinche
Platillo Sabio Profeco

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Carlos Arce Macías

Coordinador General de Investigación y Divulgación
Luis Mariano Acévez Estrada

Directora General de Radio y Televisión
Mónica Braun Guillén

Revista del Consumidor

Director Editorial
Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Jefa de Redacción
Jacqueline Ruiz Gómez

Jefa de Información
Alejandra Sánchez Plascencia

Reportero
José Armando Aguilar Pérez

Responsable de Diseño
Javier Caballero Sandoval

Jefe de Diseño
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Alfonso J. Solís Loza
Roberto Paz Amaya
Diana Patricia González Juárez

Fotógrafo
Juan José Morín

Corrección
Luis Amador Valdez Vázquez

Consejo Editorial
Carlos Arce Macías
Luis Mariano Acévez Estrada
Jacoba Niembro De Lobo
Gustavo Flores Macías
Raúl García Moreno Elizondo
Gabriela Hernández Cardoso
Carlos Miguel Jaime Vázquez
José Rodrigo Roque Díaz
Octavio Rangel Frausto

Publicidad institucional y fax
5553-0574

Envíenos sus comentarios y sugerencias a José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, Delegación Cuauhtémoc; al apartado postal 20600, México, D. F.; o vía Internet: rconsumidor@profeco.gob.mx
Teléfono 5568-8722

Más y mejor protección para todos

Este mes entran en vigor la mayoría de las reformas a la Ley Federal de Protección al Consumidor, aprobadas por un amplio consenso en el Congreso de la Unión.

Estas reformas, que son el resultado de un esfuerzo compartido, tienen como propósito fundamental ampliar y fortalecer la defensa de los consumidores y ofrecer a los proveedores un marco jurídico más claro y con mayor certidumbre, para facilitar el cumplimiento de sus obligaciones.

La ley es un instrumento cuya utilidad depende de que todos asumamos la responsabilidad que nos corresponde. De esta manera, todos saldremos ganando.

Con las reformas a la Ley Federal de Protección al Consumidor, usted tiene más poder y Profeco se fortalece para apoyarlo, respaldarlo y protegerlo mejor.

El texto completo de la Ley Federal de Protección al Consumidor está disponible, gratuitamente, en nuestra página www.profeco.gob.mx


CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
BUENAS... VENGO A REPORTAR QUE ME ROBARON MI COCHE
¿LO TIENE ASEGURADO AQUÍ EN "TRACALA'S LIFE INSURANCE AGAINST TOCHO"?
SÍ
A VER: ¿ME PERMITE SU PÓLIZA? BLA-BLA-BLA YADI-YADA...
SÍ, SU PÓLIZA ESTÁ VIGENTE PERO SU CONTRATO NO AMPARA ESTE TIPO DE SINIESTRO
¡P-PERO MI SEGURO ES COBERTURA AMPLIA!
NO SEÑOR, FÍJESE BIEN AQUÍ EN LETRA CHIQUITA DICE COBERTURA ANCHA
¿Y NO ES LO MISMO?
¡PARA NADA! SU PÓLIZA SÓLO LO PROTEGE SI LO CHOCA UN VEHÍCULO CON LLANTAS ANCHAS... ¿EL QUE LO CHOCÓ TRAÍA ESAS LLANTAS?
¡NADIE ME LO CHOCÓ! ¡ME LO ROBARON!
BUENO... ¿Y EL RATERO...
... TRAÍA LLANTAS ANCHAS?
¿CÓMO-QUÉ-QUÉ?
¿CÓMO VOY A SABER SI EL RATERO TENÍA LONJAS!
¡FÁCIL!
¿LEYÓ LA FICHA POLICIAL DONDE DICE: "EL SOSPECHOSO ES DE COMPLEXIÓN ROBUSTA"?
¡PERO PARA ESO FALTA QUE AGARREN AL RATERO!
¡PERO ESO YA NO NOS COMPETE A NOSOTROS, SINO A LA POLICÍA!
¡NOSOTROS NO PODEMOS HACER NADA, SEÑOR!
¡CLARO! ¡EXCEPTO AUMENTAR EL MONTO DE LAS PRIMAS!
¡CON MI FAMILIA NO SE META, QUE YO NO LE E TOY FALTANDO AL RESPETO!
¿SABE QUÉ?
¡AHORITA MISMO LO DEMANDO ANTE LA CONDUSEF!
¿AY, MIRA CÓMO ERES? ¡PERESE!
¡TOTAL! ¡LE PAGO SU COCHE CON TAL DE QUE NO ME DEMANDE, PUES!
ERA UN CARRO DE PALETAS MARCA "POPETE"
¿QUÉ MARCA ERA LA UNIDAD?
TRINO

Su opinión es importante

Envíenos sus comentarios acerca de la revista a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México D. F., o por Internet a rconsumidor@profeco.gob.mx



Esperamos sus cartas

¿Los genéricos son lo mismo?

Les escribo para felicitarlos por su programa de televisión y porque quiero preguntarles sobre la efectividad de los medicamentos genéricos, ¿son igual de efectivos que los de patente? ¿A qué se debe la gran diferencia en precios?

Ricardo Rivero

Los medicamentos genéricos intercambiables son aquellos que, con el mismo fármaco o sustancia activa, vía de administración, concentración o potencia que el medicamento innovador (el de patente), han demostrado ser iguales o equivalentes a éste.

Los medicamentos similares y los genéricos intercambiables no son iguales. Sólo los genéricos intercambiables han pasado pruebas que demuestran que su comportamiento en el cuerpo humano es igual al producto innovador. Estas pruebas se realizan en prestigiados laboratorios de investigación nacionales, autorizados por la Secretaría de Salud, y para ello deben sujetarse a la Norma Oficial Mexicana NOM-177-SSA1-1998.

Los medicamentos genéricos intercambiables llevan en su envase la denominación genérica del principio activo que contienen y además ostentan las letras GI. Son más baratos porque no han generado gastos de investigación para el desarrollo de su fórmula ni de promoción de marcas comerciales. Sin embargo, son de la misma calidad y eficacia que los medicamentos innovadores de marca.

Si desea obtener más información, consulte la dirección electrónica www.salud.gob.mx/unidades/dgcis/gi/faq.htm

Para ponerse en forma

¡Hola! ¿Qué tal? Antes de preguntar si pueden resolver mi problema, quiero enviarles muchas felicitaciones a todos los que trabajan en **Profeco**, porque recientemente me topé con una grata sorpresa al recibir el mejor servicio para la atención de una denuncia, en verdad da mucho gusto que las cosas estén cambiando en nuestro país y que tengamos por fin secretarías y dependencias con verdadera excelencia, incluso la nueva imagen de la revista y la página electrónica son de primer mundo.

El motivo principal de mi mensaje, es que he estado buscando desesperadamente la revista en la que abordaron el tema de clubes deportivos y gimnasios ya que, según me han comentado, realizaron un estudio muy completo sobre precios, calidad, rutinas de ejercicios, etc. Desafortunadamente me enteré por recomendaciones y no pude comprar la revista, por lo que les agradecería mucho la información que puedan darme al respecto.

Enrique Saucedo

Agradecemos sus felicitaciones y lamentamos informarle que no contamos con un estudio tan amplio como el que usted nos solicita. Sin embargo, en el mes de octubre de 2002 publicamos un artículo con lo que se debe considerar antes de inscribirse en un gimnasio.

Usted puede consultar este artículo en cualquier delegación **Profeco** del país (en el 01-800-468-8722 le informan cuál es la más cercana a usted) o en el Centro de Documentación (Cedic) ubicado en Av. José Vasconcelos 208, P. B., en la colonia Condesa, Distrito Federal.

Caminito de la escuela

Me encanta su revista y trato de no perdérmela, pero siempre se agota muy rápido y ya no alcancé a comprar el número en el que califican la calidad de las escuelas. ¿Dónde puedo encontrar volúmenes atrasados?

Les agradecería mucho me ayudaran a conseguir este artículo, pues soy recién casada y estamos considerando tener nuestro primer hijo, por lo que me gustaría contar con este artículo para tomar una decisión en el futuro.

Carolina Perabeles

Agradecemos sus felicitaciones y le informamos que el artículo publicado trata sobre la calidad de los servicios de las escuelas, no sobre su valor académico, y se encuentra en nuestra página de Internet www.profeco.gob.mx. En la barra de la izquierda, seleccione "Infórmate y ahorra", de ahí vaya a "La Revista del Consumidor" y, a la derecha, pulse "Artículos de números anteriores de la Revista del Consumidor". Ahí, bajo el título "Febrero 2004" encontrará íntegro el texto "Primarias particulares". Si vive en el D.F., puede adquirir un ejemplares atrasados en el Centro de Documentación (Cedic) ubicado en Av. José Vasconcelos 208, P. B., en la colonia Condesa, Distrito Federal.

¿Bueno?
sí, también bonito y barato

Teléfono del Consumidor



En el D.F., 5568-8722 y 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier lugar de la República.
Con 60 líneas a su disposición todos los días del año*.

El servicio personalizado que le brinda información sobre precio y calidad de productos, además:

- Orientación sobre quejas y denuncias
- Asesoría y orientación jurídica
- Ubicación de las oficinas de Profeco en todo el país
- Información sobre los Ángeles Blancos de Profeco
- Resultados de los estudios de calidad del Laboratorio Profeco
- Información sobre quién es quién en el envío de dinero desde Estados Unidos a México
- Suscripciones a la Revista del Consumidor
- Información sobre organizaciones de consumidores

Porque al que no habla no se le oye...
¡utilice el Teléfono del Consumidor!

* De lunes a viernes de 8:00 a 19:00 hrs.
Sábados y domingos de 10:00 a 18:00 hrs.

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Por Rodrigo Morales Argüello

Salchichas "saltarinas"



Foto Archivo

Las salchichas de chapulín son muy similares en sabor a las de cerdo y además no tienen conservadores ni grasas saturadas, son ricas en proteínas y contienen grandes cantidades de aminoácidos, lo que favorece a tejidos, músculos y sangre.

La receta de estas salchichas es la más reciente invención de un grupo de investigadores del Instituto Politécnico Nacional, quienes ya han ayudado a enriquecer la tortilla con esta materia prima y ya elaboran chorizo con este insecto.

Ah, pero eso sí, la exigencia en calidad orgánica dicta que los chapulines se alimenten durante tres días con agua y lechuga (para limpiar su aparato digestivo), y que se hiervan y muelan, con el fin de obtener una materia prima limpia y homogénea.

Vacaciones para discapacitados

Para personas con discapacidad, el DIF brinda alojamiento y alimentación en espacios destinados al esparcimiento, la recreación, el deporte y la cultura... sin costo alguno.

En siete centros en la República Mexicana (Aguascalientes, Guanajuato, Guerrero, Nayarit, Quintana Roo, Sinaloa y Veracruz) el DIF cuenta con instalaciones propias para la diversión y el descanso: cabañas equipadas con literas, espacios para higiene personal, canchas de basquetbol, voleibol, alberca y salón de usos múltiples.

Además, en la modalidad de campamentos, se ofrecen actividades fuera de las instalaciones, tales como visitas a centros culturales, museos, iglesias, zonas arqueológicas, playas, etcétera.

Para mayores informes, puede llamar al (55) 3003-2200 o consulte la página en Internet www.dif.gob.mx/grupos/discapacitados/

Foto Archivo

Pañales como fertilizante

Gran admiración entre investigadores europeos y estadunidenses ha recibido el proyecto de cultivar hongos, humidificar tierras áridas y fertilizar suelos con ¡pañales desechables usados!

Conducida por la Maestra en Ciencias Rosa María Espinoza, de la Universidad Autónoma Metropolitana, la investigación procuraba en un principio combatir la contaminación generada por los pañales desechables, que tardan, se supone, alrededor de 300 años en degradarse, y que representan del 8 al 11% del total de residuos domésticos en el Valle de México.

La tecnología de reutilización ya está patentada. El proceso de cultivo de hongos (setas) no es largo ni costoso: en dos meses queda lista una cosecha. Para humidificar suelos áridos, el pañal también resulta excelente, pues su gel absorbente favorece la retención de humedad en la tierra. Además, no es necesario adicionar compuestos químicos al pañal para su destrucción, sino material biológico.

He aquí una tecnología que puede ayudar a resolver no sólo el problema de la contaminación, sino que también generará ingresos económicos.



Ilustración Roberto Paz



Foto Ediciones Nueva Guía

Edulcorante de agave

No sólo tequila y el mezcal pueden extraerse del agave. Una investigación del Instituto Politécnico Nacional y la compañía azucarera METCO, descubrió que algunas especies mexicanas de agave sirven para fabricar un edulcorante que, al no contener azúcares metabolizables, puede ser consumido incluso por diabéticos. Además, dado que se trata de una fibra dietética soluble, esta sustancia ayuda a limpiar el organismo.

El proyecto, que compite por recursos financieros, espera obtener, una vez que se inicie la producción industrial, unos 80 millones de pesos durante el primer año de operaciones.

De mentiritas

A imagen y semejanza de las cámaras de video con propósitos de seguridad, hoy se venden en México cámaras de utilería para quien desea protegerse de robos y asaltos a comercios o viviendas y no pueden pagar por sistemas de seguridad verdaderos.

A pesar de su bajo costo –más o menos unos cien pesos– dan el gatazo, pues cuentan con un sensor que hace que se muevan al notar la presencia de alguien.

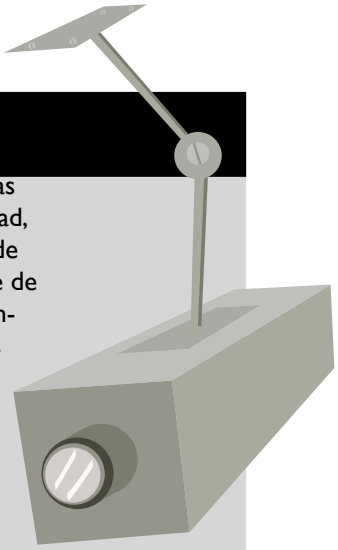


Ilustración Roberto Paz

Un mes a puro MacDonald's

Monitoreado por dos médicos, un cineasta estadunidense decidió hacer sus tres comidas diarias en McDonald's durante un mes. ¿Resultado? Aumentó doce kilos, el colesterol le subió por los cielos y... recibió el premio Sundance de cine independiente por la cinta que filmó de su experiencia.

Según el director, el proyecto surgió al enterarse de que MacDonald's había ganado una nueva demanda en la que dos niñas la culpaban de su obesidad; la compañía se defendió argumentando que sus alimentos eran nutritivos.

El documental, muy a tono con la crisis de obesidad que se debate en Estados Unidos, parece convincente en cuanto a alertar sobre los riesgos que corre quien hace tres comidas diarias de las llamadas rápidas.



Foto Archivo

Los publicistas contraatacan

Como le informamos en estas mismas páginas hace unos meses, asociaciones francesas antipublicidad realizaron pintas y graffitis sobre carteles y anuncios espectaculares en el metro de París, con reclamos como "publicidad sexista", "contaminación visual" y "la publicidad daña la salud".

Ahora, luego de un encendido debate nacional en el que estas asociaciones fueron llevadas a juicio, las propias agencias de publicidad decidieron contraatacar haciendo publicidad antipublicitaria y grafiteando sus propios anuncios.

Así, la agencia Hémisphère Droit, ha decidido recuperar el movimiento "anti-publicitario" para lanzar la nueva campaña de Lastminute.com. Con ello, espera capitalizar el movimiento mediante la provocación y hacer que se hable de sus campañas... de forma gratuita.

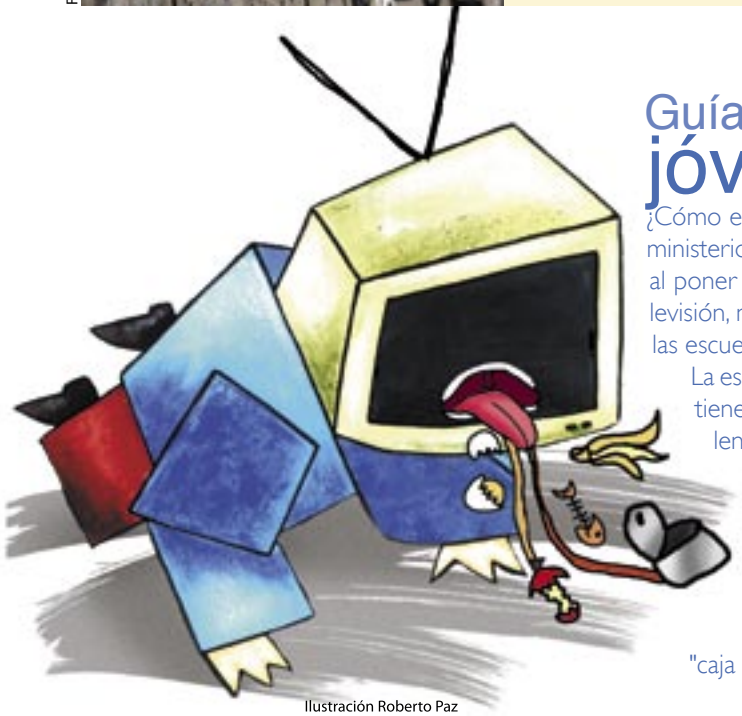


Ilustración Roberto Paz

Guía educativa para
jóvenes televidentes

¿Cómo enseñar a los jóvenes a ver de manera inteligente la televisión? El ministerio de educación nacional francés intenta responder a esta pregunta al poner a disposición de estudiantes y maestros una guía titulada "Televisión, modo de empleo" que estará disponible gratuitamente en todas las escuelas secundarias y preparatorias.

La escuela, que ha soslayado por mucho tiempo el tema de la televisión, tiene ahora la responsabilidad de educar a los jóvenes en cuanto al lenguaje audiovisual, de modo que puedan ejercer su espíritu crítico y volverse teleespectadores activos y lúcidos. Sobre todo, se busca hacer comprender la diferencia entre ficción y realidad, entre necesidades personales e inducidas. Cada tema cuenta con actividades pedagógicas, diversas referencias bibliográficas y enlaces en Internet.

Se trata de una buena iniciativa para hacer de la antes llamada "caja idiota", un instrumento de educación, ¿no cree usted?



Foto Ediciones Nueva Guía

Cerveza mexicana

Con plantas en once estados de la República, la industria cervecera mexicana aporta unos 27 mil millones de pesos anuales al fisco, ocupa el séptimo lugar de producción a nivel mundial, genera 88 mil empleos directos (y casi 800 mil indirectos) y es una de las principales actividades económicas del país.

Beneficia, por igual, a más de 92 mil personas que cultivan la cebada, pues se promueve un cultivo más rentable que otros sectores.

La llamada Industria Limpia ocupa el tercer lugar como exportador de cerveza en el mundo –el primero en Estados Unidos–, invierte constantemente la mayor parte de sus utilidades y es sinónimo de éxito... a pesar de las crisis, ¿cómo la ve?

¿Estás en la AFORE correcta?



Todas las **AFORES** cobran distintas comisiones y ofrecen atractivos rendimientos; por eso debes informarte.

Si quieres conocer qué **AFORE** es tu mejor opción, consulta vía telefónica o en internet la **Calculadora de Proyección de Saldos**, con la que podrás comparar tu **AFORE** contra todas las demás y elegir la que más te conviene.

CONSAR
Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro

¿Y tú, qué sabes de tu AFORE?

Infórmate y toma una buena decisión

Centro de Atención Telefónica del SAR

52-69-02-05 (D.F.)

01800-5000-747 (interior de la República)

www.consar.gob.mx

Poniendo a México al día y a la vanguardia

La píldora

Por Luis Amador

Foto Juan José Morín

El año 1959 vio el debut de la píldora anticonceptiva, mejor conocida como **la píldora**, mediante la cual todas las mujeres estuvieron en posibilidad de ejercer libremente su sexualidad y de poder decidir, además, cuántos hijos tener y en qué momento.

La historia de la píldora comenzó en 1935, cuando se descubrió que ciertas hormonas, como la progesterona y los estrógenos, inhibían la ovulación, es decir, el periodo fértil en la mujer.

Una vez obtenidas sintéticamente estas sustancias, el éxito de la píldora fue inmediato, por lo que fue adoptada por varios países como una estrategia para el control de la natalidad, aunque entonces la píldora tenía efectos colaterales.

Hoy en día, la píldora se ha perfeccionado; la protección anticonceptiva es muy segura, los efectos secundarios prácticamente no existen y tiene grandes ventajas, por ejemplo, disminuye los cólicos, regulariza los ciclos menstruales y reduce la aparición de quistes ováricos. Además, tiene otras aplicaciones médicas, como el tratamiento contra el acné. Hace poco se dio a conocer un método anticonceptivo que consiste en un parche en la piel, el cual libera hormonas que ingresan al flujo sanguíneo.

Por lo demás, se han desarrollado otros métodos anticonceptivos como el diafragma, el dispositivo intrauterino (DIU) y los espermicidas, y también se ha popularizado el uso del condón".

Fuentes "El barbasco: paradigma y paradoja de la riqueza vegetal de México", en http://www.conabio.gob.mx/institucion/conabio_espanol/doctos/barbasco.html • "Anticonceptivos de tercera generación", en http://www.laboratoriosilesia.com/portal/reportajes/anticoncep.htm



Ojos que no ven...
consumidor que no ahorra

TV Revista del Consumidor



El programa que nos enseña a consumir de manera inteligente

Búsquenos en los siguientes horarios:*

- Canal 2: domingo, 5:30 am
- Canal 4: jueves, 5:30 am
- Canal 5: sábado, 12:00 de la noche y martes 6:00 am
- Canal 7: miércoles, 5:40 am
- Canal 9: viernes, 12:00 de la noche
- Canal 11: miércoles, 4:30 am
- Canal 13: lunes, 5:00 am
- Canal 22: martes, 6:40 am
- Canal 40: lunes, 3:30 pm
- Edusat 14: lunes y viernes, 9:00 am
- Edusat 17: viernes, 2:30 pm

*Los horarios pueden variar sin previo aviso.

Para estar siempre bien informado...
¡sintonice nuestro progama!

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

1er derecho básico

Derecho a la educación

Por José Armando Aguilar Pérez



Ilustración Víctor Gutiérrez

Usted puede y debe recibir educación en materia de consumo, conocer sus derechos y saber de qué forma lo protege la ley, así como organizarse con otros consumidores para tomar cursos y talleres que le enseñen a consumir de manera inteligente.

Todo parecía perfecto. Los hijos de la señora Miranda estaban por ingresar a una de las mejores escuelas del rumbo y sólo esperaban los primeros rayos de sol para levantarse y vestir sus nuevos uniformes. Ya listos, con mochila al hombro, los niños abordaban el auto de su papá cuando un "desgarrador" sonido les hizo imaginar la peor de las tragedias que pueden suceder el primer día de clases: el tiro del pantalón del uniforme nuevo se había descosido por completo.

No había tiempo para regresar, así que, en contra de la voluntad de los apenados niños, continuaron su camino. Ya en la escuela la sorpresa que los esperaba reconfortó a los pequeños: como ellos, varios niños traían el suéter amarrado a la cintura. Para todos fue inevitable mirarse entre sí y soltar la carcajada. Pero el hecho causó poca gracia a las madres, quienes muy indignadas, reclamaron a la empresa proveedora de los uniformes. Como respuesta, sólo obtuvieron un rotundo "salida la mercancía, no se aceptan reclamaciones".

Sin embargo, debido a que las consumidoras mexicanas no son nada dejadas, ellas comenzaron a plantear soluciones al problema. La señora Miranda sugirió que acudieran a la delegación **Profeco** más cercana a la escuela para que las asesoraran. Y así fue, de inmediato les informaron sobre la manera en que la ley las protegía y cómo hacer valer sus derechos; además, les sugirieron que formaran una organización de consumidores para que, en conjunto, solucionaran más rápido el problema.

El resultado fue tan satisfactorio que decidieron continuar agrupadas. Actualmente la organización realiza compras en común para aprovechar mejor el dinero, imparte talleres de consumo inteligente y enseña a otros consumidores a hacer valer sus derechos. No cabe duda que la unión hace la fuerza.

¿Cómo organizarse?

Éstos son los contactos **Profeco** que le brindarán información detallada para formar parte de una organización de consumidores o integrar una nueva:

- Llame al Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier lugar de la República.
- En el departamento de Organización de Consumidores de cualquier delegación **Profeco** puede obtener toda la información que usted necesita.
- Escriba a la Dirección General de Organización de Consumidores, ubicada en José Vasconcelos 208, Piso 14, colonia Condesa, México, D. F., C. P. 06140, o al correo electrónico consumi1@profeco.gob.mx

Organización de consumidores

A través de una organización, los consumidores identifican, analizan y resuelven sus problemas de consumo más fácilmente. Además, pueden brindar un servicio a sus comunidades al promover una cultura de consumo inteligente e informar sobre toda clase de temas relacionados con la economía familiar.

En sus manos está el poder de elegir y consumir mejor

Ley Federal de Protección al Consumidor



Más y mejor protección para todos

Con la reforma integral a la Ley Federal de Protección al Consumidor, usted tiene más poder.

¡Profeco lo respalda!

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

México, ¿Sociedad de Consumo?

Por Dulce Eloísa Saldaña Larrondo



¿Qué es una sociedad de consumo? ¿Qué implicaciones tiene? ¿Es México una sociedad de este tipo? ¿Cuáles son los aspectos positivos y negativos del consumo en una sociedad como la nuestra? Aquí, algunas respuestas.

Las sociedades de consumo nacen en las sociedades más avanzadas, es decir, las que están determinadas por diversos factores interrelacionados entre sí, como el crecimiento de las ciudades, la industrialización, el desarrollo de los medios de comunicación, la educación de la población, la especialización en el trabajo y la complejidad administrativa. Sumados, todos estos factores generan cambios culturales, sociales y políticos.

Empieza el consumismo

Debido al progreso de las sociedades, surge un fenómeno conocido como **consumo de las masas**, lo que significa que, al tener cubiertas sus necesidades básicas, gran parte de la población tiene la posibilidad de comprar bienes y servicios que antes estaban reservados para los "ricos"; estos nuevos bienes al alcance de la mayoría son los que se denominan "duraderos" (es decir, una lavadora, una lavavajillas, un refrigerador, un televisor, un automóvil...); con respecto a los servicios, el grueso de la población puede contratar seguros de gastos médicos o de vida, y realizar viajes de placer, por citar algunos ejemplos.

Sucede, sin embargo, que este tipo de consumo al alcance de las "masas" se va transformando, o mejor dicho, "distorsionando", hasta transformarse en un consumo que depende más del deseo de tener otras cosas y menos de la necesidad; dicho de otra manera, a partir de estas condiciones que se dan en las sociedades avanzadas, se consume menos por necesidad y mucho más por tener y aparentar.

Ahora bien, en el momento en que ese consumo de masas se dirige hacia el deseo y cada vez menos a la necesidad, se transforma y se convierte en consumismo. Dicho en otras palabras: el **consumismo** es el aspecto negativo de las sociedades de consumo.

Al consumir por deseo, a través de símbolos como pueden ser las modas o las marcas de prestigio, la gente intenta pertenecer a un estatus social superior. Paradójicamente, esta desventaja de las sociedades de consumo también se presenta en países subdesarrollados donde existen pobreza extrema y analfabetismo, pues a través de los medios de comunicación, la población tiene contacto con los patrones de consumo de las sociedades avanzadas, lo cual genera el deseo de consumir como lo hace la gente de esos países. No sólo eso, se consume a semejanza de esos países avanzados a la vez que se deja de lado la satisfacción de las necesidades básicas.

En una sociedad de consumo se consume simple y sencillamente por la satisfacción de hacerlo, bajo la influencia de los medios de comunicación en general y de la publicidad en particular. Ello tiene graves consecuencias no sólo para las clases sociales menos favorecidas, sino también para las clases altas de la sociedad: el ritmo al que crece el consumismo ya tiene consecuencias sobre el ecosistema del planeta, algunas de las cuales son irreversibles, como los altos índices de contaminación ambiental.

Pero además de los problemas referentes a la salud de la Tierra, existen otros que afectan directamente a las personas, quienes sufren enfermedades propias del consumismo, como la obesidad, o bien, problemas de tipo económico, como el sobreendeudamiento.

Lo positivo del consumo

Por lo demás, algunas personas piensan que una sociedad de consumo tiene diversos aspectos positivos, ya que puede ser vista como un movimiento que representa oportunidades de trabajo, diversidad y mejora en la oferta y en la calidad de bienes y servicios, y que además contribuye a incrementar los niveles

Dulce Eloísa Saldaña Larrondo es maestra en Administración de Empresas por el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey, Campus Querétaro, y actualmente realiza el doctorado en la Universidad Pontificia Comillas de Madrid, en donde también es miembro del grupo de investigación "El consumidor y su entorno". Destaca su proyecto de investigación "El nacimiento de la sociedad de consumo en México".

¿Sabía usted que sólo el 12% de la gente que vive en Norteamérica y en Europa Occidental es responsable del 60% del consumo mundial? En contraste, los que viven en África del sur y el sudeste asiático representan apenas un 3.22%.

Fuente Worldwatch Institute

de vida de la población.

De todo esto, hay quien opina que tales oportunidades deben visualizarse como un medio para conseguir mejores condiciones de vida, incluso más justas. Sin embargo, para que estos beneficios se den, en la actualidad se han propuesto algunas reformas con el fin de dedicar más recursos a la reparación de los daños ocasionados al ambiente por el consumo, así como normas para mejorar la calidad y durabilidad de los productos y para regular los contaminantes vertidos en el ambiente, entre otros aspectos.

Sea como fuere, habrá que llevar a cabo formas de consumo responsable que a la vez nos garanticen el cuidado del planeta, pues de lo contrario el consumismo terminará por destruir el mundo que habitamos.

¿Es México una sociedad de consumo?

Ya se mencionó que una sociedad de consumo está presente tanto en países del primer mundo como en los llamados emergentes. Por lo tanto, cabe preguntarse qué elementos definen a una sociedad de consumo.

Al respecto, siempre existen dos factores presentes en las sociedades de este tipo. El primero se refiere al análisis económico sobre el gasto que los hogares destinan a diversos aspectos del consumo. El segundo se refiere a los movimientos llamados de protección al consumidor.

Gasto de los hogares

Este factor refleja cómo las familias distribuyen sus gastos. En el caso de México, es notorio que está disminuyendo el gasto de los hogares destinado a necesidades básicas como alimentación y vestido, y que comienza a elevarse el que está dedicado al esparcimiento.

Lo que sucede en realidad es que el porcentaje que una familia destina a cubrir sus necesidades básicas se reduce a medida que los ingresos aumentan, por lo tanto, los hogares tienen más oportunidades de destinar un porcentaje mayor de sus ingresos a bienes y servicios denominados "de lujo". Esto significa que con respecto a la estructura del gasto de los hogares, México empieza a parecerse a los países desarrollados.

Movimiento de protección al consumidor

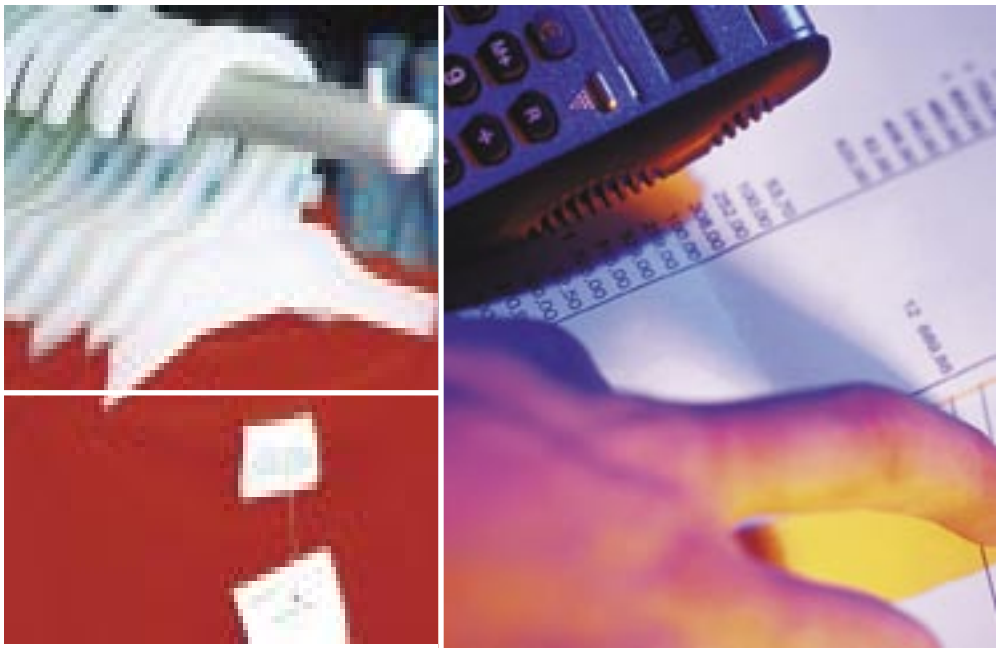
El segundo factor que presentan las sociedades de consumo es el movimiento de protección al consumidor, definido también como **consumerismo**, el cual representa un movimiento social que busca aumentar el poder de los compradores frente al que ostentan los vendedores.

En las sociedades avanzadas, los consumidores poseen un perfil diferente, ya que exigen niveles de calidad y garantías sobre los bienes y servicios que consumen, y tienen más poder para defender sus intereses, porque conocen mejor sus derechos. Y cuando éstos no son respetados, tales consumidores tienen la fuerza para manifestarse a nivel colectivo para exigir el cumplimiento de los mismos.

La razón por la cual se dan estas manifestaciones es que la mayoría de las personas que pertenecen a este tipo de sociedades ya tienen cubiertas sus necesidades básicas y por lo tanto pueden darse cuenta de que está a su alcance la satisfacción de otras necesidades.

Llevado al extremo, quizás sea ésta una de las razones que facilitan el que la gente perteneciente a estas sociedades se empiecen a cuestionar las ventajas de las sociedades de consumo en sí mismas. Es así como las personas comienzan a darse cuenta de que el crecimiento económico también tiene sus inconvenientes, y que hay que preocuparse no por tener más cosas, sino por tener una mejor calidad de vida.

Sea como fuere, el consumerismo se manifiesta en tres ámbitos de la sociedad: el jurídico, el público y el social. Con respecto al ámbito público, en México existe la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), que procura equidad y seguridad en las relaciones de consumo para favorecer el mejor funcionamiento de los mercados y garantizar los derechos e intereses de los consumidores mediante acciones de carácter preventivo y correctivo. Pero también existen otros





El gasto de los hogares mexicanos

En México, el INEGI realiza cada dos años la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH), en la cual se analizan los tipos de ingresos, los tipos de hogares y cómo distribuyen éstos sus gastos. En la encuesta se analizan siete rubros:

1. Alimentación, bebidas y tabaco.
2. Vivienda y combustibles.
3. Vestido y calzado.
4. Artículos para el hogar.
5. Educación, salud, esparcimiento y hospedaje.
6. Transporte.
7. Otros (comunicaciones, servicios financieros, etc.).

Porcentaje del gasto en México por años

Concepto	1963	1968	1977	1984	1989	1992	1994	1996	1998	2000
Alimentos, bebidas y tabaco	42.02	39.44	37.39	36.57	32.20	30.38	29.41	28.24	26.89	23.20
Ropa, calzado y accesorios personales	13.06	13.16	9.88	8.79	8.16	7.79	6.75	5.57	5.74	5.72
Vivienda y energía	15.70	17.28	17.77	21.15	20.78	22.27	22.22	26.66	25.89	26.15
Muebles, aparatos y accesorios domésticos	5.43	7.29	6.21	5.29	7.35	6.11	5.69	4.30	5.27	5.36
Salud y cuidado personal	7.79	6.98	5.81	7.16	6.75	6.92	6.77	8.75	8.20	8.50
Transporte	5.85	6.56	11.30	11.49	12.85	13.76	15.19	12.56	13.68	13.72
Educación	1.96	1.98	2.09	2.85	3.58	4.05	4.72	5.84	5.63	6.60
Esparcimiento	3.45	3.49	3.67	2.34	2.20	2.81	2.94	2.64	2.68	4.22
Otros (comunicaciones, servicios financieros y sociales, etc.)	4.74	3.82	5.88	4.36	6.13	5.91	6.31	5.43	6.02	6.53
TOTAL (100%)	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**

Fuente: Encuestas de Ingresos y Gastos de los Hogares realizadas por Banco de México (Banxico), Secretaría de Programación y Presupuesto (SPP) y por el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI). Las encuestas correspondientes a 1963 y 1968 fueron realizadas por el Banxico. Las realizadas en 1977 fueron llevadas a cabo por la SPP. A partir de 1984 las encuestas han sido realizadas por el INEGI.

organismos públicos de acción semejante a **Profeco**, como la Comisión para la Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef).

Por su parte, en el ámbito jurídico se han generado reglamentos, códigos y leyes que defienden los derechos de los consumidores y norman la actuación de los fabricantes y proveedores de bienes y servicios. Desde 1976 existe la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), que se ha ido renovando de acuerdo con el acelerado comportamiento de los mercados (últimas y muy importantes reformas a esta ley se han aprobado en el presente año, y algunos artículos entran en vigor este mes).

Junto con esta ley se encuentran las Normas Oficiales Mexicanas, que son regulaciones técnicas que establecen especificaciones y procedimientos para garantizar que los servicios se cumplan en cuanto a seguridad, calidad y confiabilidad, entre otros aspectos.

En el ámbito social, **Profeco** alienta la formación de organizaciones de consumidores en todo el país. Existe también la Asociación Mexicana de Estudios para la Defensa del Consumidor (AMEDEC), que es la primera asociación mexicana consolidada para realizar estudios objetivos que tienen como finalidad informar al consumidor sobre asuntos de su interés.

A manera de conclusión

Así pues, la sociedad de consumo implica un mejor nivel de vida, mejores servicios y productos, y un marco jurídico que proporcione equidad y seguridad en cuanto al consumo, todo lo cual está presente en México. Pero esto no se logra sólo con el trabajo de los organismos públicos: es indispensable que exista también una relación directa de la participación ciudadana, ya que la colaboración a partir de asociaciones permite promover más eficientemente el ejercicio de los derechos de los consumidores, así como la concientización social y la educación para el consumo, lo que puede generar un compromiso real con el consumo responsable.

Fotos Archivo

Fuentes Banco de México, Metodología para el cambio del INPC, [Internet], México, 2002 • Baudrillard, J., La sociedad de consumo, Barcelona, Plaza & Janés, 1988 • Inglehart, R., Modernización y posmodernización. El cambio cultural, económico y político en 43 sociedades, Madrid, Centro de Investigaciones Sociales (CIS),1998 • Kotler, Philip,"What consumerism means for marketers", en Harvard Business Review, núm. 50, 1972, p. 49-57



Maneje protegido

Seguros automovilísticos

Foto Archivo

Por más diestro que sea al volante, cualquier conductor está en riesgo de ser víctima de un robo o de sufrir un accidente automovilístico, ya sea por la imprudencia de otro conductor, alguna falla mecánica o una distracción. En estos casos, no hay como contar con un seguro que lo respalde a la hora de enfrentar los gastos de las reparaciones o los trámites legales necesarios.

¿Recuerda lo precavido que era cuando aprendió a manejar? Seguramente prestaba suma atención a todo: volteaba constantemente a ver los espejos, usaba las direccionales, respetaba las señales de tránsito, cambiaba de carril con mucha precaución y pasarse un alto era algo impensable. Esto al principio, claro, pues conforme se va adquiriendo experiencia al volante, conducir un auto se convierte en un acto mecánico, lo que nos hace confiar más en nuestra habilidad y a veces nos lleva a cometer imprudencias.

Lo que pocas veces recordamos es que un accidente automovilístico no sólo puede afectar nuestra integridad física y nuestro patrimonio familiar, sino que también implica diversas responsabilidades legales para el conductor.

Pero los accidentes de tránsito no son el único problema al que puede enfrentarse un automovilista: desafortunadamente los niveles de robo de autos han ido en aumento, sobre todo en las grandes ciudades. No obstante lo anterior, la contratación de seguros para autos no es común en México. De acuerdo con la Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros (AMIS) sólo tres de cada diez mexicanos aseguran su automóvil.

Según los resultados de nuestra encuesta para conocer los hábitos de los mexicanos al contratar seguros para autos, éstos generalmente no se contratan porque la mayoría de los encuestados consideran que éstos son caros, creen no necesitarlos, o no los contratan por falta de dinero o por desidia.

Lo anterior muestra que la gente no está conciente de la importancia de contar con un seguro. De hecho, el 43% de aquellas personas con un auto asegurado dijeron que sí había utilizado alguna vez su seguro (61% por daños al automóvil, 18% por daños ocasionados a terceras personas y 8% por robo).

Seguro al volante

Un seguro automovilístico lo protege contra los daños o la pérdida total o parcial de su vehículo en un accidente o robo. El convenio se hace mediante una póliza o contrato en el cual se pactan todas las obligaciones y responsabilidades tanto de la empresa aseguradora como del asegurado.

Al contratar, el asegurado se obliga a pagar una cantidad de dinero por el seguro, conocida como prima, mientras que la empresa aseguradora queda obligada a pagar una suma asegurada o indemnización en caso de ocurrir un siniestro.

La suma asegurada es el valor máximo que la empresa pagará al momento de una pérdida en cada riesgo amparado; esta cantidad queda registrada en la póliza. Con respecto al valor total del automóvil, éste puede establecerse de dos maneras: mediante el **valor convenido** (monto estipulado de común acuerdo entre el asegurado y la aseguradora) o mediante el **valor comercial**, es decir, el precio de venta del vehículo asegurado al público, vigente en el momento de ocurrir el siniestro. Este precio se verifica de acuerdo con publicaciones especializadas de la AMIS, de la Asociación Mexicana de Distribuidores de Automóviles (AMDA) y la Guía EBC, mejor conocida como el "Libro Azul".

Recomendaciones

- Contrate preferentemente con un agente de seguros.
- Como mínimo, usted debe contar con un seguro que cubra responsabilidad civil por daños a terceros.
- Solicite la cotización de por lo menos tres empresas, compare las características del seguro y no sólo la prima.
- Lea la póliza cuidadosamente, en particular, lo referente a coberturas y exclusiones. Asegúrese de que todos sus datos aparezcan escritos correctamente en la póliza, en especial, verifique las características del auto asegurado, la naturaleza de los riegos garantizados, las sumas aseguradas (en caso de robo de la unidad, asegurar al valor convenido en vez de valor de factura), la vigencia del seguro y el monto de la prima. Si usted no está de acuerdo con alguna de las cláusulas, podrá pedir la rectificación correspondiente dentro de los treinta días siguientes al día en que la reciba. Si no hace ninguna aclaración, entonces se consideran aceptadas todas las cláusulas.
  De acuerdo con los resultados de nuestra encuesta, el 44% de los encuestados no leyeron su póliza al recibirla.
- Revise que junto con la póliza le entreguen las condiciones generales, identificación del asegurado, instrucciones y teléfonos para reportar siniestros, así como el directorio de oficinas y ajustadoras de todo el país.
- Pague a tiempo la prima para evitar la cancelación de la póliza.

¿A dónde acudir?

- **Si quiere contactar a un agente de seguros, puede comunicarse a la Asociación de Agentes de Seguros y Fianzas, A. C., al 01 (55) 5514-2090, o visite la página en Internet www.amasfac.com.mx**
- **Para denunciar problemas relacionados con los agentes de seguros, comuníquese a la Comisión Nacional de Seguros y Fianzas (CNSF) al 01-800-703-0400, larga distancia sin costo desde cualquier lugar de la República, al 5724-7551 desde la Ciudad de México o consulte la página www.cnsf.gob.mx**
- **En caso de incumplimiento por parte de la aseguradora, quéjese ante la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) al 01-800-714-9869 desde cualquier parte del país, al 5448-7000 desde el Distrito Federal o consulte su página de Internet www.condusef.gob.mx**



Coberturas

El seguro cubre diversos riesgos a los que su auto queda expuesto. A continuación se listan las coberturas más comunes:

Limitada. Por lo general, esta cobertura ampara los siguientes riesgos:

- Robo total. Asegura la indemnización por el robo total del vehículo. En caso de que éste sea recuperado, cubre los gastos derivados de las reparaciones necesarias cuando la aseguradora no lo declara como pérdida total.
- Responsabilidad civil por daños a terceros. Ampara los daños ocasionados por el conductor a personas afectadas, ajenas al siniestro, protegiendo bienes, lesiones corporales o muerte. Existen seguros que cubren sólo este rubro.
- Gastos médicos a ocupantes. Contempla los gastos por concepto de atención médica, hospitalización, medicamentos, enfermeras y servicio de ambulancia originados por lesiones corporales que sufra el asegurado y demás ocupantes del automóvil. En su caso, se cubren gastos funerarios.

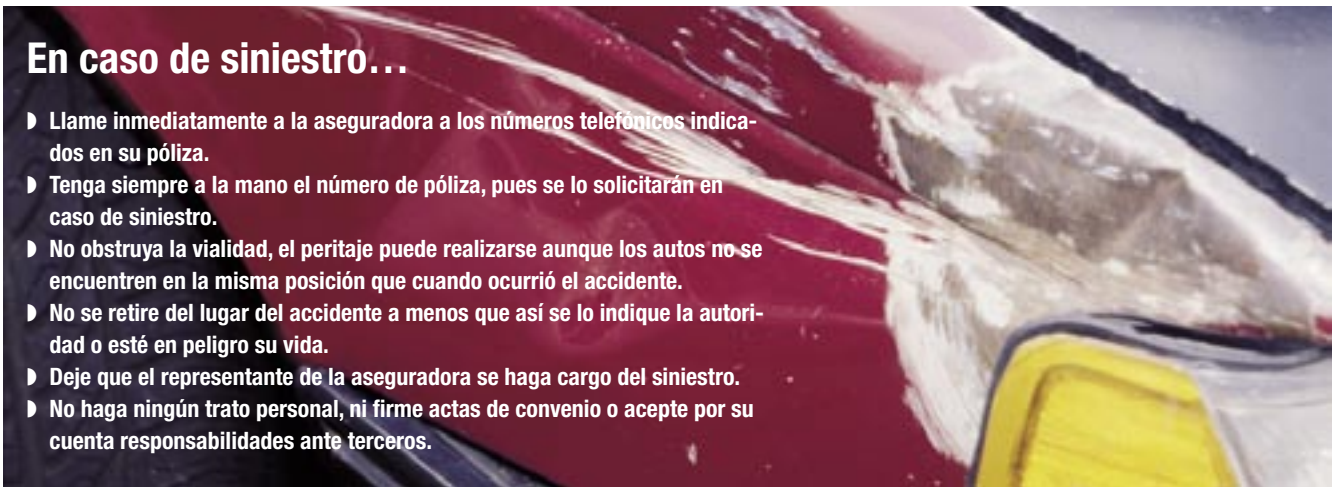
Amplia. La cobertura amplia, además de los tres riesgos anteriores, ampara **daños materiales** al vehículo asegurado causados por colisiones, vuelco, rotura de cristales, incendio, rayo, explosión, ciclón, huracán, granizo y terremoto, marchas, entre otros siniestros. Las exclusiones más comunes en esta cobertura son los daños ocasionados por el desgaste natural del vehículo o de sus partes, deterioros causados por la acción natural de la marea, maltrato en las partes bajas del vehículo al transitar fuera de caminos o cuando éstos se encuentren en condiciones intransitables, entre otros.

Limitada catastrófica. Algunas aseguradoras ofrecen esta cobertura, que contempla todos los beneficios de la cobertura limitada pero además cubre la pérdida total del vehículo, siempre y cuando sea por accidente. La pérdida total generalmente se asume cuando los daños van del 50% al 75% del valor comercial o suma asegurada, según la compañía.

En nuestra encuesta se observó que, entre quienes aseguran su automóvil, la cobertura más popular fue la amplia (87% del total). Por lo demás, independientemente del tipo de seguro que usted contrate, existen riesgos que puede cubrir adicionalmente, como son:

- Robo o daño a equipo especial. Protege accesorios, adaptaciones, conversiones y rótulos instalados al vehículo, además de los denominados como equipo original de fábrica, para lo cual éstos habrán de detallarse y valorarse en un anexo a la póliza.
- Muerte accidental del conductor. Actúa como un seguro de vida para el conductor habitual del vehículo en los casos de que éste fallezca o sufra una lesión corporal grave como consecuencia directa de un siniestro al momento de conducir su auto. Por ejemplo, ante la pérdida de alguna extremidad o si fallece debido a un paro cardiaco al momento de conducir.
- Asistencia legal. Si el siniestro lo requiere, se asiste al asegurado a través de los servicios profesionales de abogados, garantizando la fianza para la liberación inmediata del conductor y del vehículo.
- Emergencia en viaje. Incluye asistencia médica, legal y auxilio vial del auto asegurado en caso de emergencia cuando el asegurado se encuentra de viaje en México o el extranjero.
- También puede cubrir riesgos no amparados por el contrato mediante un convenio con la aseguradora. Por ejemplo, los daños que sufra o cause su vehículo al participar en carreras o pruebas de seguridad, resistencia o velocidad, ya sea como actividad profesional o como aficionado.

Tenga en cuenta que existen riesgos no amparados por el contrato y, por tanto, las compañías aseguradoras no le pagarán el valor de los daños cuando el vehículo sea conducido por una persona que no tenga licencia de manejo, cuando el automóvil tenga carga excesiva o sobrepase la capacidad o número de pasajeros, cuando el vehículo sea utilizado en actos delictivos y, en algunos casos, cuando el conductor se encuentre en estado de ebriedad.



En caso de siniestro…

- **Llame inmediatamente a la aseguradora a los números telefónicos indicados en su póliza.**
- **Tenga siempre a la mano el número de póliza, pues se lo solicitarán en caso de siniestro.**
- **No obstruya la vialidad, el peritaje puede realizarse aunque los autos no se encuentren en la misma posición que cuando ocurrió el accidente.**
- **No se retire del lugar del accidente a menos que así se lo indique la autoridad o esté en peligro su vida.**
- **Deje que el representante de la aseguradora se haga cargo del siniestro.**
- **No haga ningún trato personal, ni firme actas de convenio o acepte por su cuenta responsabilidades ante terceros.**

Fotos Juan José Morín

Precios

Existen varios factores que influyen en el costo de la prima, los principales son las características del auto y del conductor.

- **Valor del auto.** El valor del vehículo es determinante para la suma asegurada y la prima. Así, a mayor valor, mayor costo.
- **Probabilidad de robo.** Si usted tiene un automóvil que un año antes de contratar su seguro fue considerado uno de los más robados, entonces su prima o costo de seguro aumentará. De acuerdo con la AMIS, los autos más robados son de años recientes y, en cuanto a marcas, las más robadas durante el último trimestre del 2003 fueron Nissan Tsuru, Volkswagen Sedan, Volkswagen Jetta y General Motors Chevy. Por ejemplo, en la Ciudad de México, un seguro con cobertura amplia para un automóvil Nissan Tsuru GSII modelo 2002, de cuatro cilindros, con transmisión estándar, cuatro puertas y aire acondicionado (uno de los autos más robados), le costaría $7,210 en Bancomer. Mientras que un Renault Clio Authentique equipado, modelo 2002, estándar, de cuatro cilindros y cuatro puertas (un auto con menor probabilidad de robo y de valor similar) le costaría $5,838.
- **Número de siniestros al año.** Entre menor sea el número de siniestros que sufra su vehículo por año, el precio de la prima puede bajar. Por ejemplo, la aseguradora El Potosí ofrece descuentos por no siniestralidad del 7.5% en un año, del 10% en dos años y del 15% en tres o más.
- **Lugar de residencia.** Las empresas aseguradoras manejan diferentes primas dependiendo de las probabilidades de robo de autos, número de accidentes, así como los costos en cuidados médicos y reparación de autos en cada ciudad. Por lo general, las zonas más caras son el Distrito Federal, Estado de México y Jalisco. En GE Seguros, la prima para el auto Nissan Tsuru de nuestro primer ejemplo, en el Distrito Federal vale $7,187, mientras que en Aguascalientes la misma compañía lo asegura por $4,980.
- **Edad.** En general, las compañías asumen que los conductores de edad madura tienen menos accidentes que los conductores con poca experiencia, particularmente jóvenes. Por lo que a mayor edad (hasta 65 años) menor costo del seguro. Por ejemplo, en Seguros Atlas a las personas que tienen entre 31 y 45 años se les hace un descuento en su prima anual de un 5%, mientras que para personas de entre 46 y 65 años el descuento es de 10%.
- **Sexo.** Según las estadísticas de siniestros, cada aseguradora determina sus primas conforme a la incidencia en hombres y mujeres. Por lo general, el costo del seguro es mayor para las conductoras, pero existen algunas aseguradoras que ofrecen descuentos a las mujeres.

Además, hay empresas que consideran otros factores que pueden aumentar el riesgo y por tanto la prima, como son el estado de salud del asegurado y si tiene dónde guardar su auto en su domicilio o lugar de trabajo. Si bien, poco o nada puede hacer para cambiar los factores mencionados, hay otros que usted puede considerar para negociar el valor de la prima.

- **Suma asegurada.** La prima puede aumentar si se establece un valor convenido mayor al valor comercial del auto o según las sumas aseguradas para cada uno de los riesgos cubiertos en la póliza.
- **Deducible.** Es el pago que usted daría a la aseguradora en caso de siniestro. Esta obligación se presenta como un porcentaje sobre la suma asegurada. Los deducibles aplicados más comunes son de 5% para daños materiales y de 10% para robo total. Si usted considera que la posibilidad de tener un accidente es baja o que si ocurriera tendría un costo bajo, podría considerar aumentar el deducible con el fin de reducir el costo de su prima. Por ejemplo, en ING Comercial América la prima* para el Nissan Tsuru de nuestro ejemplo, con deducible de 5% se cotizó en $7,150.89, mientras que para un deducible de 10% la prima fue de $6,768.51.
- **Instalación de dispositivos de seguridad.** Para prevenir el robo de vehículos considerados de alto riesgo y valor, algunas empresas le ofrecen con un costo extra la instalación de dispositivos de alarma, inmovilizadores o localizadores. Si usted acepta dicha instalación la prima de su seguro o el deducible disminuirán. En ABA Seguros, el costo del seguro* para el Tsuru de nuestro ejemplo es de $7,245. Pero si usted instala un dispositivo de seguridad la prima baja a $6,290.

* Las primas fueron cotizadas en línea. Los costos mencionados son sólo ilustrativos, pues se trata de cálculos aproximados.

La influencia de cada uno de estos factores es distinta en cada compañía y se refleja en grandes diferencias en las primas. Para ejemplificar esto, en el cuadro siguiente le presentamos las cotizaciones de siete compañías aseguradoras para el auto Nissan Tsuru que se ha venido mencionando en los ejemplos anteriores. En cada compañía la cobertura limitada incluye robo total, responsabilidad civil por daños a terceros, gastos médicos a ocupantes y otros beneficios especificados en el cuadro. En cobertura amplia se incluye lo anterior más daños materiales. Las sumas aseguradas en daños materiales y robo total se cotizaron al valor comercial del automóvil y los deducibles son de 5% y 10%, respectivamente.



Foto Juan José Morín

Características del seguro para un automóvil Nissan Tsuru GSII, 2002

Compañía	Cobertura					Prima	
	Responsabilidad civil por daños a terceros (bienes y personas)	Gastos médicos a ocupantes	Otros beneficios				
			Asistencia legal	Emergencia en viaje	Muerte accidental del conductor	Cobertura amplia	Cobertura limitada
	Sumas aseguradas						
ABA Seguros	$1,000,000.00	$400,000.00	$1,000,000.00	Amparada*	-	$7,245.00	$4,340.00
Grupo Nacional Provincial GNP	$250,000.00	$150,000.00	Amparada*	Amparada*		$6,460.00	$3,311.00
Bancomer	$500,000.00	$200,000.00	-	-	-	$7,210.00	-
El Potosí	$750,00.00	$150,000.00	$750,000.00	Amparada*	-	$7,157.28	$3,572.20
ING Comercial América	$250,000.00	$20,000.00	Amparada*	Amparada*	$30,000.00	$6,571.00	$4,156.00
Quálitas Compañía de Seguros	$750,000.00	$200,000.00	Amparada*	Amparada*	-	$5,769.00	$3,297.00
Zurich	$500,000.00	$100,000.00	Amparada*	-	-	$9,340.00	$4,793.00

* No se especifica la suma asegurada
Los precios fueron recabados el 9 y 10 de marzo de 2004, e incluyen derecho de póliza e IVA.

Como se muestra en el cuadro, la prima más alta en cobertura amplia la ofrece la compañía Zurich y la más baja es Quálitas. En este caso, la variación entre primas es de $3,571, es decir, una diferencia del 38%. Además, puede apreciarse que la compañía que ofrece la prima más baja tiene mayores coberturas y sumas aseguradas.

Otro caso interesante es el de ABA Seguros, que maneja una prima más elevada que la de Quálitas, pero ofrece sumas aseguradas mayores.

En consecuencia, para comparar los diferentes seguros que se encuentran en el mercado, no se debe considerar el costo de la prima como un dato aislado, sino que también se deben tener en cuenta los riesgos cubiertos, el porcentaje de deducible y las sumas aseguradas.

Usted puede obtener cotizaciones directamente con las aseguradoras, ya sea por teléfono o consultando sus páginas en Internet. Inclusive, la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) ofrece en su página de Internet (www.condusef.gob.mx) un comparativo de primas y coberturas de varias aseguradoras. También puede leer los contratos de cada aseguradora en sus respectivas páginas de Internet.

Ahora bien, para elegir un seguro no sólo debe considerar los costos de las primas, sino también considerar el servicio. Su compañía y sus representantes deben resolver todas sus dudas, así como manejar sus reclamos con oportunidad y eficiencia. Además, también es importante que la aseguradora cuente con infraestructura suficiente a nivel nacional.



Foto Archivo

Los agentes de seguros

El agente de seguros es un especialista que le ayudará a resolver cualquier problema o duda que tenga con su seguro. De acuerdo con el actuario Rafael Morfín Maciel, socio de la Asociación de Agentes de Seguros y Fianzas, A. C., un agente debe cumplir con las siguientes características:

- Ofrecer varias opciones de planes y compañías. Algunos agentes trabajan para una sola compañía, pero aun en ese caso debe explicarle claramente cada uno de los planes. Prefiera a los agentes que le ofrezcan seguros de diferentes compañías.
- Asesorar claramente sobre las características, derechos, obligaciones y costos de los productos que resulten adecuados a las necesidades del usuario.
- Explicar con precisión la cobertura y la manera de conservarla, terminarla, ampliarla o modificarla.
- Informar los cambios en las pólizas al renovar el seguro, ya que las empresas pueden modificar cláusulas relevantes para usted.
- Por ningún motivo debe cobrar o aceptar dinero por los servicios que presta.
- Entregar al asegurado el recibo oficial de pago expedido por la aseguradora y tramitar los pagos con cheques emitidos a nombre de la compañía, no del agente.
- Nunca expedir recibos provisionales, informales o personales.
- No solicitar anticipos por concepto de la contratación del seguro o de una cobertura adicional.

Además, todos los agentes de seguros deben contar con una cédula autorizada por la Comisión Nacional de Seguros y Fianzas (CNSF), la cual debe contener nombre, fotografía, tipo de cédula, vigencia, firma del agente y la del funcionario de la CNSF, así como el sello de esta institución. Usted puede verificar que el agente y la compañía aseguradora estén autorizados por la Comisión en la página de Internet www.cnsf.gob.mx



Foto Juan José Morín

Elija el mejor seguro

Actualmente existen 68 compañías aseguradoras, de las cuales 34 ofrecen seguros para automóvil. De acuerdo con información de la AMIS, en el cuarto trimestre del 2003 las empresas con mayor presencia en el mercado, con base en la captación de primas, fueron ING Comercial América, Metlife México, Grupo Nacional Provincial GNP, Inbursa Mapfre Tepeyac y Banamex.

En nuestro estudio, el 36% de las personas con seguro respondió que no comparó planes y costos antes de contratar su seguro. Además, se observó que el 21% de los encuestados asegurados no tuvo la opción de elegir su compañía; esto sucede generalmente cuando el vehículo se adquiere a crédito o porque las empresas tienen convenios con las aseguradoras y ofrecen precios especiales a sus trabajadores.

Otro dato importante es que las personas con seguro de auto tienden a ser fieles a su compañía: el 75% de los encuestados dijo no haber cambiado de aseguradora. Los que decidieron cambiarse lo hicieron principalmente porque el costo de la prima era muy alto, les ofrecieron un mejor plan o no les brindaban un buen servicio.

Como mencionamos anteriormente, usted puede cotizar directamente el costo del seguro para su automóvil. Sin embargo, ante la gran variedad de planes y las diferencias en sus costos, la persona que mejor le asesorará es un agente de seguros, quien le orientará respecto a las coberturas de las pólizas y los costos más bajos de acuerdo con sus necesidades.

Recuerde que contratar un seguro para su automóvil es una inversión que le permitirá conservar su patrimonio en caso de accidente o robo, porque como bien dice el dicho, "más vale prevenir que lamentar".

Fuente Investigación directa de la Dirección General de Análisis de Prácticas Comerciales, Profeco

¿Cómo contratamos SEGUROS para AUTO?

Razones para contratar con esa compañía en particular[1]

No tuvo opción de elegir
20.90

Buen precio
16.21

Por recomendación
12.70

Facilidades de pago
11.52

Calidad de servicio
11.33

Por medio de su trabajo
7.23

Por comodidad
5.08

Por tener cuenta con ese banco
3.52

Prestigio
2.73

Otros
7.62

No sabe
1.17

¿Lo ha utilizado?[1]

Sí	43
No	57

Casos en los que sí usó el seguro[2]

Daños a su propio auto
60.45

Daños a terceros
18.18

Robo de auto
7.73

Para arrastre
5.91

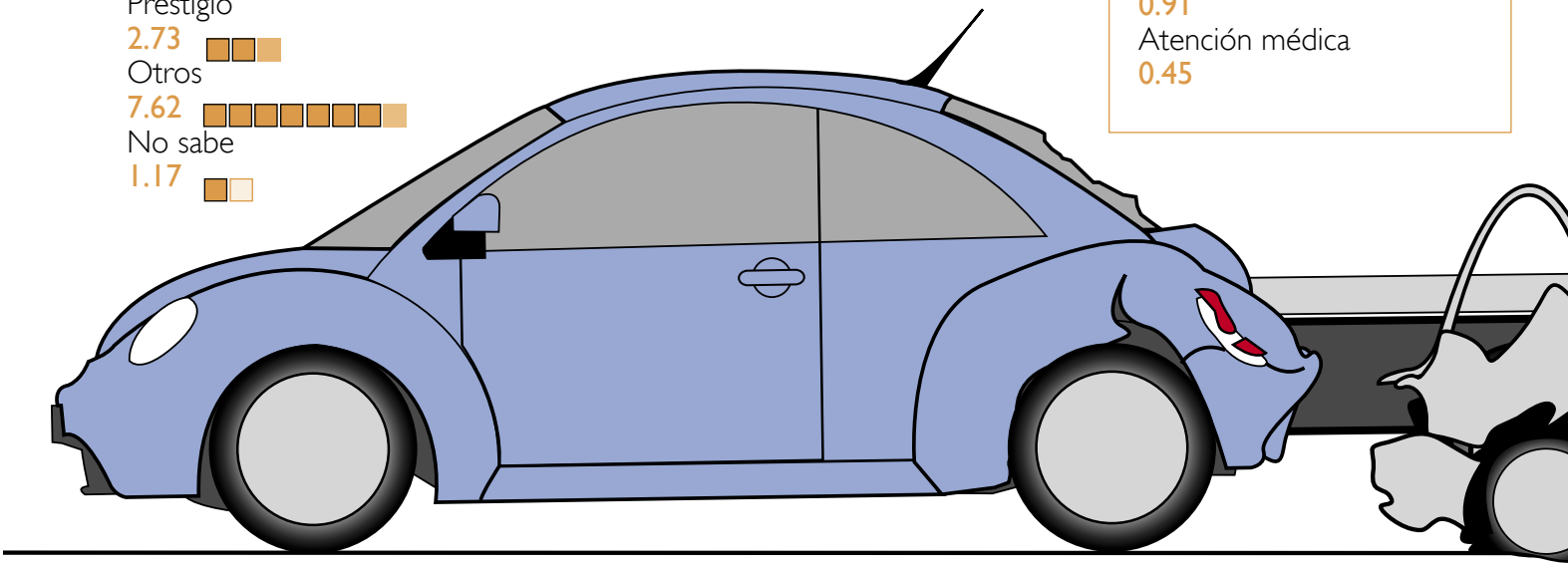
Choque
3.18

Cambio de cristales
2.27

Asistencia en el camino
0.91

Por siniestro natural
0.91

Atención médica
0.45



Con el fin de conocer los hábitos de consumo de seguros automovilísticos de los conductores mexicanos, del 6 al 17 de octubre de 2003 realizamos una encuesta a 661 personas con auto propio en la Ciudad de México: 212 cuentan con seguro (32.07%) y 449 no (67.97%). La encuesta tiene un margen de confianza de 95% y de ±3% de error. Éstos son los resultados.

Coberturas contratadas[1]

Amplia o total	87.31
Limitada	10.02
Responsabilidad civil a terceros	2.00
No sabe	0.67



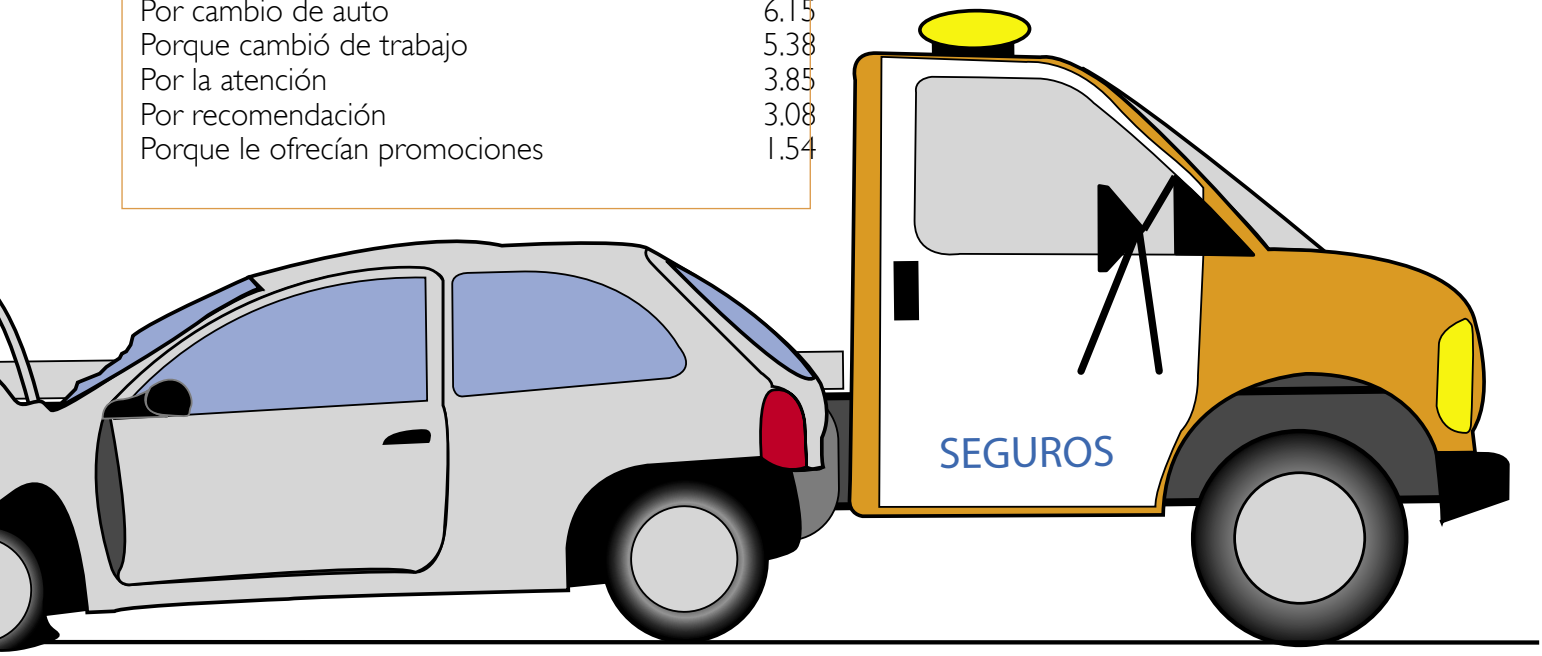
¿Ha cambiado de aseguradora?[1]

Sí	25
No	75

Porcentaje del total de encuestados:
[1] con auto asegurado
[2] que utilizaron el seguro
[3] que cambiaron de compañía aseguradora
[4] con auto no asegurado

Razones para cambiar aseguradora[3]

Por las primas	30.00
Porque le ofrecieron un mejor plan	23.85
Por los servicios	12.31
Por las facilidades de pago y mejor precio	6.92
Por que no le ofrecían un buen servicio	6.92
Por cambio de auto	6.15
Porque cambió de trabajo	5.38
Por la atención	3.85
Por recomendación	3.08
Porque le ofrecían promociones	1.54



Infografía Arturo Albarrán Godínez

¿Por qué no asegura su auto?[4]

Es caro	23.94
No lo necesito	17.37
Falta de dinero	13.15
Por desidia	13.15
Lo acaba de adquirir	9.39
No lo aseguran debido al modelo	8.45
Otros	7.51
No confía en las compañías	7.04

Nuestro Laboratorio de Pruebas llevó a cabo un estudio de calidad de 39 modelos de refrigeradores pertenecientes a 14 marcas. La buena noticia es que todos estos aparatos mostraron una buena construcción y correcta capacidad de congelación y refrigeración, aunque los hay de distinto tamaño que ofrecen diversos accesorios, complejos y a la vez costosos, por lo cual es recomendable que usted determine cuáles son las necesidades específicas de su hogar. Para que tome la mejor decisión de compra, también le ofrecemos una guía de precios.



Refrigeradores

Fotos Juan José Morín y Archivo



Calidad

Hasta hace unos años, al adquirir un refrigerador no se tenía en cuenta el consumo de energía eléctrica. Hoy en día, la Comisión Nacional de Ahorro de Energía (Conae), reporta que ha certificado modelos nuevos de refrigeradores cuyo consumo de electricidad es hasta 30% menor que los modelos de hace pocos años, y hasta un 60% menor que los modelos que salieron al mercado hace ocho años o más.

Lo anterior cobra importancia si se considera que el uso incorrecto del refrigerador puede representar hasta la tercera parte del gasto total de energía eléctrica utilizada en el hogar.

Desde luego, el tamaño de la familia y el precio continúan siendo los factores determinantes al momento de comprar un refrigerador. En la actualidad es posible encontrar refrigeradores de diversas capacidades, con congelador vertical u horizontal ubicado en la parte superior o inferior. La mayoría de los modelos recientes no requieren el deshielo frecuente (pues son libres de escarcha).

Cabe señalar que todos los refrigeradores cumplen con las necesidades básicas de un hogar, quizá por eso muchos ofrecen diversos accesorios cada vez más complejos… y costosos.

Ficha técnica

Periodo de muestreo: 10 de diciembre de 2003 al 4 de febrero de 2004
Periodo de análisis: 2 de enero al 25 de febrero de 2004
Número de marcas analizadas: 14
Modelos analizados: 39
Pruebas realizadas: 1,170 (total con repeticiones)

Normatividad

NMX-J-521-1-24-ANCE-1999. Productos eléctricos. Aparatos y equipos de uso doméstico, seguridad en aparatos electrodomésticos y similares parte 2.24.
NOM-024-SCFI-1998. Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos eléctricos y electrodomésticos de fabricación nacional e importados.
NOM-008-SCFI-2002. Sistema general de unidades de medida.

El estudio

Comprendió el análisis de 39 modelos de 14 marcas de capacidades entre 11 y 27 pies cúbicos, con congelador lateral u horizontal y sistema de deshielo automático.

Cada uno de los modelos fue sometido a 11 pruebas que se describen a continuación:

Información al consumidor. Mediante una inspección visual se verificó que el refrigerador indicara en su placa o etiquetas correspondientes datos como marca, modelo, nombre del fabricante o importador, país de origen, voltaje de alimentación, frecuencia, consumo de energía máximo anual, capacidad y tipo de refrigerador. Todos los refrigeradores analizados cumplieron con los requisitos.

Instructivos y garantías. Se verificó que presentaran un instructivo en español que constara de dos partes: a) Instalación y operación, en el que se señalara en forma clara la manera de instalar, usar y mantener el aparato; b) Los riesgos de daños al usuario y al producto. También se revisó que incluyeran la garantía redactada conforme a la normatividad. Cabe recordar que para hacer válida la garantía, ésta debe estar sellada y fechada por el establecimiento en donde adquirió el electrodoméstico. Todas las unidades cumplieron con estos requisitos.

Acabados. Visualmente se verificó que los refrigeradores no presentaran partes filosas, mala aplicación del recubrimiento, diferencia de tonos, rebabas, sobrantes o faltantes de material en parrillas, anaqueles y compartimientos. Todas las muestras analizadas presentaron buenos acabados.

Consumo de energía. Se midió el consumo de energía (kWatts-hora) que demanda el refrigerador durante 24 horas, lapso en el que se simuló el uso del refrigerador con el siguiente procedimiento: se abrieron las puertas cada 30 minutos manteniéndolas así durante un minuto. En el caso del congelador se abrieron las puertas tres veces al día durante medio minuto cada vez. Cabe señalar que los resultados de esta prueba varían conforme a los hábitos de cada consumidor. El resultado se reporta en kWatts-hora/año.

Resistencia de parrillas. Se verificó que las parrillas no presentaran roturas o deformaciones permanentes después de aplicarles la carga máxima indicada por el fabricante o como mínimo la



Fotos Juan José Morín

carga indicada en la normatividad. La carga aplicada se colocó al centro de las parrillas o en el extremo más desfavorable en caso de parrillas voladas. Todas las muestras analizadas pasaron la prueba.

Hermeticidad. Con esta prueba comparativa se verificó la capacidad del refrigerador para mantener el frío interior; esta característica determina qué tan seguidos son los ciclos del motocompresor, lo cual tiene una relación directa con el consumo de energía. La prueba se realizó mediante el siguiente procedimiento: se tomó la temperatura en el interior del aparato en funcionamiento normal, posteriormente se mantuvo desconectado durante 2 horas. Al cabo de ese lapso se tomó nuevamente la temperatura en el interior del refrigerador. La diferencia de temperaturas permitió conocer la capacidad del refrigerador para retener el frío.

Nivel de ruido. Se midió el nivel de ruido máximo del refrigerador y se comparó con los modelos de su tamaño. El ruido puede ser un factor muy importante, sobre todo si el consumidor vive en espacios reducidos.

Eficiencia de enfriamiento. En esta prueba se buscó conocer la capacidad del refrigerador para extraer el calor del agua y los alimentos en un tiempo determinado. Los resultados obtenidos indican la frecuencia que debido a este factor tendrán los ciclos del motocompresor. A mayor eficiencia de enfriamiento, menor consumo de energía.

Seguridad eléctrica. Se evaluaron las características eléctricas críticas conforme a la normatividad aplicable. Todos los modelos analizados cumplieron satisfactoriamente.

Conservación de alimentos. La prueba compara el grado de conservación de alimentos en un periodo de una semana. Consistió en introducir frutas, vegetales y gelatina en los compartimientos especificados por los fabricantes. Al final de los siete días se midió la pérdida de peso de estos alimentos; el refrigerador que mejor conservó las características de los alimentos obtuvo la más alta calificación.

Características y accesorios. Se verificó que los refrigeradores presentaran las características declaradas por el fabricante, y que éstas funcionaran correctamente.

Refrigeradores con capacidad de 11, 12 y 14 pies cúbicos

Marca / Modelo / País de origen / Puertas	Evaluación	Garantía (años)	Capacidad indicada (dm / pie)	Dimensiones (m) (alto, fondo, ancho)	Ruido	Hermeticidad	Eficiencia de efriamiento	Consumo de energía (W/día)	Conservación de alimentos	Características
LG / GR-T392GVH / México / Dos horizontales	E	3	324.0 / 11.0	1.6, 0.6, 0.7	Bajo	E	E	Bajo (208)	E	b, d, e, h, k, s, t
Acros / ART14DKLLB05 / México / Dos horizontales	MB	1	406.4 / 14.0	1.6, 0.7, 0.7	Bajo	MB	E	Bajo (270)	E	c, e, f, r
Samsung / RT38HASW / México / Dos horizontales	MB	3	297.8 / 11.0	1.7, 0.6, 0.6	Bajo	B	E	Alto (308)	E	b, d, e, h, k, r, v
Daewoo / DFR-N1140B / México / Dos horizontales	MB	3	296.7 / 11.0	1.6, 0.6, 0.6	Medio	E	E	Bajo (197)	E	c, e, h, k, r
Koblenz / RAKD14CB / México / Dos horizontales	MB	3	383.5 / 14.0	1.7, 0.6, 0.7	Bajo	B	MB	Bajo (231)	E	c, d, e, h, r, t, v
Daewoo / DFR-N142D / México / Dos horizontales	MB	3	383.5 / 14.0	1.7, 0.6, 0.7	Medio	MB	E	Bajo (268)	R	c, d, e, h, k, r, v
Frigidaire / FRT18G5AW / Costa Rica / Dos horizontales	MB	1	385.8 / 14.0	1.7, 0.8, 0.8	Bajo	B	E	Alto (359)	E	c, e, f, r, v
Samsung / RT47PASWI / México / Dos horizontales	MB	3	404.3 / 14.0	1.8, 0.6, 0.7	Bajo	R	MB	Bajo (238)	E	b, e, d, h, k, m, n, ñ, o
Acros / ART11TGCLB02 / México / Dos horizontales	B	1	307.2 / 11.0	1.7, 0.6, 0.6	Bajo	E	MB	Medio (256)	R	b, d, e, h, r, t, v
Supermatic / SRT11FGCKB02 / México / Dos horizontales	B	1	307.2 / 11.0	1.6, 0.6, 0.6	Bajo	E	MB	Medio (263)	B	b, d, f, g, r, v
Mabe / RM75WEB02 / México / Dos horizontales	B	1	348.0 / 12.0	1.6, 0.7, 0.7	Bajo	E	B	Medio (262)	E	c, d, e, f, r, v
LG / GR-T492XVQ / México / Dos horizontales	B	3	398.0 / 14.0	1.8, 0.6, 0.7	Bajo	B	E	Alto (349)	R	b, d, e, k, n, ñ, o, v
Whirlpool / WRT11TGCTB00 / México / Dos horizontales	B	1	309.0 / 11.0	1.7, 0.6, 0.6	Medio	E	B	Bajo (117)	E	b, d, e, h, k, r, v
Whirlpool / WRT14AECLM00 / México / Dos horizontales	B	1	403.8 / 14.0	1.6, 0.7, 0.7	Medio	MB	B	Alto (347)	R	c, e, s, v, o
Blue Point / BPR90140BX / México / Dos horizontales	R	1	383.5 / 14.0	1.7, 0.6, 0.7	Bajo	MB	B	Bajo (269)	R	c, d, e, h, k, r, v
Magic Cheef / CT1415NNHW / México / Dos horizontales	R	1	383.5 / 14.0	1.7, 0.6, 0.7	Medio	R	B	Bajo (235)	E	c, d, e, h, k, r, v
Blue Point / BPR90110AX / México / Dos horizontales	R	1	296.7 / 11.0	1.6, 0.7, 0.6	Medio	R	R	Medio (270)	E	b, d, e, h, k, r

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular



Refrigeradores con capacidad de 15, 16, 18 y 20 pies cúbicos

Marca / Modelo / País de origen / Puertas	Evaluación	Garantía (años)	Capacidad indicada (dm / pie)	Dimensiones (m) (alto, fondo, ancho)	Ruido	Hermeticidad	Eficiencia de efriamiento	Consumo de energía (W/día)	Conservación de alimentos	Características
Blue Point / BPR90170BX / México / Dos horizontales	MB	1	439.4 / 15.0	1.7, 0.7, 0.8	Medio	E	E	Alto (382)	E	c, d, e, h, k, r, t, v
Daewoo / DFR-N162D / México / Dos horizontales	MB	3	439.4 / 15.0	1.7, 0.7, 0.7	Bajo	E	E	Bajo (247)	R	c, d, e, h, k, r, v
Samsung / SR-S20DTC / Corea / Dos verticales	MB	3	567.3 / 20.0	1.6, 0.7, 0.9	Bajo	MB	MB	Alto (583)	R	c, d, e, j, k, l, ñ, o, s, v
Amana / ARB190ZCW / E. U. / Dos horizontales (con congelador en parte inferior)	MB	1	523.6 / 18.0	1.7, 0.8, 0.7	Medio	E	MB	Bajo (263)	E	c, d, e, f, r, v
Acros / ART16DKLL / México / Dos horizontales	B	1	450.0 / 16.0	1.6, 0.7, 0.7	Medio	E	B	Alto (378)	E	c, e, f, r
LG / GR-T559GVH / México / Dos horizontales	B	3	427.0 / 15.0	1.7, 0.7, 0.8	Medio	E	B	Bajo (226)	E	c, e, h, k, u, v
Frigidaire / FF40PB2GTA / México / Dos horizontales	B	1	514.9 / 18.0	1.8, 0.6, 0.7	Medio	R	E	Bajo (246)	E	b, d, e, h, r, v
LG / GR-732DBCD / México / Dos horizontales (con congelador en parte inferior)	B	3	558.3 / 20.0	1.7, 0.7, 0.7	Bajo	B	MB	Medio (380)	B	c, d, e, f, s, v
Maytag / PTB1753GRW / E. U. / Dos horizontales	B	1	470.9 / 16.0	1.7, 0.7, 0.7	Bajo	B	MB	Alto (424)	E	c, d, e, f, r, v
Whirlpool / WRT16ATLQM00 / México / Dos horizontales	B	1	448.9 / 16.0	1.7, 0.7, 0.7	Bajo	B	B	Bajo (178)	R	c, e, r, v
Mabe / RM87WB01 / México / Dos horizontales	R	1	448.5 / 16.0	1.7, 0.7, 0.7	Medio	B	B	Bajo (152)	B	c, d, e, f, r, t, v
Whirlpool / 7EDOGTQXMQ / E. U. / Dos verticales	R	1	566.0 / 20.0	1.7, 0.7, 0.8	Bajo	MB	B	Alto (780)	R	c, e, f, j, l, ñ
General Electric / TBX88Z801 / México / Dos horizontales	R	3	470.2 / 16.0	1.7, 0.7, 0.7	Bajo	E	R	Bajo (259)	R	c, d, e, f, ñ, o, s, v
Daewoo / FR-631ND / Corea / Dos horizontales	R	3	525.8 / 18.0	1.8, 0.7, 0.8	Bajo	E	B	Alto (477)	R	c, d, e, k, n, ñ, o, p, q, s



E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular

Características

a) Dos ruedas en la base (delanteras)
b) Dos ruedas en la base (traseras)
c) Cuatro ruedas en la base (delanteras y traseras)
d) Niveladores de altura frontales
e) Parrillas de vidrio
f) Parrillas metálicas en congelador
g) Parrillas metálicas en refrigerador
h) Parrillas de plástico en congelador
i) Parrillas de vidrio en congelador
j) Filtro para agua
k) Filtro para malos olores
l) Fábrica de hielo con despachador de agua
m) Puerta abatible despachador de alimentos
n) Alarma de puerta abierta
ñ) Tablero de control digital en puerta
o) Sistema de enfriamiento rápido
p) Sistema de funcionamiento silencioso
q) Función de descanso (vacaciones)
r) Controles manuales de temperatura
s) Controles digitales de temperatura
t) Control de temperatura manual en congelador
u) Controles digitales y manuales en refrigerador
v) Control de humedad en gaveta de verduras
w) Control de flujo de aire en cajones de puerta
x) Control de temperatura en gaveta de verduras

Refrigeradores con capacidad de 22, 25, 26 y 27 pies cúbicos

Marca / Modelo / País de origen / Puertas	Evaluación	Garantía (años)	Capacidad indicada (dm / pie)	Dimensiones (m) (alto, fondo, ancho)	Ruido	Hermeticidad	Eficiencia de efriamiento	Consumo de energía (W/día)	Conservación de alimentos	Características
Amana / ARSE665BW / E. U. / Dos verticales	MB	1	729.6 / 26.0	1.8, 0.9, 0.9	Medio	E	E	Alto (653)	E	c, e, f, j, l, u, v
Samsung / RS27KLMR / Corea / Dos verticales	MB	3	765.8 / 27.0	1.8, 0.9, 0.9	Medio	MB	E	Bajo (519)	E	c, d, e, j, k, l, m, ñ, o, s, v, x
Maytag / MBB2256GEW / E. U. / Dos horizontales (con congelador en la parte inferior)	MB	1	618.8 / 22.0	1.7, 0.8, 0.8	Bajo	E	E	Bajo (350)	R	c, d, e, f, r, v
General Electric / PSM27NHP / México / Dos verticales	B	1	756.6 / 26.0	1.7, 0.8, 0.9	Medio	R	MB	Bajo (487)	E	c, e, f, j, l, m, n, ñ, o,s, v
Maytag / MSD2756GES / E. U. / Dos verticales	B	1	770.6 / 27.0	1.8, 0.8, 0.9	Medio	E	MB	Alto (810)	R	c, e, f, i, l, u, v
General Electric / PSM21MGP / México / Dos verticales	B	1	642.0 / 22.0	1.8, 0.7, 0.9	Medio	R	B	Bajo (287)	E	c, e, f, j, l, n, o, s, v
LG / GR-269THF / Corea / Dos verticales	R	3	730.0 / 26.0	1.7, 0.8, 1.0	Medio	MB	B	Bajo (519)	E	c, d, e, j, l, m, ñ, o, s, v
Whirlpool / 7GS65HEXMS / E. U. / Dos verticales	R	1	725.0 / 25.0	1.7, 0.8, 0.9	Medio	MB	MB	Alto (532)	R	c, e, f, j, l, n, ñ, s, u, v

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular

Características

a) Dos ruedas en la base (delanteras)
b) Dos ruedas en la base (traseras)
c) Cuatro ruedas en la base (delanteras y traseras)
d) Niveladores de altura frontales
e) Parrillas de vidrio
f) Parrillas metálicas en congelador
g) Parrillas metálicas en refrigerador
h) Parrillas de plástico en congelador
i) Parrillas de vidrio en congelador
j) Filtro para agua
k) Filtro para malos olores
l) Fábrica de hielo con despachador de agua
m) Puerta abatible despachador de alimentos
n) Alarma de puerta abierta
ñ) Tablero de control digital en puerta
o) Sistema de enfriamiento rápido
p) Sistema de funcionamiento silencioso
q) Función de descanso (vacaciones)
r) Controles manuales de temperatura
s) Controles digitales de temperatura
t) Control de temperatura manual en congelador
u) Controles digitales y manuales en refrigerador
v) Control de humedad en gaveta de verduras
w) Control de flujo de aire en cajones de puerta
x) Control de temperatura en gaveta de verduras



Recomendaciones de compra

- Si va a comprar un refrigerador nuevo, compare precios, capacidad y consumo de energía. No olvide revisar la etiqueta amarilla, ésta le ayudará a elegir mejor, porque indica que el aparato cumple con la Norma Oficial Mexicana de eficiencia energética y proporciona al usuario el consumo anual aproximado de su funcionamiento.
- Un refrigerador demasiado grande puede generarle un gasto innecesario. Una unidad de 12 pies cúbicos es suficiente para una o dos personas; una unidad de 14 a 16 pies cúbicos es adecuada para tres o cuatro personas; para una familia de 5 a 6 personas es recomendable un refrigerador de entre 18 y 22 pies cúbicos. Capacidades mayores son útiles para quien desea un congelador mayor.
- Recuerde que las características y accesorios adicionales tienen un costo. Evalúe las características de cada modelo y valore cuáles son realmente necesarias para usted.





Conclusiones

En general, todos los refrigeradores analizados en este estudio mostraron una buena construcción y capacidades correctas de congelación y refrigeración.

Las diferencias principales se encontraron en las pruebas de hermeticidad, eficiencia de enfriamiento y consumo de energía (vea las tablas).

Si requiere más información sobre este estudio, no dude en comunicarse a nuestro Laboratorio de Pruebas al teléfono 5544-2122 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestra página electrónica www.profeco.gob.mx

Recomendaciones de uso

- Coloque el refrigerador en un lugar en donde haya suficiente espacio en la parte posterior (5 cm aproximadamente) para permitir la circulación del aire; asimismo, evite colocar objetos que obstruyan la ventilación del motor. Instálelo lejos de los rayos solares, la estufa, el calentador de agua u otras fuentes de calor, así evitará que trabaje más, lo que se traduce en un menor consumo de electricidad.
- Revise que el refrigerador esté nivelado correctamente, ya que si la base o el piso están fuera de nivel, el empaque de la puerta sellará mal y dejará entrar aire caliente. Asegúrese de que la puerta cierre herméticamente. Esto puede comprobarse poniendo una hoja de papel al cerrar la puerta: si ésta cae o se desliza fácilmente cuando usted la jala, los empaques deben cambiarse.
- Procure reunir los alimentos que va a introducir para abrir y cerrar la puerta la menor cantidad de veces posible. De este modo el refrigerador trabaja con mayor eficiencia, pues se evita que entre el aire caliente y salga el frío.
- Verifique que la puerta esté bien cerrada.
- No introduzca alimentos calientes en el refrigerador. Antes de guardarlos, es preferible dejar que los alimentos se enfríen a la intemperie.
- Use la temperatura correcta para conservar los alimentos. El ajuste del termostato debe estar entre los números 2 y 3 en lugares de clima templado, y entre 3 y 4 en sitios calurosos.
- Guarde los alimentos cubiertos, así se conservan mejor y se acumula menos humedad en el interior del refrigerador.
- Limpie periódicamente la parte posterior del refrigerador, especialmente la rejilla del condensador para evitar costos más altos de operación. Las rejillas que se encuentran en la parte inferior delantera también deben limpiarse. Revise que ningún objeto obstruya la ventilación de las rejillas.
- Si sale de vacaciones por más de 15 días, desconecte el refrigerador, límpielo y deje las puertas abiertas para que se ventile y no guarde olores desagradables.



Centros de atención a clientes

Los siguientes fabricantes o importadores de refrigeradores cuentan con centros de atención a clientes:

Maytag, Daewoo, Mabe, Samsung, Whirlpool, Blue Point, General Electric, Frigidaire, LG, Amana, Acros, Koblenz, Magic Cheef y Supermatic.

La forma de entrar en contacto con ellos se proporciona en la etiqueta o empaque de sus productos.

Lo que cuestan







Fotos Juan José Morín

Los fabricantes de refrigeradores ofrecen equipos cuya apariencia y funcionamiento son cada vez mejores, con mayor capacidad para conservar los alimentos y uso más eficiente de energía. Actualmente, todos los refrigeradores nacionales e importados que se venden en nuestro país deben consumir la menor cantidad de energía posible (la etiqueta amarilla indica si cumplen con la Norma Oficial Mexicana de eficiencia energética, así como su consumo anual aproximado).

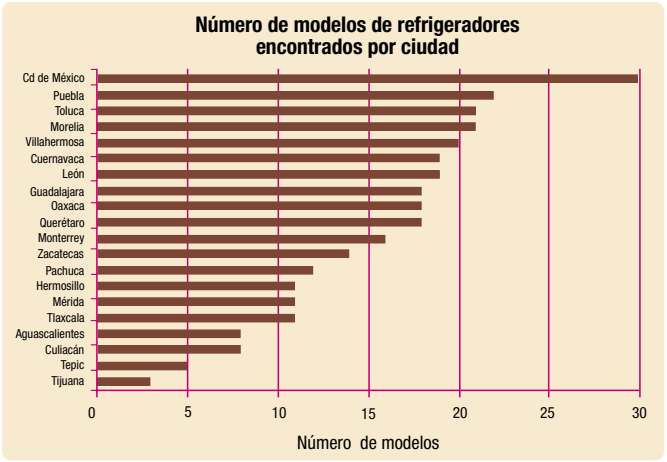
En México se comercializan alrededor de 14 marcas de refrigeradores, nacionales y extranjeras, de modelos y características muy variados, que permiten a los consumidores satisfacer sus necesidades específicas, como capacidad de las áreas de enfriamiento y congelación, tamaño, etcétera.

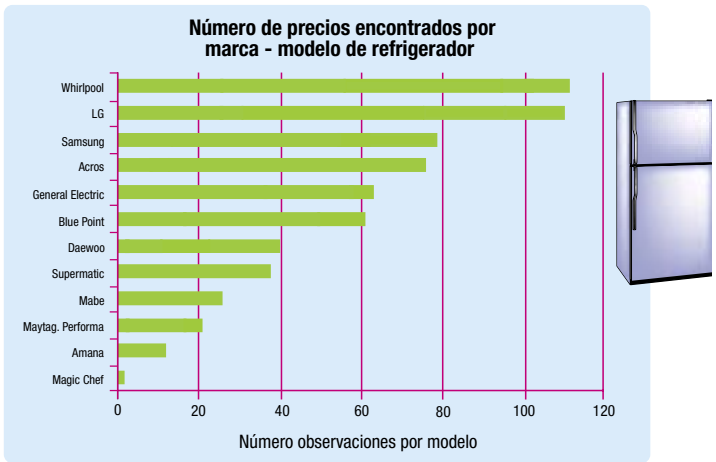
Se llevó a cabo un estudio comparativo de precios de 34 modelos de refrigeradores[1] a los que el Laboratorio **Profeco** realizó pruebas de calidad, como hermeticidad, eficiencia en el enfriamiento, conservación de los alimentos, consumo de energía y nivel de ruido, y se muestran las calificaciones más importantes para que usted pueda elegir la mejor opción por precio y calidad. Los precios de estos modelos se recabaron en las 20 ciudades en que se lleva a cabo el programa Quién es quién en los precios, del 16 al 27 de febrero de 2004.

Disponibilidad

Debido a que los refrigeradores son un producto de consumo generalizado, la disponibilidad es relativamente alta. Así, en 11 de las 20 ciudades en donde se recabaron los precios se encontraron entre 16 y 30 modelos (más del 50% del total). De estas ciudades destacan la de México con 30, Puebla con 22, Toluca y Morelia con 21 cada una y Villahermosa con 20. En el resto de las ciudades se registró la presencia de menos de 15. En la ciudad de Tijuana sólo se encontraron 3 modelos.

Por otro lado, los modelos que registraron mayor presencia en las 20 ciudades fueron los 5 de la marca Whirlpool y los 5 de la marca LG y, en menor medida, los 4 modelos de Samsung y los 3 de Acros. (Vea las gráficas adjuntas.)





[1] El laboratorio realizó pruebas de calidad a 39 modelos de refrigeradores; sin embargo, al momento de levantar los precios no se encontraron los cinco modelos siguientes: ARSE665BW de la marca Amana, FF40PB2GTA y FRT18G5AW de Frigidaire, RAKD14CB de Koblenz y RM75WEB02 de Mabe.



Foto Archivo

Precios y características

Para su mejor comprensión, en el comparativo de precios los 34 modelos se clasificaron en tres grupos, de acuerdo con su tamaño: de 11 a 14 pies cúbicos, de 15 a 20 y de 22 a 27.

Como podrá observar, los precios difieren sustancialmente de acuerdo con el tamaño, tipo de puerta (vertical u horizontal), tipo y lugar del congelador (superior o inferior), así como número y tipos de accesorios (por ejemplo, el tipo de ruedas, material de las parrillas, fábrica de hielo, controles de temperatura y de congelado manuales o digitales, etcétera). Por ello le sugerimos determinar cuáles son sus necesidades reales.

Los precios promedio de los refrigeradores de 11 a 14 pies cúbicos fueron desde $3,878.86 (SRT11FGCKB02 de la marca Supermatic) hasta $7,410.85 (WRT14AECLMOO de Whirlpool). La diferencia de precios entre estos dos modelos se debe principalmente a la capacidad, tipo de funcionamiento y accesorios. Por ejemplo, el de precio más bajo (Supermatic) cuenta con parrillas metálicas y control de temperatura manual, mientras que el de precio más alto (Whirlpool) tiene 3 pies cúbicos más de capacidad, cuenta con parrillas de vidrio y control de temperatura digital, además incluye un sistema de enfriamiento rápido.

Si bien estos dos modelos obtuvieron calificación global de B (bien), el de precio menor obtuvo calificación E (excelente) en hermeticidad y MB (muy bien) en eficiencia de enfriamiento, así como un nivel medio en consumo de energía y bajo en ruido, mientras que al de precio mayor corresponde alto consumo en energía y nivel medio de ruido.

En el caso de los modelos de 15 a 20 pies cúbicos los precios promedio oscilaron entre $5,105.81 y $13,574.00. El modelo BPR90170BX de la marca Blue Point fue el de precio más bajo y el ARB190ZCW de la marca Amana el más alto. Los factores que determinan en mayor medida esta diferencia de precios son que Amana cuenta con 3 pies cúbicos más de capacidad, y que el congelador se encuentra en la parte inferior, lo que permite un ajuste de funcionamiento y temperatura independiente del frigorífico. Entre otras características, ambos cuentan con controladores manuales de temperatura y control de humedad en la gaveta de verduras. En cuanto a la calificación, los dos obtuvieron MB en la global y E en hermeticidad y conservación de alimentos.

Los modelos con tamaños de 22 a 27 pies cúbicos registraron precios promedio entre $14,091.00 y $31,282.14. El modelo de precio promedio mayor fue el RS27KLMR de la marca Samsung, que cuenta con 5 pies cúbicos más de capacidad, fábrica de hielos, sistema de enfriamiento rápido y tablero con control digital en puerta, entre otras características. El modelo que registró el precio más bajo fue el MBB2256GEW de la marca Maytag, que aunque no contó con ninguna de las características mencionadas, tiene el congelador en la parte inferior. La calificación global y de eficiencia de enfriamiento obtenida por ambos modelos fue de MB y E, respectivamente, aunque en hermeticidad el Maytag obtuvo E y en conservación de alimentos R, mientras que el de Samsung obtuvo MB y E, en estos mismos conceptos.

Precios y características de refrigeradores según clasificación

Considere además que las diferencias de precios de un mismo modelo pueden registrar variaciones importantes entre los diferentes establecimientos. Por ejemplo, el modelo GR-269THF de la marca LG registró una diferencia de $6,664.00 entre los establecimientos de la Ciudad de México, ya que en Viana se encontró a un precio de $18,835.00, mientras que en las tiendas de Liverpool su precio fue de $25,499.00.

Marca	Modelo	Evaluación	Hermeticidad	Eficiencia de enfriamiento	Conservación de alimentos	Consumo de energía (W/día)	Ruido	Precio mínimo	Precio promedio	Precio máximo
Capacidad de 11 a 14 pies³										
Acros	ART14DKLLB05	MB	MB	E	E	Bajo (270)	Bajo	3,925.00	4,375.00	4,833.00
	ARTIITGCLB02	B	E	MB	R	Medio (256)	Bajo	3,590.00	4,563.71	5,499.00
Blue Point	BPR90110AX	R	R	R	E	Medio (270)	Medio	3,660.00	3,899.51	4,395.00
	BPR90140BX	R	MB	B	R	Bajo (269)	Bajo	4,120.00	4,571.02	5,150.00
Daewoo	DFR-N1140B	MB	E	E	E	Bajo (197)	Medio	4,044.00	4,471.23	5,199.00
	DFR-N142D	MB	MB	E	R	Bajo (268)	Medio	4,200.00	4,647.91	5,199.00
LG	GR-T392GVH	E	E	E	E	Bajo (208)	Bajo	4,495.00	4,766.43	4,842.00
	GR-T492XVQ	B	B	E	R	Alto (349)	Bajo	5,240.00	7,075.95	7,790.00
Magic Chef	CT1415NNHW	R	R	B	E	Bajo (235)	Medio	3,960.00	3,960.00	3,960.00
Samsung	RT38HASW	MB	B	E	E	Alto (308)	Bajo	3,916.00	4,750.51	5,199.00
	RT47PASWI	MB	R	MB	E	Bajo (238)	Bajo	4,895.00	7,003.59	7,936.00
Supermatic	SRT11FGCKB02	B	E	MB	B	Medio (263)	Bajo	3,600.00	3,878.86	4,299.00
Whirlpool	WRT11TGCTB00	B	E	B	E	Bajo (117)	Medio	5,285.00	5,901.00	6,499.00
	WRT14AECLM00	B	MB	B	R	Alto (347)	Medio	3,999.00	7,410.85	9,499.00
Capacidad de 15 a 20 pies³										
Acros	ART 16 DKL	B	E	B	E	Alto (378)	Medio	4,590.00	5,456.75	5,950.00
Amana	ARB 190ZCW (con congelador en la parte inferior)	MB	E	MB	E	Bajo (263)	Medio	13,499.00	13,574.00	13,599.00
Blue Point	BPR 90170BX	MB	E	E	E	Alto (382)	Medio	4,999.00	5,105.81	5,193.48
Daewoo	DFR-N162D	MB	E	E	R	Bajo (247)	Bajo	5,199.00	5,794.38	6,799.00
	FR-631ND	R	E	B	R	Alto (477)	Bajo	7,199.00	7,967.93	8,480.00
General Electric	TBX88ZB01	R	E	R	R	Bajo (259)	Bajo	6,906.02	8,166.88	9,799.00
LG	GR-559GVH	B	E	B	E	Bajo (226)	Medio	7,179.00	9,184.79	9,999.00
	GR-732DBCD	B	B	MB	B	Medio (380)	Bajo	9,850.00	9,894.00	9,950.00
Mabe	RM87WB01	R	B	B	B	Bajo (152)	Medio	4,500.00	5,461.11	6,382.00
Maytag. Performa	PTB 1753 GRW	B	B	MB	E	Alto (424)	Bajo	6,410.00	6,610.33	6,995.00
Samsung	SR-S20 DTC	MB	MB	MB	R	Alto (583)	Bajo	11,547.00	11,547.00	11,547.00
Whirlpool	7ED0GTQXMQ 00	R	MB	B	R	Alto (780)	Bajo	9,995.00	11,386.15	14,699.00
	WRT16ATC	B	B	B	R	Bajo (178)	Bajo	5,507.00	6,436.47	7,499.00
Capacidad de 22 a 27 pies³										
General Electric	PSM21MGP	B	R	B	E	Bajo (287)	Medio	10,999.00	14,091.00	15,860.00
	PSM27NHP	B	R	MB	E	Bajo (487)	Medio	20,200.00	21,967.00	25,940.00
LG	GR-269THF	R	MB	B	E	Bajo (519)	Medio	18,835.00	23,270.92	25,499.00
Maytag	MBB2256GEW (con congelador en la parte inferior)	MB	E	E	R	Bajo (350)	Bajo	14,989.00	15,621.50	5,999.00
	MSD2756GES	B	E	MB	R	Alto (810)	Medio	17,530.00	21,262.98	24,990.00
Samsung	RS27KLMR	MB	MB	E	E	Bajo (519)	Medio	29,990.00	31,282.14	32,999.00
Whirlpool	7GS65HEXMS	R	MB	MB	R	Alto (532)	Medio	19,999.00	20,677.83	23,479.00

Precio más alto
Precio más bajo

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular

Precios en las ciudades de México, Toluca y Villahermosa

A continuación le presentamos los precios de tres de las ciudades donde se encontró el mayor número de modelos: México (30), Toluca (21) y Villahermosa (20).

Podemos decir que, en general, este tipo de aparatos se comercializan en supermercados, mueblerías, tiendas departamentales y tiendas especializadas en electrodomésticos. Cabe señalar que fue en este último tipo de establecimientos donde se encontraron los precios más bajos en las tres ciudades seleccionadas (vea el cuadro correspondiente).

Por cuestiones de espacio, no se reportan todos los datos obtenidos en nuestro estudio. La información de precios en las otras 17 ciudades está disponible en el Teléfono del Consumidor, 5568-8722 para el D.F. y área metropolitana, o en el 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier otro lugar de la República Mexicana.

	Marca	Modelo	Establecimiento con precio más bajo por ciudad					
			Ciudad de México		Toluca		Villahermosa	
			Tienda	Precio	Tienda	Precio	Tienda	Precio
Capacidad de 11 a 14 pies³	Acros	ARTIITGCLB02	Salinas y Rocha	4,299.00	Salinas y Rocha	4,299.00	Salinas y Rocha	4,299.00
		ART14DKLLB05					Casa Pazos	4,600.00
	Blue Point	BPR90110AX	Mueblería Rada	3,660.00			Bodega Gigante y Súper Maz	3,799.00
		BPR90140BX	Mueblería Rada	4,120.00			Bodega Gigante	4,498.00
	Daewoo	DFR-N1140B	IMSS	4,748.00	Elektra	4,099.00	La Guadalupana y Bodega Gigante	4,044.00
		DFR-N142D	Hermanos Vázquez	4,495.00			Belenda de Tabasco	4,200.00
	LG	GR-T392GVH	Viana	5,250.00	Elektra, Famsa y Salinas y Rocha	4,799.00	Salinas y Rocha	4,699.00
		GR-T492XVQ	Sam's	3,960.00				
	Magic Chef	CT1415NNHW	Viana	4,200.00				
	Samsung	RT38HASW	Famsa	6,000.00	Famsa	4,200.00	Coppel	5,199.00
		RT47PASWI	Hermanos Vázquez	3,798.00	Salinas y Rocha	5,599.00	Belenda de Tabasco	4,895.00
	Supermatic	SRT11FGCKB02	Elektra, Mega Elektra y Famsa	5,285.00	Elektra	3,899.00	Chedraui	3,790.00
	Whirlpool	WRT11TGCTB00	Viana	6,990.00	Viana	5,330.00		
		WRT14AECLM00	Hermanos Vázquez y Viana	4,964.90	Sears	9,499.00		
Capacidad de 15 a 20 pies³	Acros	ART16DKLL	Centro Mueblero	4,590.00	Hermanos Vázquez	5,692.00		
	Amana	ARB 190ZCW (con congelador en la parte inferior)	Sears	13,599.00	Sears	13,599.00		
	Blue Point	BPR90170BX	Viana, Comercial Mexicana y Mega Comercial Mexicana	5,095.00				
	Daewoo	DFR-N162D			Salinas y Rocha	5,199.00	La Guadalupana	5,611.00
		FR-631ND					Belenda de Tabasco	8,480.00
	General Electric	TBX88Z801	Home Depot, The Home Depot y Famsa	7,300.00	Famsa	7,300.00	La Guadalupana	6,988.00
	LG	GR-T559GVH	Sam's	9,890.00	Viana	7,695.00		
		GR-732DBCD	Sears	9,990.00				
	Mabe	RM87WB01	ISSSTE	5,411.75	Hermanos Vázquez	6,382.00	Salinas y Rocha	4,899.00
	Maytag	PTB175GRW			Mueblería Imperial	6,995.00	Belenda de Tabasco	6,410.00
	Samsung	SR-S20DTC	Wal Mart	11,547.00	Wal Mart	11,547.00	Wal Mart	11,547.00
	Whirlpool	7EDOGTQXMQ	Viana, Carrefour y Elektra	9,995.00	Viana	9,995.00	Carrefour	9,999.00
		WRT16ATLQM00	Viana y Famsa	5,795.00	Famsa	5,799.00		
Capacidad de 22 a 27 pies³	General Electric	PSM21MGP	Mueblería Rada	10,999.00	Mueblería Imperial	13,750.00	La Guadalupana	12,350.00
	Profile	PSM27NHP	Palacio de Hierro	25,940.00			La Guadalupana	20,200.00
	LG	GR-269THF	Viana	18,835.00	Viana	19,220.00	La Guadalupana	20,719.00
	Maytag	MBB2256GEW con congelador en (la parte inferior)	Home Depot	14,989.00	Sears	22,499.00		
		MSD2756GES	Home Depot y The Home Depot	18,989.00				
	Samsung	RS27KLMR	Palacio de Hierro	29,990.00				
	Whirlpool	7GS65HEXMS	Viana	20,295.00				



Foto Juan José Morín


Foto Archivo

Los líquidos para frenos que se ofrecen en el mercado nacional han sido motivo de frecuentes análisis por parte de Profeco debido a que se han encontrado productos que no cumplen con las normas mínimas de calidad, lo que representa un serio riesgo para la seguridad de los consumidores. Éste es nuestro último informe…

Líquido para frenos

Aunque este problema no está generalizado, ya que muchas marcas han mantenido su calidad, en diversos lugares de la República Mexicana se han encontrado productos deficientes, cuyas fallas (como bajo punto de ebullición, corrosión y/o ataque a hules y mangueras) indican que no reúnen las condiciones mínimas necesarias para soportar la operación normal de un vehículo automotor. Por esta razón, en numerosas ocasiones **Profeco** ha prohibido la comercialización de productos que representan un peligro potencial para el consumidor.

Continuando con el compromiso de mantener informados a los consumidores sobre la calidad de estos productos, el Laboratorio de Pruebas **Profeco** analizó 105 marcas de líquidos para frenos que se comercializan en más de 50 ciudades, incluido el Distrito Federal. De las marcas analizadas, algunas se distribuyen en toda la República, en tanto que otras sólo se encuentran en mercados regionales o locales.

El estudio

Comprendió los líquidos para frenos del tipo LF3 y LF4; algunos aún ostentan la denominación DOT3 o DOT4 –es decir, que cumplen con los requisitos del Departamento de Transportes de Estados Unidos–. Estos productos fueron adquiridos en puntos de venta establecidos, como refaccionarias, tiendas de autoservicio o agencias automotrices. Al adquirirlos se verificó que los envases estuvieran cerrados y en buen estado. Cada producto se sometió a las pruebas que a continuación se indican.

Información al consumidor. Se revisó que la información impresa en la etiqueta fuera veraz, clara, permanente, redactada en español e incluyera marca, razón social y domicilio del fabricante, importador y/o envasador. También se verificó que señalara contenido neto, número de lote, tipo de acuerdo con su aplicación (LF3 o LF4) y país de origen.

De acuerdo con la normatividad establecida, los productos debían incluir las siguientes leyendas precautorias: "Al cambiarlo siga las recomendaciones del fabricante del vehículo", "Contaminación con polvo, agua, productos del petróleo u otros materiales, puede ocasionar fallas en el sistema de frenos o reparaciones costosas", "Almacene el líquido para frenos hidráulicos en su envase original, mantenga el recipiente limpio y bien cerrado para prevenir absorción de humedad", "Precaución: destruya el envase vacío, no lo rellene con líquido u otros productos", "Este producto es peligroso si se ingiere, no se deje al alcance de los niños", "Evite derramar líquido sobre las balatas o pintura del vehículo".

Normatividad

NOM-002-SCFI-1993. Contenido Neto. Tolerancias y métodos de verificación.

NOM-113-SCFI-1995. Líquido para frenos hidráulicos empleado en vehículos automotores.

Ficha técnica

Periodo de muestreo: 18 de noviembre de 2003 al 18 de febrero de 2004

Periodo de análisis: 25 de noviembre de 2003 al 27 de febrero de 2004

Número de marcas analizadas: 105

Número de pruebas realizadas: 4,708



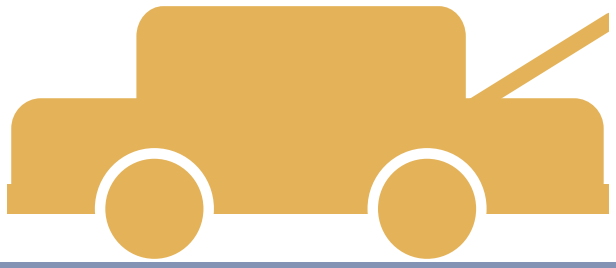
Foto Juan José Morín

Se detectaron varios productos con contenido neto menor al indicado, que carecían de lote (lo que hace imposible darles seguimiento), no señalaban el tipo de líquido o alguna otra deficiencia de información. La tabla de resultados señala las fallas encontradas en cada caso.

Comportamiento del líquido a altas temperaturas. Dentro de este parámetro se incluyen varias pruebas que son críticas para el funcionamiento de un líquido para frenos. Por razones de seguridad, los líquidos para frenos del tipo LF3 deben resistir como mínimo temperaturas de 205 °C sin hervir (en el caso del tipo LF4 la temperatura mínima es 230 °C), conservar sus propiedades como composición y viscosidad y no evaporarse durante su funcionamiento. Un número importante de los productos analizados no cumplió con la temperatura mínima que deben soportar sin hervir y por ello fueron catalogados como riesgosos para el usuario.

Corrosión y ataque a hules y gomas. Se verificó que los líquidos para frenos no provocaran corrosión o deterioro en los diversos materiales que integran el sistema de frenos, como partes metálicas, mangueras de hule y sellos de goma. Algunos productos fallaron en alguna de estas pruebas. En particular, se detectaron muestras que atacaron al fierro, al zinc o al aluminio, lo que puede provocar la presencia de sedimentos, con el consecuente deterioro potencial del sistema de frenos. Asimismo se encontraron algunos productos que endurecen o encogen las gomas, lo que ocasiona mal sellado y puede provocar fugas de líquido. Al igual que en el rubro anterior, todos los productos que presentaron este tipo de fallas fueron considerados un riesgo para el consumidor.

Uniformidad de la calidad. Se corroboró que las diversas marcas analizadas en el Laboratorio de Pruebas mantuvieran una calidad uniforme. Sin embargo, algunas presentaron variaciones importantes de un lote a otro, lo que puede ser un indicativo de un mal control de calidad en su producción.



Recomendaciones

- Antes de comprar un líquido para frenos revise la etiqueta; recuerde que hay tipos LF3 y LF4, este último para condiciones extremas; elija el que indica el manual de su automóvil.
- Revise que el recipiente del líquido esté bien cerrado, de preferencia con sello inviolable. Si observa alguna alteración, no lo compre.
- Evite adquirir productos en comercios informales, ya que corre el riesgo de obtener uno de mala calidad y poner en peligro su integridad física o dañar su automóvil.
- Recuerde que la consistencia del líquido para frenos es viscosa y no debe presentar arenillas ni sedimentos. Si observa alguna deficiencia, no lo utilice.
- No diluya ni combine el líquido de frenos con agua, pues ello provocará la corrosión de las partes metálicas del automóvil.
- No combine diferentes tipos de líquido para frenos, ya que al mezclar un tipo LF3 con LF4 modifica su composición y desempeño.
- El líquido para frenos es un producto tóxico: jamás lo deje al alcance de los niños.

Líquido para frenos

Marca / Tipo / País de origen / Presentación	Evaluación global de calidad	Información al consumidor	Parámetros críticos para la seguridad		
			Comportamiento del líquido a altas temperaturas	Capacidad para evitar ataque al sistema de frenos	
				Corrosión	Ataque a sellos y mangueras
AC Delco / LF3 / México / 350 ml **Akron** / LF3 / México / 250 ml **Ate B** / LF3 / Alemania / 1 L **Ate SL** / LF4 / Alemania / 1 L **Audi Volkswagen** / DOT-4 / Alemania / 354 ml **Bardahl** / LF3 / México / 350 ml **Bendix** / LF3 / México / 350 ml **(a)** **Bosch** / LF3 / México / 350 ml **Castrol** / LF3 y LF4 / E. U. / 354 ml **Delko R7** / LF3 / México / 960 ml **Diator** / LF3 / México / 900 y 300 ml **Ecom** / LF3 / México / 350 ml **Elf** / LF3 / México / 350 ml **Fhasa Wagner Servicio súper pesado** / LF3 / México / 1 L **Fhasa Wagner Servicio pesado** / LF3 / México / 1 L **Gonher** / LF3 / México / 250 ml **Hércules** / LF3 / México / 320 y 900 ml **Honda** / DOT4 / E. U. / 354 ml **Krafft** / LF3 / España / 250 ml **KWX** / LF3 / México / 950 y 330 ml **Mopar** / LF3 / México/ 900 y 350 ml **Nissan** / LF3 / México / 350 ml **Peugeot Tecnic** / DOT4 / Francia / 500 ml **Prestone** / LF3 / México / 350 ml **Pur Tex** / LF3 / México / 300 ml **QTF** / LF3 / México / 946 ml **Quaker State** / LF3 / México / 350 ml **Roshfrans** / LF3 / México / 350 y 900 ml **Texaco** / LF3 / México / 350 ml **Wagner** / DOT3 / E. U. / 355 ml **Wagner** / LF4 / E. U. / 1 L	E	Cumplen	Cumplen	Cumplen	Cumplen

(a) Fabricado por Honeywell Automotive de México, S. A. de C. V.

Marca / Tipo / País de origen / Presentación	Evaluación global de calidad	Información al consumidor	Parámetros críticos para la seguridad		
			Comportamiento del líquido a altas temperaturas	Capacidad para evitar ataque al sistema de frenos	
				Corrosión	Ataque a sellos y mangueras
BMW / DOT4 / E. U. / 250 ml	MB	Etiquetado sólo en inglés.	Cumplen	Cumplen	Cumplen
Derly Lube / LF3 / México / 350 ml		No incluye leyendas de advertencia. No indica país de origen.			
Energy Dot / LF3 / México / 900 y 330 ml		Se encontraron fallas hasta de 8% de contenido neto.			
Gunk / DOT3 / E. U. / 350 ml		No incluye todas las leyendas de advertencia.			
Kasher / LF3 / México / 335 ml		No incluye todas las leyendas de advertencia.			
Mag 1 / DOT3 / E. U. / 946 ml		Etiquetado sólo en inglés.			
Milestone / LF3 / México / 900 y 300 ml		Se encontraron fallas hasta de 2% de contenido neto.			
Motorcraft / LF3 / México / 350 y 946 ml		Se encontraron fallas hasta de 3% de contenido neto.			
Parts Master / LF3 / México / 320 ml		Se encontraron fallas hasta de 6% de contenido neto.			
Protector / LF3 / México / 350 ml		Se encontraron fallas hasta de 4% de contenido neto. No indica país de origen.			
Stop Power / LF3 / México / 320 ml		No indica lote.			
STP / LF3 / México / 250 ml **(b)**		No incluye todas las leyendas de advertencia.			
Ultra State / LF3 / México / 250 ml		No indica lote			
Winner / DOT3 / México / 946 ml		No indica lote			

(b) Fabricado por Clorox de México S. de R. L. de C. V.

Marca / Tipo / País de origen / Presentación	Evaluación global de calidad	Información al consumidor	Parámetros críticos para la seguridad		
			Comportamiento del líquido a altas temperaturas	Capacidad para evitar ataque al sistema de frenos	
				Corrosión	Ataque a sellos y mangueras
Bendix / LF4 / México / 350 ml y 1 L **(a)**	B	Se encontraron fallas hasta de 2% de contenido neto. No indica lote.	Cumplen	Cumplen	Cumplen
DG3 / LF3 / México / 946 y 300 ml		Se encontraron fallas hasta de 13% de contenido neto. La presentación de 300 ml no indica lote.			
Golden Friction / LF3 / E. U. / 945 ml		No indica lote y no incluye todas las leyendas de advertencia.			
Ice-Freeze / LF4 / México / 275 ml		Se encontraron fallas hasta de 15% de contenido neto. No indica lote.			
Nascar / no indica tipo / México / 946 ml		No indica lote, tipo y no incluye todas las leyendas de advertencia.			
Permatrol / LF3 / México / 1 L y 330 ml		Se encontraron fallas hasta de 5% de contenido neto. No indica lote y no indica país de origen.			
Prolub / LF4 / México / 1 L		Se encontraron fallas hasta de 2% de contenido neto. No indica lote y tiene doble indicación de contenido neto.			
Protec-Thor / DOT3 / México / 250 y 800 ml		Se encontraron fallas hasta de 10% de contenido neto. No indica lote y no incluye todas las leyendas de advertencia.			
Raloy / DOT4 / México / 950 ml		Se encontraron fallas hasta de 5% de contenido neto. No indica lote y no incluye todas las leyendas de advertencia.			
Sekurit / no indica tipo / México / 335 ml		No indica lote y tipo.			
SOS / LF3 / México / 320 g		Se encontraron fallas hasta de 10% de contenido neto. No indica lote.			
STP / DOT3 / México / 250 ml **(b)**		No indica lote y no incluye todas las leyendas de advertencia.			
Sunoco / LF3 / México / 350 ml		Se encontraron fallas hasta de 21% de contenido neto. No indica lote.			
Super Master / LF4 / México / 300 ml		Se encontraron fallas hasta de 5% de contenido neto. No indica lote y no incluye todas las leyendas de advertencia.			

(a) Fabricado por Honeywell Automotive de México, S. A. de C. V.
(b) Fabricado por Productos Plásticos, S. A. de C. V.

E = Excelente MB = Muy bien B = Bien





Marcas que representan un riesgo para la seguridad por las siguientes razones:

1. Su temperatura de ebullición es menor a la requerida por la normatividad.
2. Presentó ataque a las partes metálicas.
3. Presentó ataque a sellos y mangueras.
4. Generó depósitos potencialmente dañinos para el sistema de frenos.

Marca / Tipo / País de origen / Presentación	Desviación en parámetros críticos para la seguridad
Adilub / LF3 / México / 250 ml	1, 2, 3 y 4
Alpha / F3 / México / 1 L y 350 ml	2, 3 y 4
American Texas Oil / LF3 / México / 300 ml	2, 3 y 4
ASA / LF3 / México / 330 ml	1, 2, 3 y 4
Autoguard / DOT3 / México / 330 y 940 ml	1, 2 y 3
Autolub / no indica tipo / México / 330 y 300 ml	1, 2, 3 y 4
Bendix / DOT3 / México / 355 ml **(a)**	2
CVX / LF3 / México / 330 ml	1, 2, 3 y 4
DI-SA / LF3 / México / 300 ml	2, 3 y 4
El Cofre / LF4 / México / 350 ml	1
Freiner / LF3 / México / 300 y 910 ml	2, 3 y 4
GBH / DOT3 / México / 340 ml	1
Golden Break / DOT3 / México / 330 ml	1, 2, 3 y 4
Grand Prix / LDF3 / México / 250 ml	2, 3 y 4
Gulf / LF3 / México / 900 y 330 ml	1
Gutier F-2 / DOT4 / México / 1 L	1
Gutier F-3 / DOT3 / México / 1 L	2, 3 y 4
Kyoto / no indica tipo / México / 350 ml	1, 2, 3, 4
Luber Kar / DOT3 / México / 330 ml	1
Lubricantes Mundiales / LF3 / México / 300 ml	2, 3 y 4
MAX-OL / LF3 / México / 330 ml	2, 3 y 4
MAX-UP / DOT4 / México / 330 y 960 ml	1, 2, 3 y 4
Mayco / LF3 / México / 300 ml	1, 2, 3 y 4
Napa / LF3 / México / 300 ml	2, 3 y 4
Omega Plus / LF3 / México / 300 ml	1 y 3
Optimus Fluid / LF3 / México / 300 y 910 ml	2, 3 y 4
Optimus Plus AG / LF3 / México / 300 y 910 ml	2, 3 y 4
Premium 2000 / LF3 / México / 900 ml	2
Probo Automotriz / LF3 / México / 333 ml	1, 2, 3, 4
Quality State / no indica tipo / México / 330 ml	1, 2, 3 y 4
Racing Brake Fluid / LF3 / México / 330 ml	2, 3 y 4
RIMSA / LF3 / México / 330 ml	1 y 2
Rolcar / LF3 / México / 1 L	2, 3 y 4
Silver Line / LF3 / México / 350 y 900 ml	2, 3 y 4
Special Brake / no indica tipo / México / 330 ml	1, 2, 3 y 4
Sport / DOT3 / México / 300 ml	1, 2, 3 y 4
Star Fluid / LF3 / México / 300 ml	1, 2, 3 y 4
Super Fluid / no indica tipo / México / 930 ml	2, 3 y 4
Super Lube / LF3 / México / 946 y 250 ml	1 y 3
Syntetik Fluid / no indica tipo / México / 900 ml	1, 2, 3 y 4
33 / LF3 / México / 350 ml y 1 L	1, 2, 3 y 4
Upper 2010 / DOT4 / no indica / 330 ml	1, 2, 3 y 4
Victoria / no indica tipo / México / 350 y 900 ml	1, 2, 3 y 4
Westton Power / no indica tipo / México / 310 ml	2, 3 y 4
Winoil / LF3 / México / 300 ml	1
Wynn's / LF3 / México / 340 ml	1

(a) Fabricado por Allied Signal Automotive de México, S. A. de C. V.



Foto Juan José Morín

Cómo funciona el líquido para frenos

Un aspecto importante en el funcionamiento de los frenos es que exista un líquido, a una presión constante, en un sistema cerrado que impida la entrada de aire. Al pisar el pedal del freno se impulsa el líquido desde su depósito y lo envía con igual presión a cada rueda para lograr empujar las pastillas o balatas contra los discos o los tambores, dependiendo del tipo de frenos que el automóvil tenga.

El líquido para frenos en operación debe soportar altas temperaturas, de manera que no se evapore. También debe mantenerse estable (es decir, conservar sus características) durante el tiempo de uso del producto y, dado que puede actuar sobre los metales, sellos de hule, mangueras y gomas del sistema de frenado, debe tener características que garanticen que no provocará deterioro a estos materiales. Asimismo, debe generar un hinchamiento controlado en los sellos dentro de límites específicos que mantengan el sello hidráulico. Por último, debe resistir bajas temperaturas y mantener la fluidez del producto



Foto Juan José Morín

Centros de atención

Estas son las marcas que tienen centros de atención a clientes:

American Texas Oil, ASA, Ate B, Ate SL, Autoguard, Autolub, Bardahl, Bendix (Allied Signal Automotive de México, S. A. de C. V.), Bendix (Honeywell Automotive de México, S. A. de C. V.), BMW, Bosch, Castrol, Delko R7, Derly Lube, DG3, Diator, DI-SA, El Cofre, Energy Dot, Freiner, Golden Break, Gonher, Grand Prix, Gulf, Gunk, Hércules, Honda, Ice Freeze, KWX, Kyoto, Lubricantes Mundiales, Mag 1, MAX-OL, MAX-UP, Milestone, Napa, Nascar, Omega Plus, Optimus Fluid, Optimus Plus AG, Parts Master, Peugeot Tecnic, Prestone, Probo Automotriz, Prolub, Protec-Thor, Pur Tex, QTF, Quaker State, RIMSA, Roshfrans, Sekurit, Silver Line, SOS, Sport, Star Fluid, Stop Power, STP (Clorox de México, S. de R. L de C. V.), STP (Fabricante de Productos Plásticos, S. A. de C. V.), Sunoco, Super Fluid, Super Lube, Super Master, Texaco, 33, Ultra State, Upper 2010, Victoria, Wagner, Westton Power, Winner, Winoil, Wynn's y Kasher.

La etiqueta que viene en cada producto indica cómo comunicarse con ellos.

Conclusiones

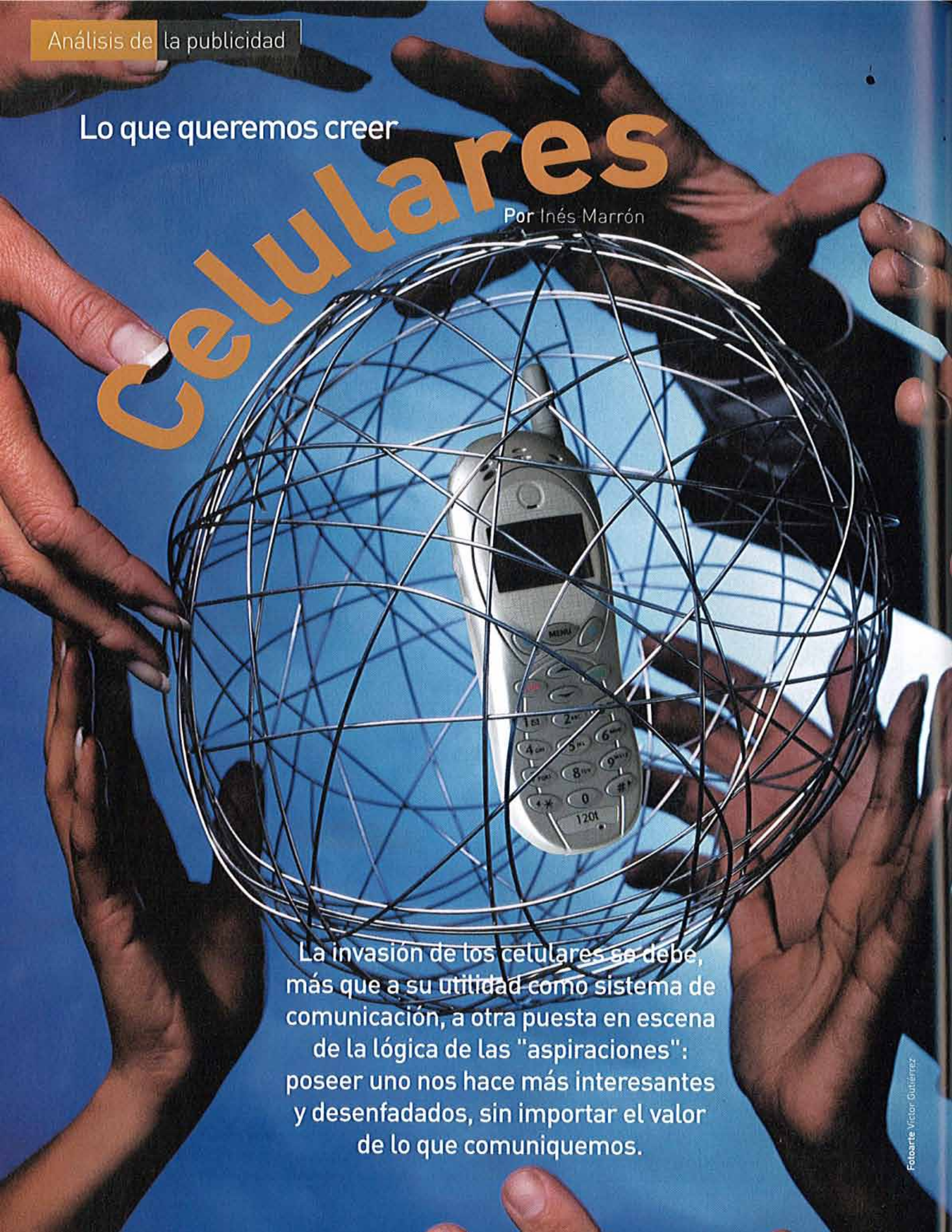
- 29% de las marcas analizadas presentaron excelente calidad.
- 27% presentaron calidad muy buena o buena.
- 44% de las marcas representan un riesgo para la seguridad, pues presentaron fallas críticas para el funcionamiento del sistema de frenos, como bajo punto de ebullición, corrosión y/o ataque a hules y mangueras.
- Por lo anterior, antes de adquirir un líquido para frenos le recomendamos revisar cuidadosamente la tabla de resultados para elegir el que más le convenga.

Si usted requiere más información sobre este estudio, comuníquese a nuestro Laboratorio de Pruebas al teléfono 5544-2060, si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. Además, puede consultar otros estudios de calidad en nuestra página en Internet: www.profeco.gob.mx

Lo que queremos creer

Celulares

Por Inés Marrón



La invasión de los celulares se debe, más que a su utilidad como sistema de comunicación, a otra puesta en escena de la lógica de las "aspiraciones": poseer uno nos hace más interesantes y desenfadados, sin importar el valor de lo que comuniquemos.

Fotoarte Víctor Gutiérrez

El fenómeno de los celulares –su uso generalizado incluso en niños, más allá de las barreras sociales y prácticamente en todo lugar y circunstancia– ha sido también un acontecimiento publicitario. Las ventajas del celular han sido explotadas de formas no siempre fieles a la verdad y han enfatizado cualidades que, o bien no son parte de los celulares, o bien son apenas un rasgo poco distintivo de los mismos. Además, la publicidad de celulares está cargada de intenciones y deseos ajenos a los objetos y servicios que representa.

Sin embargo, es cierto que toda propaganda comercial hace exactamente lo mismo: de ahí que en el mundo publicitario se haya acuñado el término "aspiracional", a la vez extraño y un poco humillante tanto para el comprador como para el vendedor y el publicista. Es decir, todos buscan ser lo que no son, y ofrecen lo que no es bajo disfraces no siempre halagüeños, con el fin de vender y comprar cosas imposibles de intercambiar en una transacción comercial. Se trata del viejo dicho que reza que el jardín del vecino siempre es más verde, pero llevado a un extremo sin límite.

Todo, menos un celular

Los celulares encajan en este patrón casi igual que los automóviles, el tabaco y el alcohol. Lo que se vende no es el producto en sí. De hecho, el producto suele pasar, en algunos casos, a segundo plano. Una diferencia, sin embargo, entre las campañas de publicidad de otros productos y las del celular es que ésta se divide en dos grandes grupos: la del objeto en sí (el teléfono) y la de las redes de comunicación con las que funciona.

En el primer caso, los anuncios se detienen particularmente en un estilo de vida que se vende como deseable. Por ejemplo, para un modelo de celular, Sony Ericsson presenta a distintos grupos de amigos "relacionados" entre sí. Las comillas se deben a que la relación es un trabajo mental del espectador que asume, gracias a que un único aparato celular viaja de un grupo a otro, que todos ellos tienen "algo" en común. La única relación posible son las características que definen a cada grupo: se trata de jóvenes alegres y bien parecidos, en ambientes cómodos y agradables, gozando de los privilegios (incluyendo el tiempo libre y relajado) que apenas un porcentaje mínimo de la población puede gozar. El pequeño teléfono sirve para comunicar, en ese caso, mensajes fútiles o imágenes innecesarias. Es tan sólo un instrumento para seguirla pasando bien y permanecer en contacto desde distintos escenarios del ocio.

Los anuncios de otros celulares son apenas variaciones del mismo tema. Samsung anuncia su teléfono Ego (el nombre es ya un indicio) como una máquina de ritmo que hace que la gente en un bar –aburrida antes de que el teléfono ejecute su magia– empiece a moverse y bailar. El lugar completo se llena de luces y música a todo volumen. Todos se mueven, disfrutan, parecen gozar inmensidades. Cuando el teléfono se apaga, la escena vuelve a una grisura poco apetecible.

Pero tal vez el caso más llamativo en anuncios de aparatos telefónicos celulares sea el de Motorola. Con su eslogan utilizado en inglés en todos los países en los que la campaña está presente, Motorola marca un punto de partida. Parece decir que hay que aspirar a vivir la vida de sus anuncios, lástima que ésta se encuentra en un lugar con otra lengua, con parámetros distintos a los que tenemos.

Uno de sus anuncios para cine y televisión se asemeja al de Samsung en el sentido de que el teléfono, lleno de funciones que lo convierten casi en otra cosa, produce un escándalo musical inmenso que "revive" un lugar completo. La diferencia estriba en que el aparato, activado en un estacionamiento, surte efecto en el agua de una alberca lejana, en una casa, o en los lugares apacibles que pueden necesitar una sacudida.

Más allá de lo real

Gracias a la publicidad, los teléfonos celulares, se han convertido más en juguetes que en objetos necesarios; más en artículos que otorgan –al menos en la mente del consumidor– estatus y cierto valor social, que en aparatos que faciliten la comunicación. También, de este principio parte la publicidad de las redes de celulares, aunque su visión es otra, mucho más local.

Unefon, por ejemplo, llenó la Ciudad de México con espectaculares y anuncios brillantes en los que se vende la honestidad en el cobro. Unefon se apoya en una imagen poco elegante, pero bien estudiada, que los hace acreedores a cierta verosimilitud. Sin embargo, hay algo raro en la idea de economizar con el pago a los celulares. Por último, dentro de lo "aspiracional", se supone que los celulares los compra la gente pudiente con posibilidades de no hacer nada. ¿O no?

Pero la campaña de Unefon palidece frente a la de Telcel. Con "Todo México es territorio Telcel" la compañía ha invadido prácticamente todos los medios con cientos de pautas. ¿Y a qué apela esta campaña? Vuelve al terreno aspiracional, y con fuerza. No sólo hace acuse de recibo de una de las quejas más sostenidas en contra de las compañías proveedoras del servicio celular (que es pésimo, que la señal se pierde con facilidad) y trata de darle la vuelta.

En la campaña, México aparece como un lugar maravilloso, limpio, sin pobreza, con habitantes rubios dedicados a actividades no siempre valoradas en nuestro mercado laboral, más propias de quien no necesita hacerlas para vivir. Unas bailarinas, por ejemplo, saltan en un elegante arabesque con el espectacular fondo del Castillo de Chapultepec. Un chico camina, con su perro, por carreteras desérticas escuchando su discman. Un par de mujeres atraviesan montañas escarpadas en bicicleta. Alguien vuela en globo aerostático sobre un paisaje entre boscoso y agrícola. El cielo es azul, el desierto no parece hostil (ni siquiera lejano a la civilización: se llega a él en bicicleta o a pie), nada preocupa a la gente de ese México de fábula.

En esa campaña, los mexicanos viven bajo la protección del lema y la estética de los anuncios. No son un reflejo nuestro sino el reflejo de lo que queremos ser. La frase de Telcel no sólo es un indicio de lo que en realidad buscamos, sino que resume la intención de los anunciantes y, especialmente, resume lo que compramos los consumidores: la fantasía de que todo México sea así, la posibilidad de olvidarnos de lo malo y lo que no funciona, la idea de dejar atrás los horrores de la realidad. La posibilidad de ser otros.

Tabaquismo

Un enemigo consentido

Ningún producto de consumo está tan relacionado con la mortalidad como el tabaquismo. Se calcula que anualmente fallecen 5 millones de personas en el mundo; en México a diario mueren 140. Y lo más lamentable aún es que estos decesos podrían haberse evitado.

Por José Armando Aguilar Pérez



Nos guste o no, el cigarro es un artículo de consumo que existe debido a la demanda de millones de personas que lo consideran un bien necesario.

Mientras que la industria tabacalera ha posicionado al tabaco como un artículo necesario para la población, los responsables de resguardar la salud pública y los medios de comunicación tenemos el compromiso de informar sobre los riesgos que su consumo implica.

Desde el siglo pasado, el tabaquismo representa uno de los problemas de salud pública más importantes. La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como "una adicción considerada como la primera causa prevenible que ocasiona enfermedad, invalidez y muerte prematura".

La doctora Carmen Gutiérrez de Velasco, directora de la Unidad de Rehabilitación Pulmonar Integral y de la Clínica Contra el Tabaquismo de Médica Sur, afirma que "el tabaquismo es más temido y severo que la adicción a la cocaína, la heroína o la mariguana, por los daños que produce al fumador y a quienes lo rodean".

Foto Juan José Morín

El peligroso camino del humo

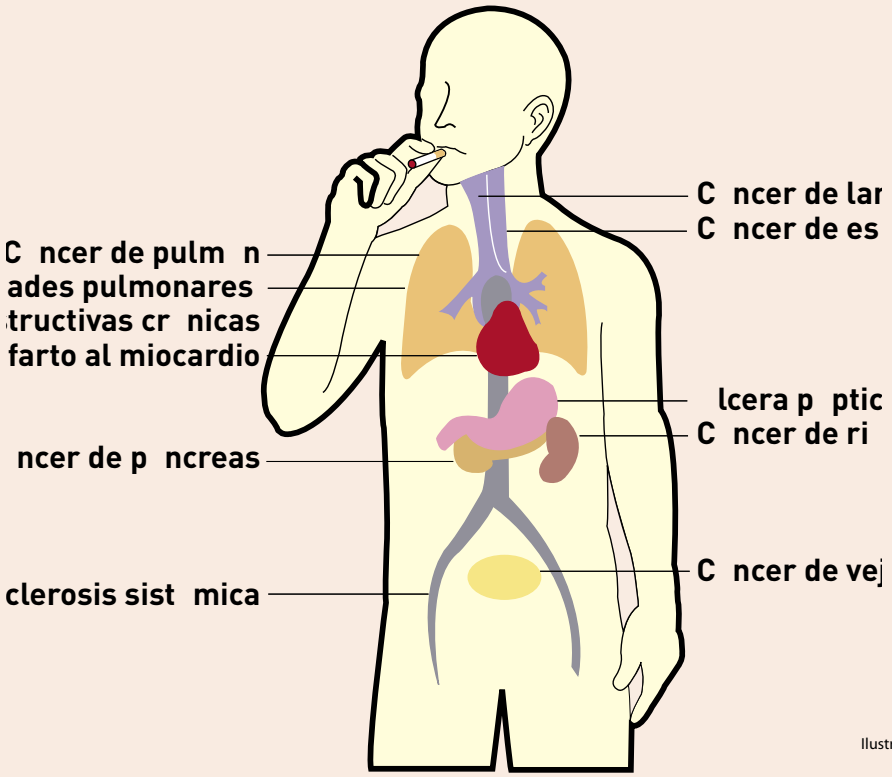


Ilustración Javier Caballero

Peligro inhalado

De acuerdo con la OMS, a nivel mundial existen más de 1,100 millones de fumadores, de los cuales el porcentaje más importante se encuentra en los países subdesarrollados, mientras el consumo de tabaco en los países desarrollados ha comenzado a disminuir significativamente; en cambio, en las naciones en vías de desarrollo, como México, la tendencia está al alza debido a la falta de información y educación sobre los daños a la salud que conlleva el hábito de fumar.

Al comparar datos de la primera y la última *Encuesta Nacional sobre Adicciones* se confirma lo anterior: en 1988 el 25.8% de la población urbana del país de entre 12 y 65 años eran fumadores. La encuesta más reciente (año 2002) revela que esta cifra aumentó a 26.4%, lo que significa que casi 14 millones de mexicanos fuman actualmente. Es decir, todas las acciones y actividades que se han llevado a cabo para desarrollar programas en contra del tabaquismo no han sido suficientes.

Según *The World Health Report 1998*, elaborado por la OMS, aquel año hubo 8,242 muertes diarias atribuibles al tabaco. Además, estimó que tan sólo en el año 2025 fallecerían más de 10 millones de personas por causas asociadas al tabaco.

El mercado y el "objetivo"

De acuerdo con el artículo "La industria tabacalera en México", elaborado por investigadores del Instituto Nacional de Salud Pública, de la Secretaría de Salud, hasta hace algunos años a nivel mundial la industria se concentraba en seis grandes empresas: Philip Morris (PM), R. J. Reynols Nabisco (RJR), American Brands, British American Tobacco (BAT), Imperial Tobacco y Rothmans (RO). Las estimaciones de producción-consumo de estas compañías eran de aproximadamente 5 mil millones de cigarros en el mundo, lo que representaba un consumo *per cápita* aproximado de 984 cigarrillos al año.

En 1999, señala el estudio, en el mercado mexicano del tabaco participaban las siguientes empresas: Cigamond (51.8%), Cigatam (48%) y La Libertad (0.2%).

Los investigadores de este trabajo definen el nicho de mercado de los productores de cigarros: "la industria tabacalera ha tenido como principal objetivo vender el mayor número de cigarrillos entre la población joven, que es la de mayor riesgo para adquirir la adicción a la nicotina. Para asegurar el mercado de futuros fumadores, principalmente los niños y jóvenes de ahora, la industria ha desarrollado diversos mecanismos en tanto que ellos serán los que construyan el futuro económico de la industria tabacalera. Es evidente que una buena parte de los anuncios impresos y verbales están dirigidos a los jóvenes".

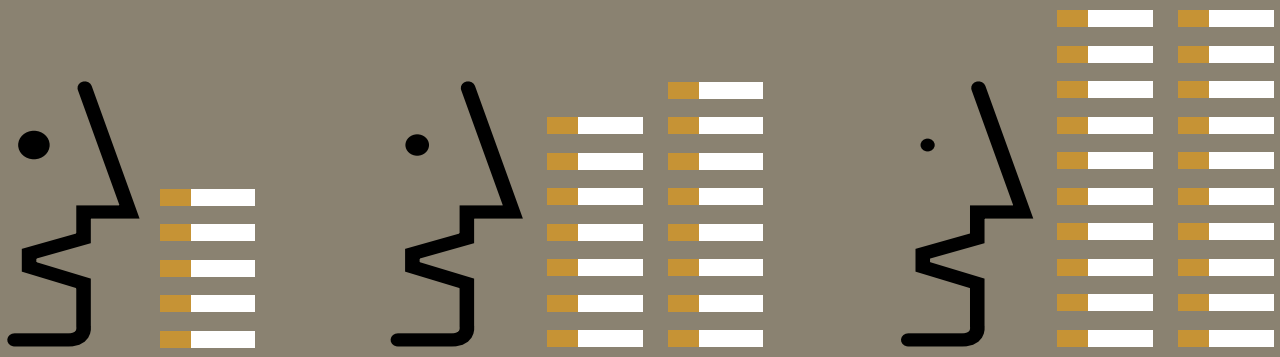
Tan sólo en las zonas urbanas de nuestro país existen cerca de un millón de fumadores entre 12 y 17 años, algo que inocentemente podríamos calificar de incomprensible si consideramos que la venta de cigarros a menores de 18 años está prohibida.

Tipos de fumador

Fumador leve
Es aquel que fuma de uno a cinco cigarros al día.

Fumador moderado
Es el que fuma entre seis y 15 cigarros al día.

Fumador severo
Es quien fuma más de 15 cigarros al día.



Para el doctor Justino Regalado, jefe del Departamento de Investigación en Tabaquismo del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER), "la industria tabacalera ha dirigido su atención a los jóvenes porque son más vulnerables y receptivos y no tienen conciencia del potencial riesgo a la salud que representa el cigarro. Y aunque la industria nunca lo va a reconocer, le está apostando a los niños para que comiencen a fumar alrededor de los 10 años, y no le importa que a los 30 años dejen de hacerlo porque ya fumaron durante 20 años, además, abajo vienen otros consumidores potenciales".

Los adolescentes son más propensos a fumar porque existen componentes psicológicos muy fuertes asociados al tabaco: la imitación, la rebeldía, el sentido de pertenencia a determinado grupo, la sexualidad, etcétera. Casi la mitad de los adolescentes mexicanos que habitan en zonas urbanas (47.6%) comienzan a fumar entre los 15 y los 17 años.

La industria tabacalera mundial es un negocio pujante que invierte millones de dólares en publicidad y recupera otros tantos en ganancias que finalmente, se podría argumentar, son el sustento de muchas familias (invitamos al Consejo Nacional de la Industria Tabacalera a que compartiera algunas de sus cifras de producción, así como sobre la labor que realizan entre sus consumidores para difundir y prevenir los daños ocasionados por su producto. Al cierre de esta edición, no se recibió respuesta alguna). Sin embargo, el problema radica en los efectos que tiene dicho consumo sobre la salud y el dinero que se destina para brindar ayuda a la población afectada: la economía global pierde cerca de 200 mil millones de dólares anuales en atención médica.



Beneficios por dejar de fumar

- A las ocho horas el monóxido de carbono se reduce y el oxígeno se normaliza.
- A las 48 horas las terminaciones nerviosas se adaptan a la ausencia de la nicotina y el gusto y el olfato mejoran.
- A las 72 horas se puede respirar mejor.
- Entre las dos semanas y tres meses sin fumar la circulación sanguínea mejora y la capacidad pulmonar aumenta; el ejercicio se facilita.
- Del primero a los nueve meses la dificultad para respirar, la fatiga y la congestión nasal disminuyen.
- Al año, el riesgo de infarto cardiaco se reduce a la mitad y la capacidad pulmonar mejora notablemente.
- A los cinco años el riesgo de un ataque cardiaco es igual al de un no fumador y el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón se reduce a la mitad.
- Después de diez años de no fumar el riesgo de cáncer de pulmón es igual al de una persona que nunca ha fumado, y la posibilidad de padecer otros cánceres asociados al tabaco (boca, laringe y riñón) se reduce.

Las consecuencias

El humo del cigarro contiene más de 4,000 sustancias tóxicas, entre ellas están el alquitrán, la nicotina, el monóxido de carbono y la acetona. "Dentro de esas miles de sustancias existen algunas que son potencialmente cancerígenas y otras, como el cadmio y el arsénico, que de hecho se ocupan en la industria de los raticidas, precisamente para acabar con plagas", advierte el doctor Justino Regalado.

Cada año millones de personas en el mundo se convierten en testigos mudos de las consecuencias que les dejó el hábito de fumar. Éstas son las principales enfermedades asociadas con el consumo de tabaco:

Enfermedades isquémicas del corazón. Ocupan el primer lugar (la más frecuente es el infarto agudo de miocardio), y anualmente provocan la muerte de 17 millones de personas en el mundo; 45% de los casos están relacionados con el consumo de tabaco.

Enfermedades cerebrovasculares. Son aquellas en las que existe alteración de los vasos sanguíneos del cerebro, lo cual puede provocar parálisis, debilidad, trastornos de la dicción e incluso la muerte. Son preocupantes puesto que en promedio el 51% de los afectados padecen adicción al tabaco.

Enfermedades pulmonares obstructivas crónicas. Entre ellas destacan la bronquitis crónica y el enfisema pulmonar (80% de los pacientes son fumadores), así como cáncer de pulmón (90% de los casos se deben al tabaquismo). Estas enfermedades son altamente invalidantes porque deterioran de forma importante la calidad de vida del paciente y su familia.



Foto Juan José Morín

Protección contra el humo

Con el objetivo de prevenir las enfermedades causadas por la inhalación del humo de tabaco, el 30 de enero de 2004 entró en vigor la Ley de Protección a la Salud de los No Fumadores en el Distrito Federal. La Ley prohíbe fumar en todo establecimiento que ofrezca servicios al público en general, como oficinas de gobierno, bancos, centros comerciales, cines, teatros, transporte público y restaurantes. En este último caso, estipula la ley, se señalarán los espacios para no fumadores, los cuales deberán ocupar como mínimo un 30% de los lugares de todo el local. Las personas físicas y los propietarios de establecimientos que infrinjan esta Ley deberán pagar una multa de entre 10 y 100 días de salario mínimo vigente en el Distrito Federal; en caso de reincidencia, las penas serán mayores.

“La industria tabacalera ha tenido como principal objetivo vender el mayor número de cigarrillos entre la población joven, que es la de mayor riesgo para adquirir la adicción a la nicotina...”



Foto JArchivo

Día mundial sin fumar

El 31 de mayo se celebrará una vez más el Día Mundial sin Fumar que surgió por iniciativa de la OMS y cuyo principal objetivo es invitar a los fumadores a dejar el cigarrillo sólo por 24 horas para que se den cuenta de que pueden abandonar el hábito. Este año el lema es “Tabaco y pobreza”, en referencia a las personas de bajos ingresos que están consumiendo tabaco más barato, con mayores daños a su salud.

"Aunque la industria nunca lo va a reconocer, le está apostando a los niños para que comiencen a fumar alrededor de los 10 años, y no le importa que a los 30 años dejen de hacerlo porque ya fumaron durante 20 años, además abajo vienen otros consumidores potenciales."



Foto Juan José Morín

Sea como fuere, todas las enfermedades anteriores son prevenibles. Por lo demás, el tabaco también es responsable directo de un número importante de casos de cáncer: de laringe (70%), de boca (50%), de esófago (50%), de vejiga (entre 30 y 40%) y de páncreas (30%).

Además de enfermedades, también existen alteraciones en otras partes del organismo de los fumadores, por ejemplo, una de las más severas se observa en la piel, como textura seca, arrugas prematuras y dificultad para cicatrizar; los fumadores presentan también cabello reseco y quebradizo, sin olvidar el desagradable olor corporal a tabaco (principalmente halitosis o mal aliento).

Pero el tabaquismo afecta también las funciones sexuales. En un informe elaborado por la Asociación Médica Británica, publicado en la página electrónica de la BBC en español, se revela que en Gran Bretaña, el hábito de fumar ha causado impotencia a 120 mil hombres entre 30 y 50 años de edad: "Los hombres que quieran continuar disfrutando del sexo deben olvidarse de prender un cigarro, pues se ha comprobado que fumar es una de las principales causas de impotencia masculina".

En el mismo estudio se señala que las mujeres que fuman reducen 40% las posibilidades de quedar embarazadas; asimismo corren los siguientes riesgos: si lo hacen durante el embarazo se incrementa el riesgo de aborto, de parto prematuro y de muerte repentina del recién nacido. Es un hecho que el bebé de una mujer que fuma durante su embarazo pesará cerca de 250 g menos que el de una que no tiene el hábito. Además, una mujer que fuma y utiliza anticonceptivos hormonales corre un significativo riesgo de sufrir afecciones cerebrovasculares.

Por último, le comentaremos que el cigarro provoca más de 400 mil muertes de mujeres cada año en todo el mundo, lo que significa muchos más decesos que la suma de defunciones por sida, alcohol, accidentes automovilísticos, asesinatos, suicidios, drogas e incendios.

Por un control internacional del tabaco

El 21 de mayo del 2003, los 192 países miembros de la OMS acordaron suscribir el Convenio Marco para el Control del Tabaco, que es el primer instrumento jurídico diseñado para disminuir las defunciones y enfermedades relacionadas con el tabaco en todo el mundo. Entre los aspectos más importantes de este convenio destacan la restricción de la publicidad, el patrocinio y la promoción del tabaco, así como la protección de los no fumadores mediante la limpieza del aire en los espacios cerrados.



Foto Juan José Morín

Adicción a la nicotina

Ambos entrevistados coinciden en que la nicotina es la sustancia que produce la adicción al cigarro, ya que esta sustancia se adhiere al sistema nervioso central, lo que provoca que los fumadores estén totalmente enganchados a este hábito.

Muchas personas no pueden hacer conciencia de su adicción puesto que la aceptan como algo muy natural, para ellos es como cepillarse los dientes o tomar un baño, lo asumen como parte de su estilo de vida.

Uno de los aspectos psicológicos más importantes para que una persona se inicie o se mantenga en el hábito de fumar es el estrés. Un número significativo de fumadores son personas muy estresadas que utilizan el cigarro para relajarse. Por otro lado, se encuentran los fumadores que ocupan el cigarro para activar sus funciones sensoperceptivas: les gusta tocar el cigarro, la cajetilla o el encendedor, hacer "donitas" de humo o simplemente verlo; todo esto ligado, claro está, a la adicción a la nicotina, sustancia que obliga a los adictos a fumar desde que se levantan, puesto que durante la noche su nivel de nicotina en la sangre disminuye de forma importante.

Muchos fumadores se inician en el hábito por imitación. "El 100% de los pacientes que he tratado manifiesta haber tenido padres, maestros o algún familiar cercano que fumaba ; señala la doctora Carmen Gutiérrez de Velasco. Es así que los adultos que fuman, desde niños ya eran fumadores pasivos.

Por otra parte, los fumadores pasivos (aquellos que no fuman pero que por convivir en espacios cerrados con quienes sí fuman inhalan el humo del cigarro), también corren el riesgo de padecer las enfermedades que afectan a un fumador. El humo que proviene de la combustión del tabaco genera en niños preescolares y menores de 18 meses de edad cuando menos 154 mil infecciones respiratorias cada año, como neumonía y bronquitis, además de ser causante de hasta 15 mil hospitalizaciones de niños menores de 18 meses.

Cada año aparecen por lo menos 8 mil casos de asma en niños, los que se atribuyen al humo del cigarro, pues son pequeños cuyos padres fuman por lo menos diez cigarros al día: "Los padres no son conscientes de que su hábito no nada más los daña a ellos, sino que puede afectar a los seres que supuestamente están encargados de proteger y cuidar", comenta el doctor Justino Regalado.

El tratamiento

En el momento en que un fumador intenta dejar el tabaco se presenta lo que se denomina el síndrome de abstinencia, que es una sensación provocada por la falta de nicotina, y que se manifiesta con diversos síntomas, como irritabilidad, insomnio y mareos, malestares que el fumador automáticamente evita al fumar de nuevo y elevar los niveles de nicotina en la sangre.

Es fundamental señalar que el tabaquismo es una adicción muy severa y que para abandonar el hábito se requiere ayuda integral, es decir, abarcar todas las áreas propias de un proceso adictivo: médico, psicológico e incluso farmacológico.

Cada paciente es totalmente diferente a otro, por lo que es muy importante que el tratamiento esté enfocado a las necesidades específicas del fumador. El nivel de éxito depende de cada caso, sin embargo, la doctora Gutiérrez de Velasco comenta que la probabilidad de que un adicto abandone el hábito oscila entre 60 y 75%.

Los productos para abandonar el hábito de fumar que hay en el mercado, como chicles, parches, inhaladores y fármacos, pueden ayudar a los fumadores moderados (vea el recuadro "Tipos de fumador"). Sin embargo, en los casos de adicción severa, las terapias médicas y psicológicas son fundamentales, por lo que dichos productos sólo se utilizan como complemento, pues de no hacerlo así se corre el riesgo de generar frustración en el fumador por no poder dejar el cigarro, lo que lo llevará a consumir más tabaco.

Si el adicto logra abstenerse de fumar, total y de forma permanente, y aprende a manejar las diversas situaciones de su vida cotidiana sin el tabaco, obtendrá una recompensa: mejorará su calidad de vida.

En México hay cerca de 136 clínicas contra el tabaquismo, entre públicas (el mayor número de ellas pertenecen al IMSS, al ISSSTE y a los Centros de Integración Juvenil) y privadas. Si usted tiene problemas de tabaquismo, acérquese a las instituciones del sector salud de su estado para obtener más información sobre estos centros de ayuda.

Fuentes Doctora Carmen Gutiérrez de Velasco, directora del Unidad de Rehabilitación Pulmonar Integral y de la Clínica Contra el Tabaquismo del Hospital Médica Sur • Doctor Justino Regalado, jefe del Departamento de Investigación en Tabaquismo del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER) • Artículo "La industria tabacalera en México", Instituto Nacional de Salud Pública, Secretaría de Salud • Documento "Salud: México 2002", Secretaría de Salud • Encuesta Nacional de Adicciones 2002, Secretaría de Salud • www.bbc.co.uk/spanish



Hojas de Guayaba

(Psidium guajava L.) Familia Rosaceae

Por Alejandra Sánchez Plascencia

Las flores y frutos aromáticos del arbusto conocido como guayabo, así como sus hojas y su corteza, se usan para aliviar males del aparato digestivo. Esta planta singular de tronco torcido también se emplea en cosmética, por ejemplo, para oscurecer el cabello.

Foto Juan José Morín

Recordamos a nuestros lectores que esta sección tiene la finalidad de dar a conocer algunos de los usos y propiedades de las plantas que emplea la herbolaria de la medicina tradicional mexicana. De ninguna manera pretende inducir a la automedicación. El uso de cualquier planta debe realizarse bajo el estricto control de un médico con conocimientos de medicina tradicional.



Foto Juan José Morín

Las aromáticas hojas de guayaba son de consistencia dura y de forma oblonga a elíptica. La cara inferior es vellosa y tiene las nervaduras realzadas.



ctfs.si.edu/webatlas/spanishtermob.html

El árbol de guayaba, que puede llegar a medir hasta unos diez metros, es de corteza rojiza. Sus flores son de color blanco cremoso y también muy olorosas.

Farmacología



Foto Archivo

Se ha comprobado farmacológicamente la actividad antibacteriana y antifúngica de los frutos, hojas, corteza y otras partes del guayabo contra *Staphylococcus aureus* (que produce infecciones de la garganta), *Bacillus subtilis* (responsable de intoxicaciones alimentarias e irritaciones de la piel y de las vías respiratorias), *Escherichia coli* (que ocasiona el cólera y diversas infecciones urinarias), *Shigella disenteriae* (infección del intestino), *Salmonella typhi* (gastroenteritis), *Proteus mirabilis* y *Pseudomona aeruginosa* (que producen infecciones del tracto urinario), y *Candida albicans* (infecciones en mucosas, bucal y vaginal).

Fuente Diccionario de Medicina Océano Mosby, Océano, México, 1994

Bibliografía consultada

- Argueta, Villamar, A. (coord.), *Atlas de las plantas de la medicina tradicional mexicana*, Instituto Nacional Indigenista, México, 1994.
- Osuna, Tapia, Escobar y Aguilar, *Catálogo de plantas medicinales utilizadas para el tratamiento de padecimientos gastrointestinales infecciosos*, UAM, México, 2000.

El guayabo es un arbusto medicinal que ocupa un lugar muy importante dentro de la medicina tradicional mexicana porque se usa para aliviar la disentería (enfermedad infecciosa del intestino), la diarrea, combatir los gusanos intestinales (es decir, es un antihelmíntico muy efectivo) y la amibiasis.

El siguiente cocimiento se usa cuando se tiene diarrea: en medio litro de agua hirviendo se agregan dos hojas de guayaba, tres hojas de hierbabuena y una rama de unos 10 cm de manzanilla; se deja hervir durante diez minutos. Se toma tibio como agua de tiempo hasta que desaparezcan las molestias.

Otro tratamiento consiste en hervir en un litro de agua cuatro o cinco hojas de guayaba de 10 a 15 minutos y tomarla como agua de tiempo. La preparación anterior también sirve para curar la disentería, pero agregando hojas tiernas.

Otro remedio contra la disentería consiste en tomar como agua de tiempo un cocimiento preparado con un litro de agua y hojas maduras, retoños (ramitas con hojitas), la corteza del fruto (eliminando las semillas) y la flor.

Para aliviar el dolor de estómago se bebe el cocimiento de dos hojas o retoños en un cuarto de litro de agua.

La infusión de hojas de guayaba, hierbabuena y epazote en medio litro de agua es un antihelmíntico muy eficaz. Se bebe una taza en ayunas durante cinco días, se descansa una semana y se repite el tratamiento. Otro remedio contra las lombrices consiste en licuar el fruto del guayabo con semillas de calabaza y agua hervida. Este licuado debe ingerirse en ayunas durante nueve días.

Contra las amibas se recomienda tomar en ayunas un licuado de guayaba con agua de coco durante tres días.

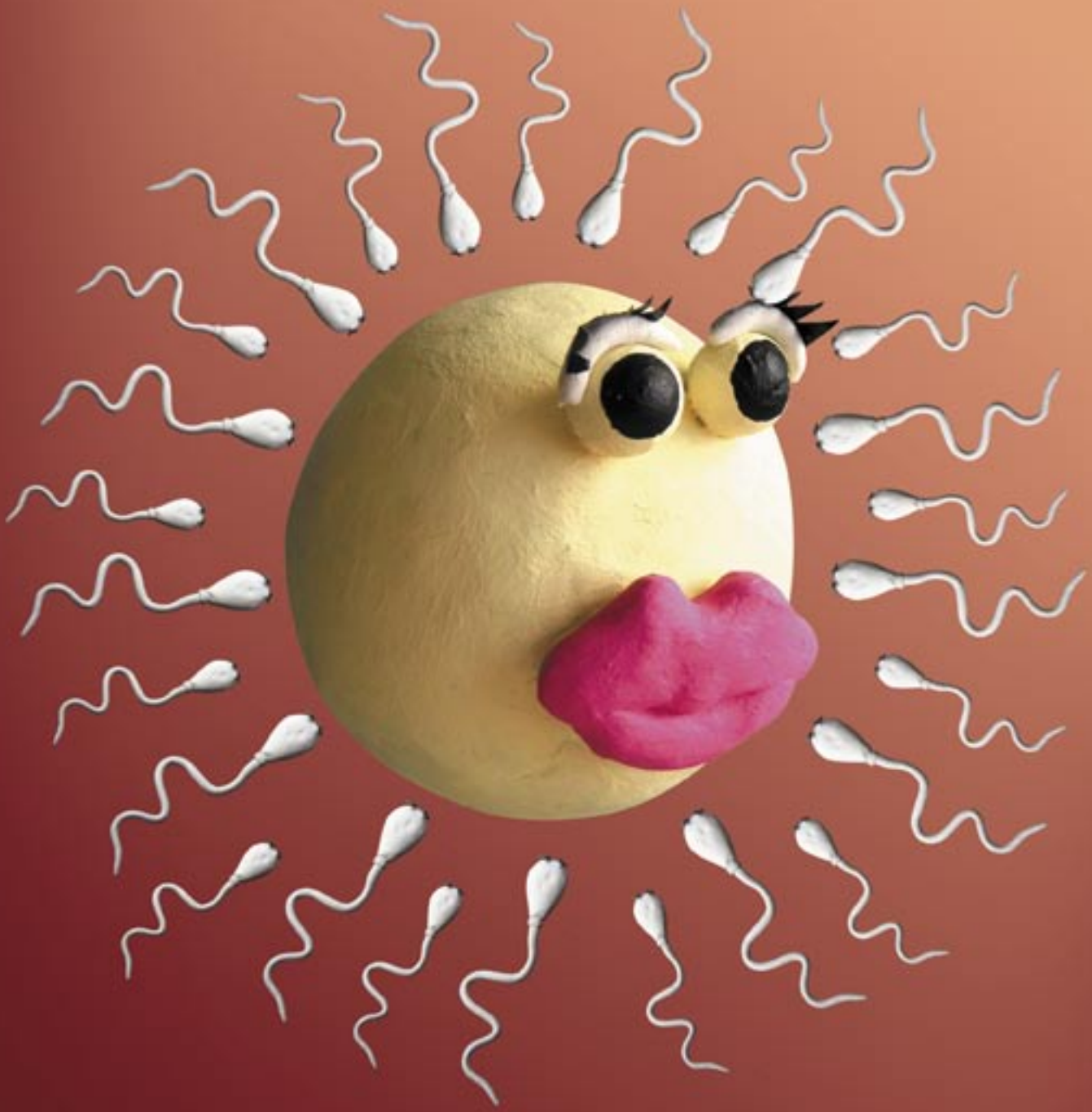
Belleza al natural

Además de su delicioso sabor agridulce, la guayaba es rica en minerales –como calcio, fósforo y hierro– y vitamina C, necesaria para producir colágeno, una proteína esencial para mantener sanos los dientes, los huesos, los cartílagos y la piel.

La medicina tradicional recomienda enjuagar la boca y dar masaje a las encías tres veces al día con el cocimiento preparado con tres o cuatro hojas de guayaba en medio litro de agua.

Para oscurecer el cabello y para combatir la caspa, se prepara un champú con 50 g de hojas de guayaba (finamente picadas o licuadas), 50 g de corteza de encino, 25 g de cáscara de nuez, dos hojas (pencas) grandes de sábila y un jabón neutro, o si lo prefiere, jabón de pasta (para lavar). En 5 litros de agua se agregan las plantas previamente lavadas y el jabón neutro. Se hierve hasta que se disuelva el jabón, moviendo de vez en cuando. Se deja enfriar un poco, se pasa por un colador y se envasa. Si lo desea, puede añadir esencia al gusto.

Fuentes colaboración de las biólogas Marina Villegas y De Gante, jefa del Laboratorio de Etnobiología y Etnobotánica, María Eugenia Ordorica Vargas y Delfina Ramos Zamora, de la Escuela Nacional de Ciencias Biológicas del Instituto Politécnico Nacional • www.terra.com.pa/especiales/nedicinanatural/



Tratamientos contra la infertilidad

Por Leonardo Huerta Mendoza

Cada año, en el mundo millones de parejas con problemas de infertilidad tratan de concebir un bebé. El proceso para encontrar la solución a sus problemas reproductivos es largo y penoso, y no siempre termina con un embarazo. Aquí, lo que usted debe saber.

La noche del 25 de julio de 1978 nació en Lancashire, Gran Bretaña, una bebé saludable que pesó 2.65 kg. Louise Joy Brown, hija de un camionero y un ama de casa, llegó al mundo entre el asombro y el temor, no sólo de la sociedad en general, sino también de la comunidad científica. Su nacimiento estableció una fecha histórica en el desarrollo de la humanidad: fue el primer bebé que nació gracias a la fecundación in vitro.

Antes del nacimiento de la "niña de probeta", como se le conoció, las mujeres a las que se les diagnosticaba obstrucción en las trompas de Falopio no tenían ninguna oportunidad de lograr un embarazo, pero a partir de esta fecha crecieron las esperanzas entre las parejas con problemas de infertilidad. Sin embargo, hoy el porcentaje de éxito de los tratamientos para combatir la infertilidad continúa siendo bastante bajo.

Tasa de infertilidad

La especie humana no es "buena" en relación con la reproducción. De acuerdo con el doctor Lionel Leroy, especialista en medicina reproductiva del Instituto Nacional de Perinatología (INP), en cada ciclo menstrual hay tan sólo entre 20 y 25% de probabilidades de lograr un embarazo, incluso cuando la pareja se encuentre en condiciones óptimas, es decir, cuando está en la mejor edad reproductiva (entre los 25 y los 30 años), que es cuando la mujer tiene periodos fértiles y los espermatozoides del hombre no presentan ningún problema. Sin embargo, aunque el espermatozoide alcance al óvulo, sólo hay una oportunidad en cada cuatro de que el óvulo sea fertilizado, se implante en el útero y se desarrolle el embrión hasta el nacimiento del bebé.

Esta probabilidad es la misma en cada periodo fértil, pero si se trata de la misma pareja y en las mismas condiciones de salud, aumenta: "Consideramos que en más o menos seis meses de estar expuestas a un embarazo, entre el 60 y 70% de las parejas lo logran y, en un año, entre el 80 y 85%", señala el doctor Leroy.

Esta tasa de fertilidad es la misma para toda la especie humana. Pero cuando hay algún problema reproductivo en uno o en los dos miembros de la pareja esta tasa disminuye proporcionalmente de acuerdo con los factores desfavorables presentes. Se considera que la edad de la mujer es el agente más importante en la reproducción: "Especialmente a partir de los 32 años sus posibilidades de embarazo empiezan a declinar, y a partir de los 37 hay una caída súbita en la tasa de fertilidad. Idealmente,



Foto Archivo

aunque se deben tener en cuenta otros factores distintos a los biológicos, como los socioeconómicos y los psicológicos, la edad óptima de una mujer para embarazarse es entre los 20 y 30 años", señala el doctor Leroy.

En México, la incidencia de infertilidad en las parejas es de aproximadamente 15%, la cual más o menos corresponde a la tasa mundial. "Es importante destacar que se habla de parejas infértiles; no se habla de un miembro de la pareja sino de los dos", comenta el especialista.

Por tal motivo, el estudio de la infertilidad se divide en factores dependientes de la mujer y dependientes del varón, los cuales es importante identificar antes de someterse a cualquier tratamiento.

Infertilidad en la mujer

Una mujer puede ser infértil por varias causas, como infecciones, alteraciones en la ovulación, problemas anatómicos del tracto reproductor (que pueden ser naturales o como consecuencia de cirugías), etcétera. El doctor Adolfo Gutiérrez Nájar, director de la clínica Reproducción y Genética del Hospital Ángeles del Pedregal, señala que las causas más comunes son la anovulación (no hay ovulación) y las infecciones, principalmente las de transmisión sexual, como la clamidia y el gonococo, que producen salpingitis (inflamación de las trompas de Falopio y daño tubario).

En general, cuando una mujer llega a consulta con un problema de infertilidad, lo primero que el médico debe preguntarle es si sus ciclos menstruales son regulares: "Conocer su regulari-

dad es muy importante porque nos permite saber si hay o no ovulación. Una mujer que regla cada 28 o 30 días ovula cuando menos en el 90% de sus ciclos. Pero una mujer cuya regla es muy irregular en realidad no está ovulando, porque tiene un problema hormonal, y es muy difícil saber cuándo serán sus días fértiles", dice el doctor Leroy.

En estos casos, se le practican a la paciente diversos estudios hormonales para tratar de conocer los motivos por los que no ovula. Además, se consideran otros factores particulares, como el peso de la mujer (la obesidad disminuye la fertilidad alrededor de un 30%).

Una causa muy común de que la mujer no pueda quedar embarazada es la endometriosis, una enfermedad en la que el tejido normal del endometrio (es decir, el revestimiento interno del útero) crece fuera de él, lo que produce ciclos menstruales muy dolorosos.

En general, se considera que el 15% de las mujeres mexicanas padecen endometriosis y "en una población con infertilidad, entre 50 y 60% ciento de las pacientes a las que sometemos a laparoscopia (examen visual de la cavidad abdominal mediante un laparascopio que se introduce por una pequeña incisión en el abdomen) les encontramos endometriosis", informa el doctor Leroy. Si la endometriosis no se encuentra en un grado avanzado, se puede solucionar con cirugía.

Otro aspecto importante que el médico debe tener en cuenta al enfrentar un caso de infertilidad es el estado de las trompas de Falopio. Muchas pacientes que fueron sometidas a operaciones abdominales (por ejemplo, de apéndice o de quistes ováricos), forman adherencias (una especie de cicatrices) en el extremo de la trompa. Si éste es el problema, se soluciona removiendo quirúrgicamente las adherencias.



Una causa muy común de que la mujer no pueda quedar embarazada es la endometriosis, una enfermedad en la que el tejido normal del endometrio crece fuera de él, lo que produce ciclos menstruales muy dolorosos.



La principal causa de infertilidad en los hombres es la existencia de un problema en la producción espermática, ya sea en cuanto a cantidad, movilidad o morfología.

Infertilidad en el hombre

En su experiencia clínica, el doctor Gutiérrez Nájar ha encontrado que el 49% de los casos de infertilidad se deben a factores combinados, es decir, que corresponden al hombre y a la mujer.

Para detectar las causas de infertilidad en los hombres, en primera instancia el médico realiza un cuestionario en el que obtiene información acerca de la manera en que la pareja tiene relaciones sexuales: si la penetración es completa, si la eyaculación es totalmente dentro de la vagina, si la erección es adecuada, etcétera. En muchos casos, la mujer no queda embarazada simplemente porque la pareja no tiene relaciones sexuales en forma adecuada. Por ejemplo, si el esperma se deposita en la entrada de la vagina, la mayoría de los espermatozoides mueren, pues la acidez de esa zona es mayor a la del moco interno del cervix.

Ahora bien, la principal causa de infertilidad en los hombres es la existencia de un problema en la producción espermática, ya sea en cuanto a cantidad, movilidad o morfología. Lo normal es que al menos el 30% de los espermatozoides eyaculados posean la capacidad de fertilizar, lo que significa que el 70% restante puede tener alguna anormalidad y aun así tener probabilidades muy altas de fecundar un óvulo.

El problema en la producción espermática puede ser causado por algunas infecciones, como gonorrea y clamidia (que disminuyen la calidad y la cantidad de los espermatozoides), las cuales pueden tratarse con antibióticos.

Si después de la valoración médica se descarta una infección, en segunda instancia se considera la existencia de una

alteración anatómica muy frecuente denominada varicocele, que es la presencia de una especie de várices en los testículos, las cuales provocan que se eleve su temperatura arriba de lo normal. Esto altera la producción, la forma y la calidad de los espermatozoides. El varicocele se presenta generalmente en pacientes que hacen mucho ejercicio, visten ropa ajustada, emplean frecuentemente baños sauna y de vapor, o desarrollan actividades en las que están sentados la mayor parte del día (oficinistas, taxistas, choferes, etcétera).

Por otro lado, el tabaquismo y el alcohol disminuyen la movilidad de los espermatozoides, además de que pueden ocasionar problemas de erección. Se ha observado también que la hipercolesterolemia (cantidades muy altas de colesterol en la sangre) disminuye la movilidad de los espermatozoides. También el ambiente es una de las razones de que en años recientes la producción espermática haya decaído: "Vivimos con mucho más estrés hoy que hace algunos años. Calculo que la producción de esperma cayó en un 30%, pero no sólo en la cantidad sino también en la calidad, debido principalmente a los contaminantes", considera el doctor Gutiérrez Nájar.

Después de interrogar al hombre para tratar de descartar cualquiera de las posibilidades mencionadas, se le practica un estudio denominado espermatobioscopia, en el que se analiza una muestra de semen del paciente para medir el volumen, la concentración, la movilidad y la morfología de sus espermatozoides.

"Si este estudio", explica el doctor Leroy, "nos da un volumen, movilidad, número de millones de espermatozoides y morfología normal, ahí quedó el estudio del varón. Pero si vemos que hay indicios de probable infección, anormalidades, poco movimiento, pocos millones de espermatozoides o, incluso, poco volumen (menos de dos mililitros de semen es bajo), entonces iniciamos la exploración física, le hacemos un ultrasonido, análisis hormonales y de cultivo".

La espermatobioscopía es un estudio estándar: "no se concibe el tratamiento de una pareja infértil sin realizar este estudio al varón", añade el doctor Leroy.

Los tratamientos

Los tratamientos contra la infertilidad han sido divididos en convencionales y de vanguardia. Cualquier ginecoobstetra bien entrenado en infertilidad puede aplicar los convencionales y corregir algunos factores causantes de infertilidad.

Los tratamientos convencionales se subdividen en médicos y quirúrgicos. En general, los primeros consisten en la administración de hormonas, antibióticos y en la práctica del coito programado (ver recuadro). Con los segundos se corrigen principalmente los problemas anatómicos causantes de la infertilidad, como por ejemplo las trompas de Falopio obstruidas. Los costos de estos tratamientos dependen de los medicamentos y las intervenciones que requiera cada paciente.

Lo primero que se recomienda a una pareja que sospecha que tiene problemas de infertilidad es no desesperarse: "Muchas parejas acuden con nosotros después de seis meses de intentar embarazarse, pero en general tratamos de convencerlos de que continúen haciéndolo al menos durante un año. Se les explica cómo es el ciclo menstrual, cuáles son los días fértiles y cuánto vive el espermatozoide dentro del tracto genital femenino. En muchas ocasiones, después de esta explicación, la pareja descubre que no está teniendo relaciones en los días fértiles y en



Foto de archivo

Coito programado

El periodo fértil de las mujeres que ovulan cada mes (es decir, que tienen ciclos menstruales de 28 a 30 días), comienza alrededor del día 12 del ciclo, contado a partir de que aparece el primer manchado menstrual. "La mujer ovula el día 14 en un ciclo exacto ideal de 28 días, pero los espermatozoides viven con la capacidad de fertilizar aproximadamente tres días dentro del tracto genital femenino", explica el doctor Leroy. Así pues, si la pareja tiene relaciones sexuales a partir del día 12 del ciclo menstrual, existen más probabilidades de embarazo, porque estos espermatozoides pueden fecundar el día 12, el día 13 y, por supuesto, el día 14.

"A partir del día 12 se le indica a la pareja que deben tener relaciones en días alternados, un día sí, un día no. Esto significa que la segunda vez que tengan relaciones será el día 14, que es cuando se calcula iniciará la ovulación". También deben tener relaciones el día 16 y el día 18. La razón de los días alternados es que: "aunque las relaciones tan frecuentes no disminuyen la cantidad ni la calidad de los espermatozoides, sí disminuyen el volumen del semen, el vehículo en el que éstos se mueven", afirma el doctor.

Precio del tratamiento

Los precios de los tratamientos contra la infertilidad varían en cada pareja, pues dependen de los factores que originan en el problema. Entre más tecnología necesite un tratamiento, las probabilidades de éxito disminuyen y sus precios se elevan: los tratamientos convencionales (hormonales y cirugías) son los más económicos; la GIFT, la FIVTE y la ICSI son los más costosos.

Uno de los factores que elevan los precios de los tratamientos son los medicamentos, que son muy caros: "La respuesta de cada mujer a los medicamentos es muy diversa y algunas necesitan más que otras. Procuramos utilizar los más accesibles pero, en ocasiones, la paciente es alérgica a éstos y es necesario utilizar otros", informa el doctor Leroy.

En el Instituto Nacional de Perinatología (INP), de acuerdo con la categoría en la que se ubique a la pareja después de un estudio socioeconómico, el costo promedio por los servicios del hospital y los laboratorios es de 10 mil pesos más los medicamentos, que en cada ciclo y según el tratamiento, pueden alcanzar un costo de entre 5 y 12 mil pesos.

En las clínicas de reproducción asistida privadas, la inseminación intrauterina tiene un costo aproximado de 10 mil pesos por cada ciclo (sin incluir los medicamentos), pero los precios de la GIFT, la FIVTE y la ICSI oscilan entre 50 y 80 mil pesos.

ocasiones logran el embarazo", comenta el doctor Leroy.

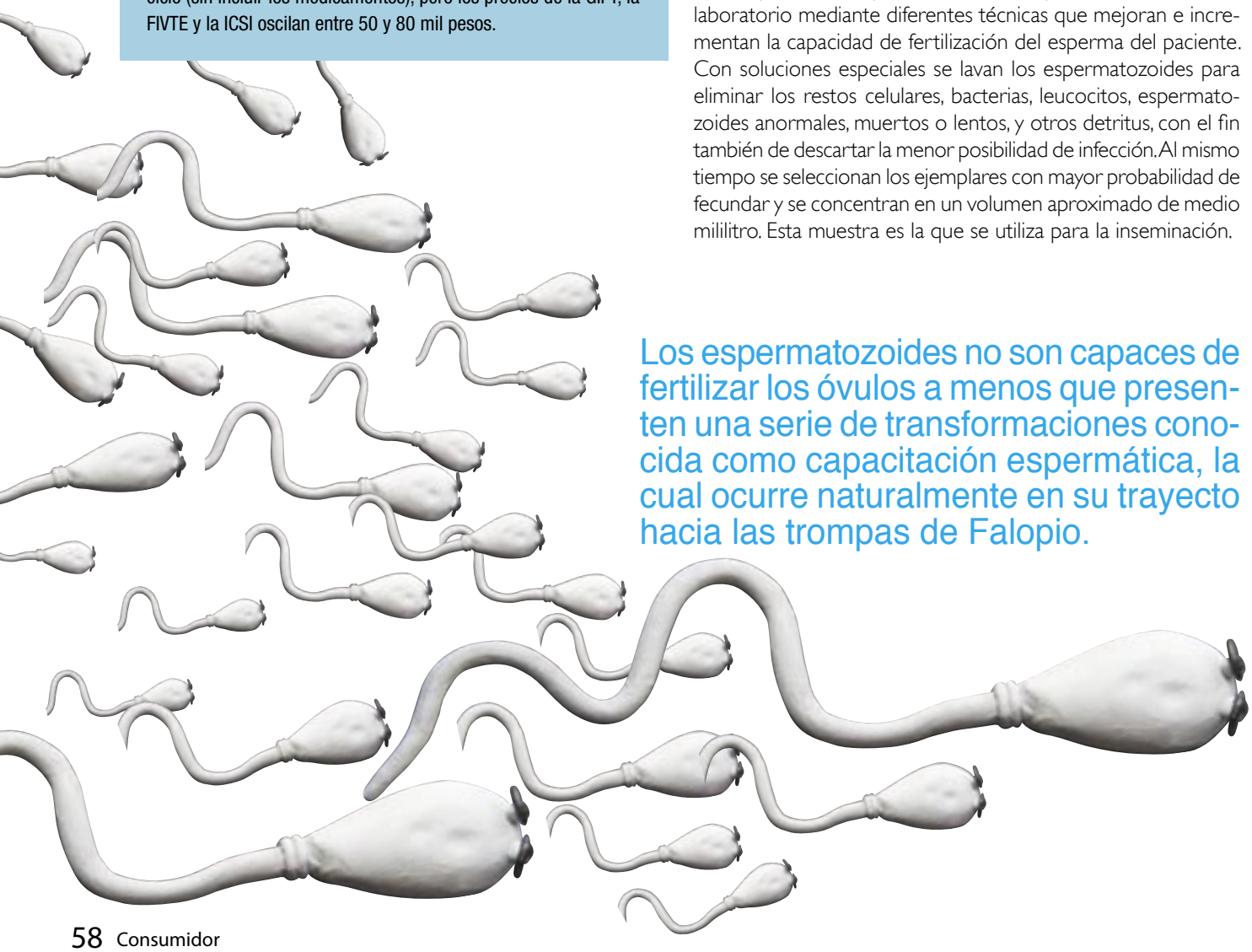
Ahora bien, si en tres meses un tratamiento prescrito no funciona, no va a funcionar nunca: "No es posible que haya pacientes con el mismo tratamiento durante un año", advierte el doctor Gutiérrez Nájar.

Esperma capacitado

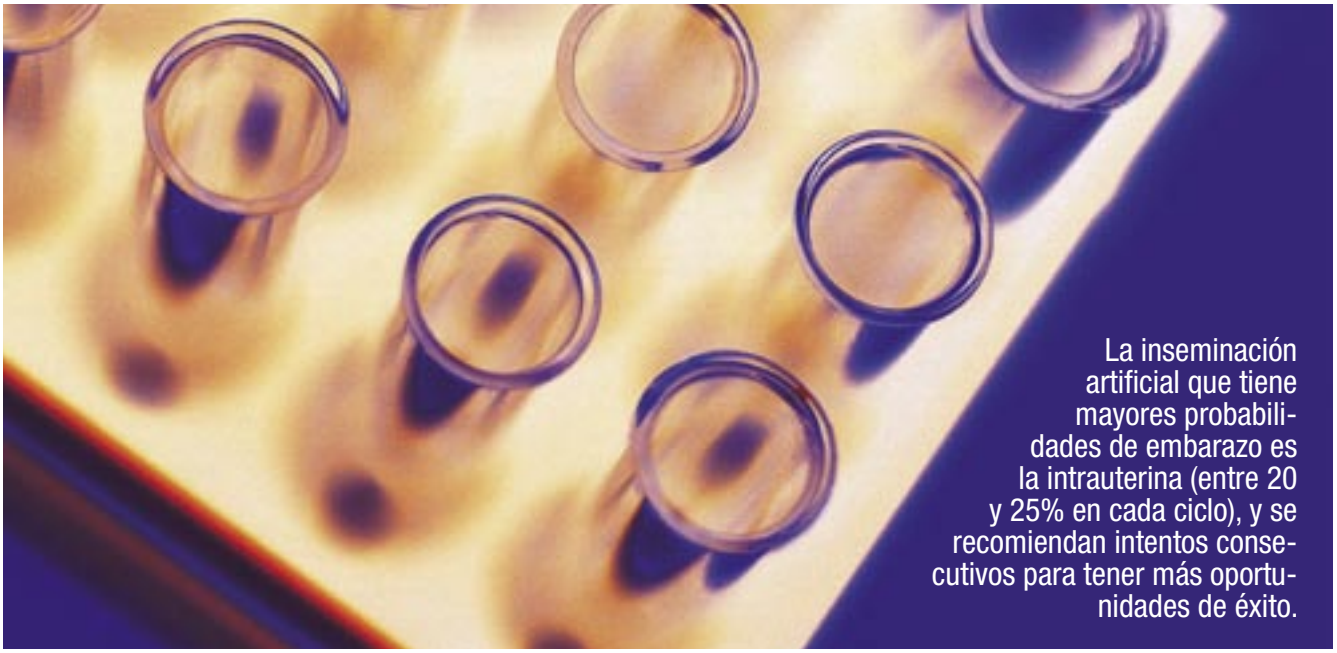
Si después de tres intentos con el coito programado no hay embarazo, el siguiente paso es capacitar al esperma. Pero antes se hace una prueba postcoital que consiste en examinar a la pareja una hora después de tener relaciones sexuales para analizar la interacción del esperma con el moco cervical. "Si también esto es normal, entonces se piensa en la inseminación, lo cual significa hacer que el esperma pase la barrera cervical, llegue a la trompa y alcance al óvulo", explica el doctor Gutiérrez Nájar.

Los espermatozoides no son capaces de fertilizar los óvulos a menos que presenten una serie de transformaciones conocida como "capacitación espermática", la cual ocurre naturalmente en su camino hacia las trompas de Falopio. En un coito normal el trayecto que recorren los espermatozoides equivale a una carrera de obstáculos: los que no van a funcionar se quedan en el camino.

La capacitación espermática también puede realizarse en el laboratorio mediante diferentes técnicas que mejoran e incrementan la capacidad de fertilización del esperma del paciente. Con soluciones especiales se lavan los espermatozoides para eliminar los restos celulares, bacterias, leucocitos, espermatozoides anormales, muertos o lentos, y otros detritus, con el fin también de descartar la menor posibilidad de infección. Al mismo tiempo se seleccionan los ejemplares con mayor probabilidad de fecundar y se concentran en un volumen aproximado de medio mililitro. Esta muestra es la que se utiliza para la inseminación.



Los espermatozoides no son capaces de fertilizar los óvulos a menos que presenten una serie de transformaciones conocida como capacitación espermática, la cual ocurre naturalmente en su trayecto hacia las trompas de Falopio.



La inseminación artificial que tiene mayores probabilidades de embarazo es la intrauterina (entre 20 y 25% en cada ciclo), y se recomiendan intentos consecutivos para tener más oportunidades de éxito.

Foto Archivo

Inseminación artificial intrauterina

Después de que se cuenta con una muestra de esperma capacitado (de la pareja o de un donador), mediante un catéter especial conectado a una jeringa se deposita el semen en el útero de la mujer cuando ésta se encuentra ovulando y tiene, por lo menos, una trompa de Falopio en buen estado. Este tipo de inseminación se conoce como intrauterina. También se puede depositar el semen en la vagina (inseminación intravaginal) o en el cervix (inseminación intracervical).

La inseminación artificial está indicada como primera opción en parejas en las que la mujer tiene algún problema en el cuello del útero: estrechez, anticuerpos contra el esperma o alteración del moco cervical. En el caso del hombre, por bajo conteo espermático, poca movilidad de los espermatozoides, baja en el volumen y la concentración de esperma, malformaciones del aparato reproductor, alteraciones en la eyaculación, o si no se ha encontrado una explicación a la infertilidad.

La inseminación artificial que tiene mayores probabilidades de embarazo es la intrauterina (entre 20 y 25% en cada ciclo), y se recomiendan intentos consecutivos para tener más oportunidades de lograr el embarazo.

Donación de óvulos



Para la mujer que no tiene ovarios pero tiene matriz, hay una opción: la donación de óvulos. Algunas mujeres mayores de 35 años cuyos óvulos no fertilizan también pueden recurrir al programa de donación ovular. "Aproximadamente 30% de todas las fertilizaciones in vitro que hacemos son para donación", nos informa el doctor Gutiérrez Nájar.

La donadora puede ser un familiar o una persona totalmente extraña, pero con características físicas parecidas a las de la madre. Se capturan los óvulos de la donadora por laparoscopia o aspiración vaginal, se hace la fecundación in vitro con el esperma de la pareja, se obtienen los embriones y se colocan en el útero de la receptora.

El resultado es mucho mejor porque la donadora siempre es joven y se somete a estudios durante todo un mes antes de realizar la donación.

Transferencia intratubaria de gametos (GIFT)

En la transferencia intratubaria de gametos (GIFT, por sus siglas en inglés) se estimula el ovario (de la madre o de la donadora) con la aplicación de algunas hormonas para que libere óvulos u ovocitos maduros. Estos óvulos se extraen por laparoscopia o por aspiración a través de la vagina y se analizan en el laboratorio. De éstos, se eligen los tres o cuatro que tengan mejor calidad y se mezclan con alrededor de 150 mil espermatozoides capacitados, se colocan en las trompas de Falopio mediante laparascopia o histeroscopia (un procedimiento similar al primero), y se espera que ocurra la fertilización. Las probabilidades de obtener un embarazo son de alrededor de 25%.

Fertilización in vitro y transferencia de embriones (FIVTE)

De la misma manera que en la GIFT, con estimulación hormonal, se hace que el ovario libere óvulos maduros, los cuales deben extraerse mediante laparoscopia o a través de la vagina. De dos a diez horas después de extraerlos, los óvulos se cultivan y preparan en el laboratorio. Una vez listos, se colocan en tubos

Clínicas de reproducción asistida confiables

En el Instituo Nacional de Perinatología (INP) se tratan los principales problemas de infertilidad de las parejas (no atiende a mujeres solteras) con tratamientos convencionales y con inseminación artificial, la GIFT y la FIVTE. Este instituto no practica la ICSI, debido a que se necesita un equipo especial.

Si requiere más información, llame al 01 (55) 5520-9900 o consulte su página en internet: www.inper.edu.mx

En el caso de las clínicas privadas, el doctor Gutiérrez Nájar indica que una señal para considerar que un clínica es seria es cuando está respaldada por un hospital: "No se puede poner una clínica de reproducción asistida nada más así. Hay muchísimas disciplinas y profesionales involucrados: urólogos, andrólogos, endocrinólogos, genetistas, químicos farmacéuticos, biólogos, microbiólogos, embriólogos, técnicos en biología molecular, psicólogos y psiquiatras, por no mencionar toda la infraestructura que una clínica de reproducción asistida necesita", explica el especialista.

Para saber si una clínica que ofrece tratamientos contra la infertilidad es seria, consulte a la Asociación Mexicana de Medicina Reproductiva (AMMR), al teléfono 01 (55) 5488-2863, o visite su página en internet: www.ammr.org.mx, pues las clínicas que pertenecen a la AMMR cumplen con todos los estándares de calidad y cuentan con el personal capacitado.

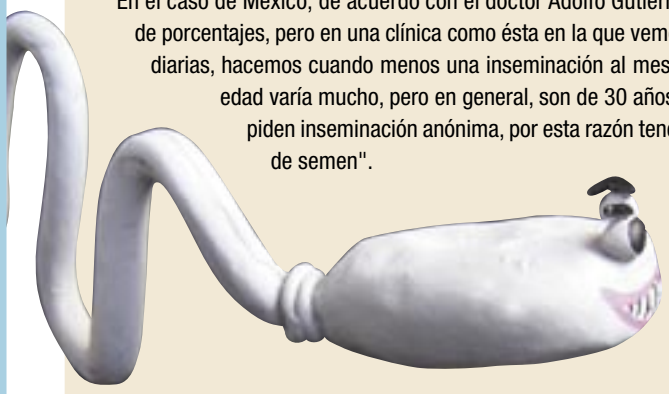


Opciones para las solteras

De acuerdo en el diario *El País*, en España, al menos una de cada diez inseminaciones artificiales se practica en mujeres solas, pero este porcentaje varía en las diversas regiones españolas. En Barcelona, por ejemplo, de las 218 inseminaciones practicadas en 2002, casi 45% fueron a mujeres solteras y, en Madrid, de las 639 realizadas en 2003, poco más de 9%.

Según las diversas clínicas consultadas por el diario, la edad de estas mujeres es mayor de 35 años, y el costo promedio de una inseminación artificial es de unos 650 euros (8,900 pesos, aproximadamente).

En el caso de México, de acuerdo con el doctor Adolfo Gutiérrez Nájar: "Es difícil hablar de porcentajes, pero en una clínica como ésta en la que vemos entre 30 y 60 pacientes diarias, hacemos cuando menos una inseminación al mes en pacientes solteras. Su edad varía mucho, pero en general, son de 30 años en adelante. Muchas nos piden inseminación anónima, por esta razón tenemos que recurrir al banco de semen".





de cultivo junto con los espermatozoides ya capacitados para su inseminación (a cada óvulo le corresponden alrededor de 100 mil espermatozoides). Después de veinte horas, se buscan los óvulos fertilizados y se observa su desarrollo.

Pasados dos o tres días, se colocan de tres a cuatro preembriones en el útero mediante un catéter especial. La paciente permanece acostada aproximadamente tres horas y regresa a su casa, donde debe reposar todo el día siguiente. Con este método, la probabilidad de tener un embarazo exitoso es de alrededor de 20%.

Inyección intracitoplasmática de esperma (ICSI)

Este tratamiento está indicado para parejas en las que el FIVTE no funcionó o en las que la mujer está perfectamente bien, pero el varón tiene alteraciones graves que no se pueden combatir con ningún tratamiento, como un conteo y movilidad de los espermatozoides tan bajos que si se sometieran a capacitación, la mayoría morirían.

Al igual que en los tratamientos anteriores, se estimula hormonalmente a la madre o donadora, y se extraen los óvulos maduros. Después, se toman los pocos espermatozoides de calidad que se puedan obtener del esperma del varón y se inyectan dentro de cada uno de los óvulos. Unas 18 horas más tarde se observa si los óvulos fueron fertilizados y, en caso afirmativo, dentro de los tres o cuatro días siguientes se colocan en el útero a través de un catéter especial.

Esta técnica tiene una probabilidad de embarazo de alrededor de 30%, pero depende de la cantidad de espermatozoides con los que se cuente, porque si hay muy pocos de donde escoger, el óvulo fecundado será de baja calidad y la probabilidad de embarazo disminuye.

Como la GIFT, la FIVTE y la ICSI se realizan mediante cirugía invasiva y se emplean numerosos aparatos de tecnología muy avanzada, es indispensable que estos métodos se practiquen en un hospital que cuente con la infraestructura necesaria.



Foto Archivo

Enfrentar un problema de infertilidad puede generar mucho estrés y desgaste emocional en la relación de la pareja. Es muy común que uno o ambos se sientan deprimidos, tensos, ansiosos, culpables, angustiados, pesimistas o enojados. Por tal motivo, es muy importante que la pareja esté unida y consciente de todos estos sentimientos, para que en caso de que empiecen a afectar su relación busquen ayuda profesional.



Ahora bien, si cualquiera de los tratamientos descritos anteriormente es exitoso y el óvulo fecundado se implanta en el útero, el embarazo sigue su desarrollo natural y no presenta mayores riesgos que uno resultante de un coito normal.

La pareja, pieza clave

Enfrentar un problema de infertilidad puede generar mucho estrés y desgaste emocional en la relación de la pareja. Es muy común que uno o ambos se sientan deprimidos, tensos, ansiosos, culpables, angustiados, pesimistas o enojados. Por tal motivo, es muy importante que la pareja esté unida y consciente de todos estos sentimientos, para que en caso de que empiecen a afectar su relación busquen ayuda profesional.

Un psicólogo o terapeuta especializado en el tratamiento de este tipo de problemas podrá ayudarlos a enfrentar los cambios físicos y emocionales que conllevan los tratamientos contra la infertilidad (pues éstos pueden ser dolorosos y desgastantes) y, en caso de que no funcionen, aceptar y manejar la frustración y la tristeza que la infertilidad implica.

Ilustraciones Roberto Paz

Fuente Entrevista con el doctor Lionel Leroy, especialista en reproducción asistida del Instituto Nacional de Perinatología • Entrevista con el doctor Adolfo Gutiérrez Nájar, director de la clínica de Reproducción y Genética del Hospital Ángeles del Pedregal • "Las mujeres sin pareja en España reciben al menos el 10% de las inseminaciones", en El País, 10 de noviembre, 2003 • www.asrm.org

Cuándo son recomendables

Leche materna vs. leche de fórmula

Por Luis Amador

Sin duda, el alimento ideal para un bebé es la leche materna, pues contiene todos los nutrimentos que éste necesita, además de que favorece una excelente relación emocional madre-hijo. Sin embargo, para los bebés que no pueden ser amamantados, se crearon las fórmulas lácteas, que aunque no poseen todas las cualidades de la leche materna, cubren sus necesidades nutricionales básicas.

La agitada vida contemporánea ha traído muchos cambios en los papeles del hombre y la mujer. Por ejemplo, en el mercado laboral, ambos tienen las mismas oportunidades para desarrollarse profesionalmente, lo que exige una gran inversión de tiempo y, en algunos casos, dejar en segundo término la atención a la familia.

En el caso de la lactancia, hay muchas mujeres que evitan darle de comer a sus bebés porque piensan que es algo muy incómodo, además de una pérdida tiempo, a la par de que ponen en riesgo su figura y, si alguien ya ha inventado la leche de fórmula, entonces ¿para qué preocuparse?

Leche materna, ventajas

En palabras de la maestra en ciencias María Eugenia Flores-Quijano, jefa del Departamento de Investigación en Nutrición del Hospital de Perinatología: "La lactancia es la última fase del ciclo reproductivo de la mujer." De este proceso se derivan todas las ventajas de la leche materna, a saber:

Valor nutricional. La leche materna contiene todos los nutrimentos indispensables para el bebé, es decir, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales. Es la continuación natural de la alimentación que el bebé recibió en el vientre materno, y por lo tanto, no representa un cambio drástico en la dieta del niño.

Por otro lado, en comparación con la leche de vaca –de la cual se derivan las proteínas de la leche de fórmula–, las proteínas de la leche materna son más fáciles de digerir, lo que facilita la alimentación del bebé.



Fotos Archivo

Composición de la **leche materna**

Proteínas (1.15 g/100 ml)

La proporción entre proteínas del suero y caseína –la proteína común en la leche de los mamíferos– en la leche humana es 80 a 20, mientras que la de la leche de vaca es 20 a 80. Las proteínas de la leche humana consisten principalmente de alfa-lactoalbúmina, mientras que la de vaca es beta-globulina bovina, esto significa que para un bebé la leche materna es mucho más fácil de digerir. Además, la leche humana es rica en aminoácidos libres; la taurina, por ejemplo, es básica en la conjugación de sales biliares y como neurotransmisor.

Grasas (2 a 5 g/100 ml)

Es el componente que más varía en la leche materna, y según la hora del día, representa del 35 al 50% de las necesidades de energía del bebé. Aporta lipasa pancreática, una enzima que permite el metabolismo de los lípidos, que son moléculas con un alto valor calórico.

Lactosa

Es el principal carbohidrato de la leche humana, aunque también incluye pequeñas cantidades de galactosa, fructosa y otros oligosacáridos. Aporta el 40% de la energía requerida por el bebé, además, favorece la absorción de hierro y promueve la colonización del tracto digestivo del bebé por *Lactobacillus bifidus*, una bacteria que lo protegerá de infecciones gastrointestinales.

Vitaminas

Las concentraciones de vitaminas se adecuan a las necesidades del bebé. La vitamina K (que permite la síntesis de varias proteínas en el hígado) es más alta en el calostro que en la leche de transición y la leche madura. La vitamina E (básica para el desarrollo muscular) es suficiente, y la D (que permite la absorción de minerales como calcio y fósforo) es baja, pero no provoca deficiencias.

Minerales

Las concentraciones de calcio, hierro, fósforo, magnesio, zinc, potasio y flúor no se ven afectadas por la dieta de la madre, pero son apropiadas para las necesidades nutricionales y metabólicas del bebé. El niño absorbe más del 70% del hierro de la leche materna, mientras que sólo el 30% del hierro de la leche de vaca.

Otros componentes

La leche humana contiene hormonas como oxitocina, prolactina, esteroides ováricos, adrenales y prostaglandinas; además, tiene enzimas como la lisozima, que es muy importantes para el sistema inmune del bebé.



Foto Archivo

Factores inmunológicos

A nivel intestinal, los mecanismos de defensa del bebé están inmaduros, por lo que el calostro y la leche madura brindan la mejor protección contra gérmenes patógenos. Contienen inmunoglobulinas, que son un importante factor contra las infecciones, además de lactoferrina, factor bífidus y otras sustancias inmunorreguladoras. Por otro lado, los componentes celulares incluyen macrófagos, linfocitos, granulocitos y células epiteliales.

Fuente www.copeson.org.mx/lactancia/lechemat.htm

Protección del bebé. A diferencia de las fórmulas lácteas, la leche materna contiene una serie de hormonas, enzimas y aminoácidos libres que contribuyen al crecimiento del bebé. Las hormonas y las enzimas son fundamentales para el desarrollo del sistema inmune y protegen al bebé de diversas infecciones, en especial, las gastrointestinales.

Al respecto, algunas investigaciones señalan una menor incidencia de enfermedades alérgicas y diabetes mellitus en niños alimentados con leche materna.

Por si fuera poco, los aminoácidos libres que la madre aporta al niño le permiten desarrollar sus sistemas digestivo y nervioso, pues constituyen una suerte de "ladrillos" que intervienen en la formación de nuevas proteínas.

Relación emocional madre-hijo. Durante la lactancia se crea un vínculo muy especial entre la madre y el hijo. Lo anterior se traduce en ventajas para ambos: el bebé se convierte en un niño más seguro de sí mismo, mientras que la madre se hace más paciente y perceptiva; de hecho, en palabras de Graciela Hess, una de las líderes la Liga de la Leche en México: "la madre que amamanta produce oxitocina y prolactina, que podrían llamarse las 'hormonas del amor'", lo que se manifiesta en una sensación placentera tanto para la madre como para el bebé.

Ventajas para la mujer. Además de las ventajas que la lactancia natural ofrece al bebé –cuando ésta se lleva a cabo en una forma adecuada–, a la mujer le ayuda a contraer la matriz y a recuperar el peso que tenía antes del embarazo, pues la reserva de grasa que ella acumuló durante meses ahora la utiliza para alimentar al niño. También, existe evidencia con respecto a que las mujeres que amamantan son menos propensas a padecer cáncer de seno y cáncer cérvico-uterino.

Ventajas económicas. La lactancia trae consigo muchas ventajas económicas en comparación con la lactancia artificial. En palabras de Graciela Hess, "una mamá que amamanta durante un año más o menos va a tener un ahorro entre $5,000 y $10,000 por el sólo hecho de no comprar fórmulas lácteas".

Por otro lado, la leche materna está disponible en cualquier momento y a la



Foto Archivo

temperatura adecuada, no requiere de ninguna preparación especial –sólo las medidas de higiene indispensables– y puede llevarse a cualquier parte.

Leche materna, cambios

Durante la lactancia la leche materna sufre diferentes transformaciones, a saber:

Calostro. Es un líquido viscoso amarillento que se produce desde el último trimestre del embarazo y durante los primeros cinco días después del parto. Contiene menos lactosa (azúcar de la leche), grasas y vitaminas hidrosolubles, pero contiene más proteínas, vitaminas y sodio. El calostro es muy rico en inmunoglobulinas, las cuales protegen al bebé contra diversas infecciones.

Leche de transición. Es de color blanquecino azuloso; se produce durante el quinto o séptimo días hasta el final de la segunda semana después del parto.

Leche madura. Se produce a partir de la tercera semana después del parto y es más blanca y de mayor consistencia que las anteriores. Contiene todos los



Foto Archivo

Para **mamás que trabajan...**

Las madres que deben trabajar o separarse de su bebé pueden **conservar la leche en el refrigerador**. Para esto es importante que **adquieran un tiraleche** que simule el patrón de succión del bebé –estos tiraleches tienen un pequeño émbolo y un contenedor–, porque otros modelos no son muy efectivos y sólo pueden ocasionar una baja en la producción de leche. Además, la leche debe **guardarse en un recipiente de plástico** y no de cristal, porque algunos factores inmunes se desactivan al contacto con el cristal.

La leche materna puede almacenarse en el refrigerador durante **48 horas**, y dentro de un congelador, durante **tres semanas**. Para descongelarla sólo es necesario dejarla en la parte baja del refrigerador o aplicarle alrededor agua caliente corriente. Para que la leche tenga la temperatura correcta al momento de dársela al bebé, sólo es necesario **calentarla en baño maría**, nunca a fuego directo ni en horno de microondas.

Fuente www.mipediatra.com.mx/infantil/senomat2.htm



Foto Archivo

Liga de la Leche en México

La Liga de la Leche es una organización que promueve la lactancia materna. Se fundó en 1972 y cuenta con más de 50 especialistas en pediatría, obstetricia,nutrición y psicología. Si actualmente está amamantando a su bebé y tiene alguna duda al respecto, no dude en llamar a Graciela Hess al teléfono 01 (55) 5688-7991, o consulte la página en Internet www.lalecheleague.org/Mexico.html

nutrimentos que el bebé requiere y su composición varía no sólo en cada madre, sino también de un seno a otro y según en el momento del día.

No todo es perfecto

Sin embargo, de acuerdo con la maestra en ciencias María Eugenia Flores-Quijano: "La lactancia materna muchas veces nos la pintan con unas fotos donde la mujer está plácida y el bebé se ve feliz y todo sale perfecto", pero cuando la madre se enfrenta a la lactancia real, pueden surgir muchas frustraciones y molestias –por ejemplo, si el bebé recibe suficiente leche o no, si la mamá lo amamanta de forma correcta o no, etc.–, que a fin de cuentas influyen negativamente en el resultado de la lactancia natural.

Por esta razón, la madre debe estar muy bien informada acerca de los problemas que la lactancia materna puede presentar, por ejemplo, que es una forma de alimentación que exige mucho tiempo y paciencia (en ocasiones la madre se debe desvelar o no podrá realizar algunas actividades), lo que puede ser una desventaja para las madres, sobre todo para las que trabajan.

Por lo demás, es muy importante que la madre que amamanta tenga una muy buena comunicación con su pediatra o personal de salud para aprender la forma correcta de dar el pecho a su bebé y consultar cualquier duda o inquietud.

De acuerdo con la maestra Flores-Quijano, una lactancia natural correcta está determinada por dos factores muy importantes: que sea exclusiva y de libre demanda durante al menos los seis primeros meses de vida del bebé.

La **lactancia exclusiva** consiste en que la leche materna sea el único alimento que se le proporcione al bebé, sin interferir esta dieta con jugos o agua, pues al incluir otros alimentos, el bebé demandaría menos leche a su madre, lo que a fin de cuentas disminuiría su producción.

Por su parte, la **libre demanda** consiste en alimentar al bebé cada vez que lo requiera, pues al nacer, el bebé deja de alimentarse continuamente por medio del cordón umbilical y cambia a una alimentación espaciada; con una lactancia correcta, el bebé paulatinamente espaciará sus tomas de leche materna.

Leche de fórmula

Existen algunos casos en que la madre no podrá amamantar a su bebé porque está médicamente contraindicado; entre éstos se cuenta que se le haya diagnosticado cáncer y deba estar sometida a radiaciones, que esté infectada de sida, o que tenga lesiones debidas a tuberculosis o herpes zóster en o muy cerca de los pezones. Con respecto a los bebés, lo que no permitiría amamantarlos sería la presencia de paladar hendido (labio leporino), o que sean prematuros, ya que no tienen suficiente fuerza para mamar, en estos casos, la madre puede sacarse la leche y alimentarlos con biberón u otros recipientes especiales. Sin embargo, debemos recordarle que la decisión de proporcionar leche de fórmula debe ser tomada sólo por el pediatra.

Sea como fuere, las fórmulas lácteas son el resultado de más de 100 años de investigaciones por encontrar un sucedáneo apropiado de la leche materna. Su beneficio principal consiste en que ayudan a preservar la vida y la salud del bebé cuando por diversas razones éste no puede recibir una lactancia natural.

Al respecto, cabe mencionar que estas fórmulas están reconocidas por la comisión del Codex Alimentario de las Naciones Unidas –organismo que establece los estándares internacionales para la elaboración de alimentos– y por la Organización Mundial de la Salud.

En nuestro país, la Norma Oficial Mexicana NOM-131-SSA1-1995 de la Secretaría de Salud es la que establece las especificaciones sanitarias y nutrimentales que deben cumplir las fórmulas lácteas así como los alimentos envasados para lactantes y niños de corta edad, entre los que se encuentran los elaborados con cereales y papillas.

Fórmulas, clasificación

Las fórmulas lácteas son el complemento y/o sucedáneo alimenticio para el lactante sano durante su primer año de vida. De acuerdo con las necesidades especiales del bebé, se clasifican en:

Fórmulas de inicio. Durante los primeros seis meses de vida el lactante debe alimentarse exclusivamente con leche materna o, en su caso, con fórmulas lácteas de inicio. Las cuales pueden ser acidificadas (que ayudan a desarrollar la flora intestinal), hipoalergénicas (para niños con alergia o intolerancia a las proteínas) y antirreflujo (para niños que

regurgitan con frecuencia, es decir, que emiten por la boca pequeñas cantidades de contenido gástrico), y cada una debe ser indicada por su pediatra.

Fórmulas de continuación. Se utilizan durante el segundo semestre de vida del bebé, al iniciar el proceso de ablactación, es decir, cuando se introducen otros alimentos además de la leche materna y/o de fórmula en la dieta del niño. Estas fórmulas tienen un mayor contenido de proteínas y hierro que las fórmulas de inicio.

Fórmulas especializadas. Son las fórmulas diseñadas para lactantes con necesidades especiales de nutrición. En este grupo se encuentran las fórmulas sin lactosa (para bebés con intolerancia a la lactosa), de soya (para niños con intolerancia a la lactosa y/o proteínas de la leche de vaca), para bebés prematuros (para niños con muy bajo peso) y las fórmulas semielementales (es decir, para niños con una absorción intestinal deficiente y alergia o intolerancia a las proteínas de la leche y que necesitan, por lo tanto, un alimento de fácil absorción).

El pediatra o profesional de salud es el único indicado para sugerir qué clase de fórmula es la más apropiada para su bebé. Las fórmulas lácteas no tienen contraindicaciones si se administran correctamente y bajo la supervisión del médico; por otro lado, es necesario enfatizar que estas fórmulas en ningún caso deben sustituir a la leche materna.

Por último, las diferencias entre los niños alimentados con leche materna y leche de fórmula no son perceptibles a simple vista, pues las fórmulas lácteas se aproximan mucho al valor nutricional de la leche materna. Sin embargo, como ya se mencionó anteriormente, los factores inmunes y bioactivos de la leche materna protegen al lactante de muchas infecciones y le ayudan a un mejor desarrollo físico y emocional que le permitirán gozar de una vida más saludable.

Fuentes Entrevistas con la maestra en ciencias María Eugenia Flores-Quijano, jefa del departamento de Investigación en Nutrición del Hospital de Perinatología, y con Graciela Hess, líder de la Liga de la Leche en México • Información proporcionada por Nestlé México • "Estrategia mundial: la lactancia materna, fundamental para la supervivencia infantil", comunicado de prensa conjunto UNICEF/OMS, en www.who.int/mediacentre/releases/2004/pr19/es/ • www.mipediatra.com.mx/infantil/senomat2.htm • www.copeson.org.mx/lactancia/lechemat.htm



Mitos sobre leche materna y leche de fórmula

Alrededor de la lactancia y las fórmulas lácteas hay muchos mitos que, en su mayoría, sólo distorsionan los hechos. Aquí le presentamos algunos de ellos:

Mito	Realidad
El estrés, la fatiga o el bajo consumo de líquidos y alimentos por lo general producen escasez de leche.	Las causas más comunes de escasez de leche se deben a tomas infrecuentes y/o problemas de afianzamiento y postura del bebé al mamar. Esto se debe, en general, a la incorrecta información que recibe la madre del lactante.
Una madre debe tomar leche para producir leche.	Una dieta saludable de verduras, frutas, cereales y proteínas es todo lo que una madre necesita para nutrirse y producir leche materna.
Las mujeres con senos pequeños no tienen suficiente leche.	El que los pechos sean grandes o pequeños no tiene ninguna relación con la cantidad de leche que una mujer produce. Al alimentarse, el bebé estimula con su lengua y labios los senos para producir leche.
Si un niño no aumenta bien de peso, es posible que la leche de su madre sea de baja calidad.	Los estudios demuestran que aun las mujeres desnutridas son capaces de producir leche de suficiente calidad y en cantidad para suplir las necesidades de crecimiento del niño. En la mayoría de los casos, el escaso peso se debe al consumo insuficiente de leche materna o a un problema orgánico del niño.
Muchos bebés necesitan biberones de agua o leche de fórmula para recibir suficiente cantidad de líquidos.	Suministrar líquidos adicionales a los bebés en plena lactancia sólo puede influir en que el bebé no mame suficiente leche, y por tanto, la madre deje de producirla.
La leche de fórmula sólo la deben tomar los niños.	Todas las personas necesitan un aporte suficiente de proteínas y calcio. Este último es importante para evitar la descalcificación de los huesos en la vejez.
Si se alimenta a un bebé con leche materna y leche de fórmula, éste puede enfermar.	La alimentación con leche materna y de fórmula no le hacen daño al bebé. Sin embargo, es muy importante que la lactancia con leche materna sea exclusiva durante los primeros seis meses de vida, sin adicionar jugos o agua.

Fuentes www.lalecheleague.org/LangEspanol.html • www.co.mohave.az.us/WIC/Spanish%20Lessons/SpanishInfantFedingMyths.htm • www.cnice.mecd.es/recursos2/estudiantes/jovenes/op_13.htm



Fotos Archivo

Dulces de leche



Fotos Juan José Morín





Ingredientes

- leche entera pasteurizada (1 litro)
- 3 tazas de azúcar (720 g)
- mantequilla (100 g)
- 2 cucharadas cafeteras de esencia de vainilla (3 ml)*
- 2 cucharadas cafeteras de bicarbonato de sodio (20 g)*

* Se consiguen en tiendas de materias primas.

Utensilios

- olla con capacidad de 2 litros (puede ser de peltre, vidrio refractario o acero inoxidable)
- cuchara o pala de madera mediana
- tabla grande para picar
- recipiente con tapa de cierre hermético para guardar los dulces ya preparados
- etiqueta adherible

Procedimiento



1 Vierta la leche, el azúcar, la mantequilla y la esencia de vainilla en la olla; caliente a fuego alto, moviendo constantemente con la cuchara.





2 En cuanto la mezcla suelte el hervor, regule la flama de tal manera que continúe hirviendo lentamente. Sin dejar de mover, añada el bicarbonato.



3 Cuando la leche adquiera una consistencia espesa (como la de una pasta) y al moverla se vea el fondo de la olla, retírela de la estufa.



4 Siga revolviendo la mezcla hasta que se entibie y tenga una temperatura que soporten sus manos.



5 Coloque la pasta en la tabla previamente humedecida. Para formar los dulces, tome una porción pequeña de pasta y haga bolitas del tamaño de un tomate.

Sencillito y sabroso

Existen dos alimentos a los que ningún argentino se puede resistir: el dulce de leche y el mate. Como innumerables recetas de cocina, el dulce de leche es producto de la casualidad. En 1829, el político Juan Manuel de Rosas estaba de campamento en Cañuelas, una provincia de Buenos Aires, cuando el general Juan Lavalle llegó de visita. Como Rosas había salido del campamento, Lavalle se recostó en un catre y se quedó dormido. La sirvienta, que preparaba al fuego la lechada (leche y azúcar para el mate), salió a chismear con los guardias... Para cuando la mujer regresó, la lechada se había convertido en una sustancia espesa y de color marrón, que sirvió a Rosas cuando llegó al campamento, quien sorprendido por el agradable sabor de la pasta, la compartió con Lavalle.
Así fue como nació el dulce de leche.



Envasado y conservación

Una vez fríos, guarde los dulces en un recipiente de cierre hermético y manténgalo en un lugar fresco y seco. No olvide colocar una etiqueta con el nombre, la fecha de elaboración y el tiempo de consumo preferente.



Recomendaciones

- Tenga cuidado. Permita que la pasta se entibie para evitar quemaduras.
- Adorne los dulces con nueces, piñones o cacahuates.
- Dé a los dulces diversas formas para que resulten más atractivos.
- Consuma los dulces cuando se hayan enfriado totalmente.
- El contenido de azúcar en los dulces de leche es alta, por lo que no deben consumirse en exceso.

Rendimiento: 1 kg aproximadamente
Tiempo de preparación: una hora
Caducidad: 6 meses

Beneficio

Al elaborar usted esta tecnología obtendrá un ahorro del 50% en relación con el producto comercial, además de asegurar la calidad e higiene de los dulces.

Foto Juan José Morín

La buena leche

La leche es muy nutritiva: es una excelente fuente de calcio, mineral muy importante para el desarrollo de huesos sanos y fuertes; además, aporta proteínas de alta calidad que son necesarias para formar tejidos durante la infancia y la adolescencia, así como para reemplazar a las células que se desgastan en los tejidos de los adultos.



Foto Archivo

Fuentes Ingeniera en alimentos Claudia Islas García, Dirección General de Organización de Consumidores, Profeco • www.afuegolento.com • www.educar.org/IndustriasAlimenticias/dulcedeleche/index.asp

Secretaría de Educación Pública (SEP)
Subsecretaría de Educación Básica y Normal (SEBy N)
Dirección General de Televisión Educativa (DGTVE)

La **DGTVE** transmite televisión educativa a través de la Red Edusat y en línea por internet

11 Telesecundaria (Sistema escolarizado certificado por la SEP)

12 Educación media superior a distancia (Bachillerato reconocido por la SEP)

13 Educación superior, media superior y formación continua

14 Actualización docente y capacitación para el trabajo

15 Educación básica, educación normal y educación para la sociedad

16 Espacio edusat

17 Educación superior y educación continua

18 Actualización profesional y capacitación laboral para el servicio público

Canal 22 — Canal Educativo de las Américas

23 — Centro Nacional de las Artes

117 Edusat radio — Espacio radiofónico para las culturas indígenas

La Dirección General de Televisión Educativa (DGTVE) y el Centro de Entrenamiento de Televisión Educativa (CETE) ofrecen:

- Producción audiovisual
- Apoyo pedagógico
- Difusión y documentación del audiovisual
- Actualización y diplomados en Educación y medios audiovisuales

La Dirección General de Televisión Educativa (DGTVE), dependiente de la Subsecretaría de Educación Básica y Normal de la SEP, es responsable de la producción, programación y transmisión de contenidos educativos a través de medios electrónicos y digitales como son la Red Edusat e Internet.

Asimismo, la DGTVE se encarga de:

- Sistematizar y conservar la memoria audiovisual educativa a su cargo.
- Dar mantenimiento y operación técnica a la Red Edusat.
- Formar y capacitar especialistas en materia del audiovisual educativo, a través del Centro de Entrenamiento de Televisión Educativa (CETE), en donde se imparten cursos, talleres y diplomados dirigidos a profesionales de la comunicación interesados en la producción, difusión y documentación del audiovisual con fines educativos, a través de modalidades presenciales, a distancia y mixta.

cete

http://dgtve.sep.gob.mx

Sopa malinche



Nutritivo epazote

El epazote es **rico en calcio**, mineral importante para la formación de los huesos y los dientes, para la transmisión de señales nerviosas, la coagulación de la sangre y las funciones musculares.



Aroma y sabor

El epazote se cultiva principalmente en el estado de Puebla y se cosecha de marzo a agosto. Las hojas frescas se utilizan para condimentar los frijoles negros y diversos guisos elaborados con hongos, elote, huitlacoche, etc. Las quesadillas con queso y hojas de epazote son deliciosas.

Cómo comprar epazote

Elija las ramas de hojas de color verde brillante. Para conservarlo por más tiempo es conveniente deshidratarlo y utilizarlo seco.

El espinoso **nopal**



Es una planta originaria de América y pertenece a la familia de las cactáceas. En México se conocen más de 100 especies de nopal. Los tallos o pencas son frutos carnosos y aplanados que almacenan una gran cantidad de agua y están cubiertos con espinas grandes.

Aporte **nutrimental**

Es una verdura muy rica en fibra dietética que ayuda a mejorar el funcionamiento intestinal; también aporta cantidades importantes de potasio, calcio y magnesio. Entre su contenido de vitaminas destaca su aporte de betacarotenos (forma vegetal de la vitamina A); tiene, además, un bajo contenido de sodio, por lo que es muy recomendable incluirlo en las dietas bajas en sal.

Ajos y cebollas

El ajo es una verdura originaria de Asia que se cultiva desde épocas muy antiguas. Existen diferentes variedades de ajo, entre las que se encuentra el ajo blanco de tamaño regular, que es el que comúnmente usamos; el rosa, que tiene dientes rojizos, y el macho, que contiene sólo un diente de mayor tamaño.

Cómo comprar ajo

Se produce sobre todo durante los meses de enero a julio, pero se encuentra en el mercado durante todo el año.

Se recomienda elegir los ajos que sean pesados para su tamaño. La piel que envuelve la cabeza debe estar seca y desprenderse con facilidad, como si fuera papel.

Guárdelos en un sitio fresco, seco y bien ventilado, así se conservarán durante varias semanas.



Bondades nutrimentales

El ajo es una verdura de sabor penetrante, rico principalmente en potasio y zinc; el potasio es el encargado de regular la cantidad de agua que retienen las células del organismo y es esencial para el adecuado funcionamiento de los riñones, el corazón y otros músculos.

No llore...

La cebolla contiene cantidades apreciables de **potasio**, **ácido fólico** y **selenio**. Es jugosa, de olor fuerte y sabor picante. Hay de diversos tamaños y colores (verdes, rojas, amarillas, moradas y blancas). La cebolla es uno de los principales ingredientes de la cocina mexicana.

Cómo comprar cebolla

Se cosecha durante todo el año, pero principalmente de agosto a diciembre. Elija las de pulpa firme y seca, de color uniforme, que no tenga zonas verdosas ni magulladuras. Se debe cuidar que la cebolla no presente reblandecimiento alrededor del cuello y que no esté germinada, ya que esto indica que está vieja.

Cómo conservarla

Una vez cortada, es mejor utilizarla toda, pues al contacto con el aire pierde su frescura y la corteza superior se reseca. La cebolla se conserva muy bien en un lugar seco y bien ventilado.

Cómo comprar nopales

Los nopales se encuentran en el mercado durante todo el año, pero los meses de mayor producción son de febrero a agosto. Al comprarlos elija los de menor tamaño y de color verde intenso, ya que son los más tiernos, suaves y jugosos; evite los que estén viscosos, con manchas o picados.

Otras opciones

Los nopales pueden consumirse en sopas diversas, en ensaladas, condimentados con cebolla, vinagre, orégano, chile, sal y aceite de oliva; o bien, asados o rellenos con queso; guisados con huevo y salsa también son un excelente desayuno. ¡Disfrútelos!

Ingredientes

(6 raciones)

Alternativa
para darle variedad a este platillo puede sustituir las papas por garbanzos cocidos, lo que incrementará su aporte de proteínas y fibra dietética.





- 1 pechuga de pollo grande, cocida y desmenuzada (500 g)*
- 3 papas grandes cortadas en cubitos (800 g)
- 5 nopales grandes cortados en cuadritos y cocidos (600 g)





- 2 ajos finamente picados (4 g)
- champiñones frescos, lavados y rebanados (500 g)
- 1 rama de epazote (5 g)

* Reserve el caldo de cocción.

Preparación

1 En el aceite caliente sofría la cebolla, el ajo y los chiles chipotles.



2 Agregue el caldo de pollo, las papas, los champiñones y los nopales. Deje hervir hasta que las verduras estén casi cocidas.







1/2 cebolla mediana finamente picada (125 g)

2 chiles chipotles secos finamente picados (6 g)







2 cucharadas de aceite (20 ml)

sal y pimienta al gusto

18 tortillas (540 g)

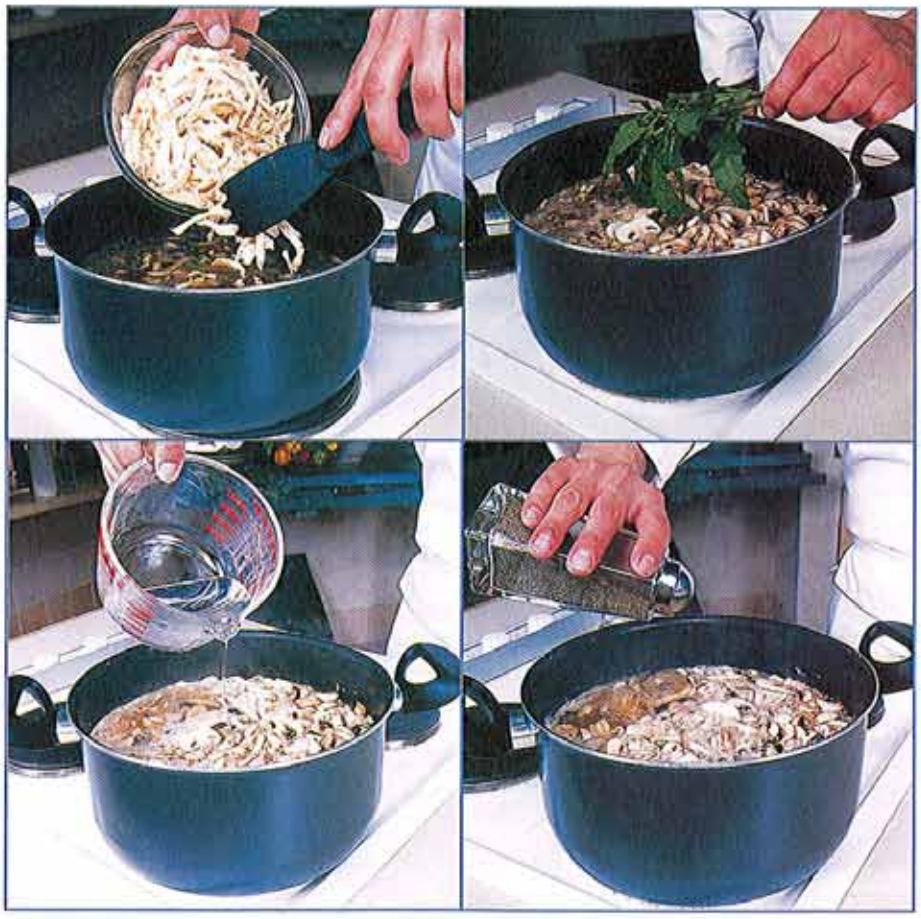
Aporte nutrimental por ración

Kilocalorías	479
Proteínas	20 g
Grasas	14 g
Colesterol	40 g
Fibra dietética	7 g

Fotos Juan José Morín
Gastrónomo Joel Hassey Méndez
Fuente Nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco

3 Al final, incorpore el pollo deshebrado y la rama de epazote. Si es necesario agregue más caldo o agua, sazone con sal y pimienta y mantenga en ebullición hasta que las papas estén en su punto.

4 Sirva caliente acompañada de tortillas.







Tu maestro, ese desconocido...

Por Luis Amador



Ilustración Mónica Miranda

¿Alguna vez has pensado cuánto tiempo dedica tu maestro a preparar las lecciones, a qué hora lo hace, y qué te ha enseñado aparte de lo que aparece en los libros?... Si lees estas líneas sabrás algo nuevo: ¡tu maestro vale mucho!...

¿Recuerdas el primer día que fuiste a la escuela? Quizá estabas muy triste cuando tu mamá se fue y te pusiste a llorar... Pero había una persona que te estaba esperando y bastó con que te diera la mano y una sonrisa para sentirte mejor. Sí, era tu maestra(o).

A partir de ese día, con tus maestras y maestros, iniciaste una aventura que no ha terminado aún: has aprendido a leer, a escribir, a sumar y a multiplicar, a conocer la historia de tu país y hasta los pasos de baile con que festejas a mamá en su día.

Claro que esa aventura ha requerido dedicar tiempo en casa, tiempo que quisieras aprovechar para ver la tele o jugar con tus cuates y ¡no para hacer la tarea! Y tal vez por eso a veces sientas que tu maestro es un poco fastidioso, por exigirte el cumplimiento de tu obligación con la escuela. Sin embargo, ¿has pensado que tu maestro también hace tarea en su casa?

La tarea de tu maestro

Aparte de tener que llegar temprano a la escuela y estar de muy buen ánimo para estar frente a un montón de niños latosos e inquietos, tu maestro debe preparar su clase muy bien para que, a la hora de las preguntas, tenga a la mano las respuestas correctas. Debe investigar sobre el tema y preparar el material didáctico para la lección; por ejemplo, colorear un mapa enorme con los estados de la República Mexicana, o dibujar e inventar juegos para divertirte mientras aprendes las tablas de multiplicar o los nombres de los animales. Además, debe descifrar los garabatos que escribes en las tareas, corregir los exámenes borroneados de matemáticas y anotar en la lista la asistencia y calificaciones de todos tus compañeros.

¿Te imaginas cuántas cosas tiene que hacer?, y siempre pensando en cada uno de ustedes, porque para un buen maestro, no hay dos alumnos iguales. Así que la tarea del maestro es mucho más complicada de lo que crees... Pero ¿a qué hora crees que hace esta tarea?

Maestro día y noche

Todo esto lo hace después de darte clases, sin contar con que tiene una familia con dos o tres niños con los que debe jugar el papel de mamá o papá, es decir, no sólo debe desvelarse por sus alumnos, sino también por sus propios hijos.

Por otro lado, tu maestro debe estudiar mucho para estar al día, por ejemplo, saber el nombre y las dimensiones del último planeta descubierto en el sistema solar (Sedna, 1,800 km de diámetro), saber lo que significa para la medicina el mapa del genoma humano y saber quiénes recibieron los premios Nobel 2003 y sus aportaciones; esto entre muchisísimas cosas más.

Así que tu maestro debe leer los periódicos, ver la tele y escuchar los noticiarios. Además debe tomar cursos sobre la materia que imparte y reunirse con otros maestros para planear actividades, organizar excursiones y discutir sobre las necesidades de la escuela. Entonces no es tan fácil ser maestro, ¿verdad?

Más allá de los libros...

Sin embargo, hay una cosa muy importante que no te hemos mencionado y que debes tener en cuenta: una de las cosas no escritas en los libros de texto es que tu maestro es tu amigo. Como te decíamos más arriba, para un buen maestro no hay dos alumnos iguales, esto quiere decir que él se esfuerza por aprenderse tu nombre y el de todos tus compañeros porque le importas mucho, sabe cómo es tu carácter y si eres bueno o malo para las matemáticas o para inventar historias.

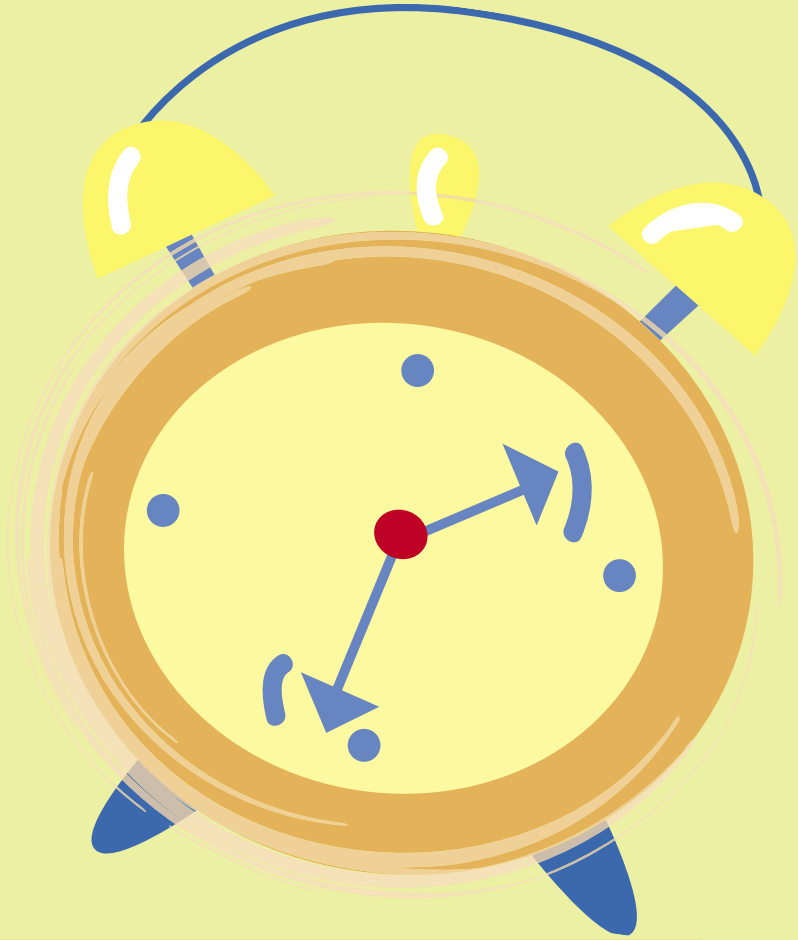
Además, aunque a veces no se lo digas, sabe si estás enojado o contento, si eres un distraído sin remedio o si tienes algún problema. Así que el maestro te conoce más de lo que piensas, y aunque no lo creas, valora mucho los momentos en que te acercas a él a decirle que no entiendes nada de quebrados o le preguntas a qué equipo le va. Por estas razones, puedes acercarte a él o ella con la mayor confianza del mundo.

Por todo lo anterior, este Día del Maestro acércate a él y comparte con él y con todos tus compañeros el placer de aprender y descubrir el mundo.

Cómo reconocer a un buen maestro o maestra

1. Tiene una imagen amable y siempre te habla con cortesía.
2. Cuando te acercas a él o ella te sientes en confianza, sientes que puedes hablarle de cualquier asunto personal o familiar.
3. Siempre sabe quién eres y recuerda detalles de tus actividades, aunque no seas el primero de la clase.
4. Te encarga trabajos y tareas muy interesantes para ti.
5. Te mantiene activo y aprendiendo cosas nuevas.
6. Organiza paseos y festivales divertidos.
7. Aunque sea muy serio o seria, cada día encuentra algo gracioso que compartir con sus alumnos.
8. En todo momento te respalda, te hace sentir que ¡tú puedes!
9. Si no entendiste alguna cosa, siempre encuentra otra manera de explicártela.
10. Y sobre todo, te hace sentir muy a gusto, muy contento de cumplir bien con los trabajos y tareas que te solicita.

A todos nuestros lectores:
Les recordamos que esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo. La Revista del Consumidor no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instancias correspondientes (delegaciones Profeco, Condusef, Conamed, etcétera), resuelvan los conflictos que enfrentan con proveedores y prestadores de servicios.



Naturezza sigue fallando

Nunca imaginé que tendría que escribirles algún día para contarles mi descontento y solicitarles su ayuda.

Resulta que en diciembre pasado compré un tratamiento para bajar de peso que anunciaban en la televisión, llamado Redugrass. Como no quise pagar con tarjeta de crédito, me dieron un número de cuenta para realizar un depósito y me explicaron que recibiría el producto en 15 días hábiles.

Después de más de 20 días de haber realizado el depósito, me comuniqué a la empresa Naturezza porque el producto no me había llegado. La persona que me atendió me pidió que tuviera paciencia, que lo recibiría en cinco días más. Esperé de nuevo y nada. Volví a llamar a la empresa en varias ocasiones y todos los empleados que me atendieron me dieron explicaciones distintas: que si el producto había cambiado, que se les había quemado el laboratorio, que estaban teniendo problemas con los proveedores...

Al final, cuando ya habían transcurrido más de dos meses de realizada la compra, me dijeron que el producto llegaría, quién sabe cuándo, pero llegaría. Lo que es el colmo es que me pidieron que ya no llamara más, y me dijeron que la empresa se comunicaría conmigo cuando el envío estuviera listo.

La verdad no se me hace justo que la empresa Naturezza siga anunciando y ofreciendo este producto si no tiene la capacidad de entregarlo.

Martina Leal
Metepec, Estado de México

Naturezza tiene la obligación de respetar los términos y condiciones bajo las cuales usted compró el producto Redugrass, así como de entregarlo en el tiempo en el que se comprometió a hacerlo.

Usted tiene el derecho de exigir la devolución de su dinero de inmediato. Si Naturezza retrasa el reembolso o se niega a devolverle lo que pagó por el producto, le pedimos que acuda a formalizar su queja a la delegación **Profeco** Toluca, ubicada en Sor Juana Inés de la Cruz 207, en la colonia Centro de esa ciudad, para que podamos intervenir en la solución de su problema.

No olvide llevar dos copias fotostáticas de la ficha de depósito, una identificación oficial vigente con fotografía, y el nombre y domicilio del proveedor.

Envíenos sus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F., o a rconsumidor@profeco.gob.mx
No olvide incluir su nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto con usted.



Gota a gota

En noviembre de 2003, con un crédito Infonavit compré la casa en la que vivo a una constructora. Al momento de entregármela me dieron una serie de papeles, entre ellos, una garantía por uno o dos años (no recuerdo bien) contra goteras, humedecimiento de techos y paredes.

Desde el primer mes, cada vez que llueve la casa se humedece en distintas partes. En todas las ocasiones lo he reportado a la constructora, que realiza las reparaciones, pero el problema persiste en los mismos lugares que supuestamente arreglaron anteriormente, ¿qué puedo hacer al respecto?

Además, tengo otra duda: supongamos que la garantía es por un año y yo he tenido problemas con el inmueble desde el principio, ¿qué pasará si cuando venza la garantía no se ha resuelto el problema de humedecimiento? ¿Yo tendré que pagar las reparaciones?

Angélica María Medellín
Hermosillo, Sonora

Si usted adquiere un bien que tiene un vicio o defecto oculto (en este caso, la mala impermeabilización) que no le permite darle el uso para el que lo compró, o disminuye su calidad, tiene derecho a solicitar la rescisión del contrato, la reducción del precio o su reparación.

Por otro lado, el tiempo en el que se realicen las reparaciones no es computable para el vencimiento de la garantía. Es decir, si el inmueble que compró tiene vicios o defectos ocultos, usted tiene derecho a exigir la reparación del humedecimiento de las paredes y techos hasta que esté enteramente satisfecha, y la constructora deberá realizarla sin ningún cargo extra aun cuando transcurra el tiempo de la garantía.

Si el problema continúa, usted puede acudir a formalizar su queja en la delegación **Profeco** Sonora, ubicada en la calle Oaxaca 150, esquina Centenario, en la colonia centro de su ciudad; o llame al Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722.

En nuestro próximo número


Foto Juan José Morín

Asistencia digital

Los asistentes personales digitales (PDAs, por sus siglas en inglés) no son sólo una agenda electrónica, en ellos se pueden llevar también archivos de word y excel, enviar correos electrónicos y, en algunos modelos, reproducir música o tomar fotografías. En este estudio de Laboratorio le hablamos sobre la calidad y características de los principales modelos para que elija el que más se adapte a sus necesidades.


Foto Juan José Morín

Comodidad interior

A papá le conviene conocer esta información: trusas, boxers, camisetas y playeras para hombre fueron sometidas en nuestro Laboratorio a pruebas de calor, agua, estiramiento y otras, para demostrar cuáles son las prendas más resistentes y que no por ello necesariamente son incómodas.


Foto Archivo

Adicciones en México

En esta entrega especial le decimos cuáles son las causas que llevan a alguien a la adicción, las sustancias que prefieren y los centros que brindan ayuda a quienes desean rehabilitarse.


Foto Archivo

¿Gastar para ser buen papá?

Tres generaciones de hombres de tres familias nos cuentan cómo ven la paternidad y qué tan relacionada está con el consumo. Sorpréndase con sus respuestas.


Foto Archivo

Un problema de hombres

La disfunción eréctil es un afección que cada vez más hombres están dispuestos a aceptar y afrontar. Para ellos existen en el mercado un sinfín de productos que prometen solucionar este problema, sin embargo, no todos cuentan con un respaldo científico e, incluso, pueden ser peligrosos para su salud.

La *Revista del Consumidor,* publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en al teléfono 5553-0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.**
Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de los consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, colonia Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F. Editora responsable: Mónica Braun. Tiraje: 80,000 ejemplares.

Pesque los mejores productos... con nuestra red

www.profeco.gob.mx



Lo que encontrará en nuestro sitio de Internet:

Información sobre precios de artículos de la canasta básica, medicamentos, electrodomésticos, pescados, útiles escolares y, en temporada, juguetes, entre otros. Además:

- La Ley Federal de Protección al Consumidor
- Tecnologías Domésticas Profeco
- Información acerca de nuestros servicios de orientación, asesoría y atención a quejas
- Resultados de los estudios de calidad publicados en la Revista del Consumidor
- El programa de radio El cuarto del consumo
- Ubicación de nuestras oficinas en el país y mucho más...

Para que no lo pesquen distraído,
¡consulte nuestros servicios en línea!

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Crecimiento poblacional

Por Leonardo Huerta Mendoza

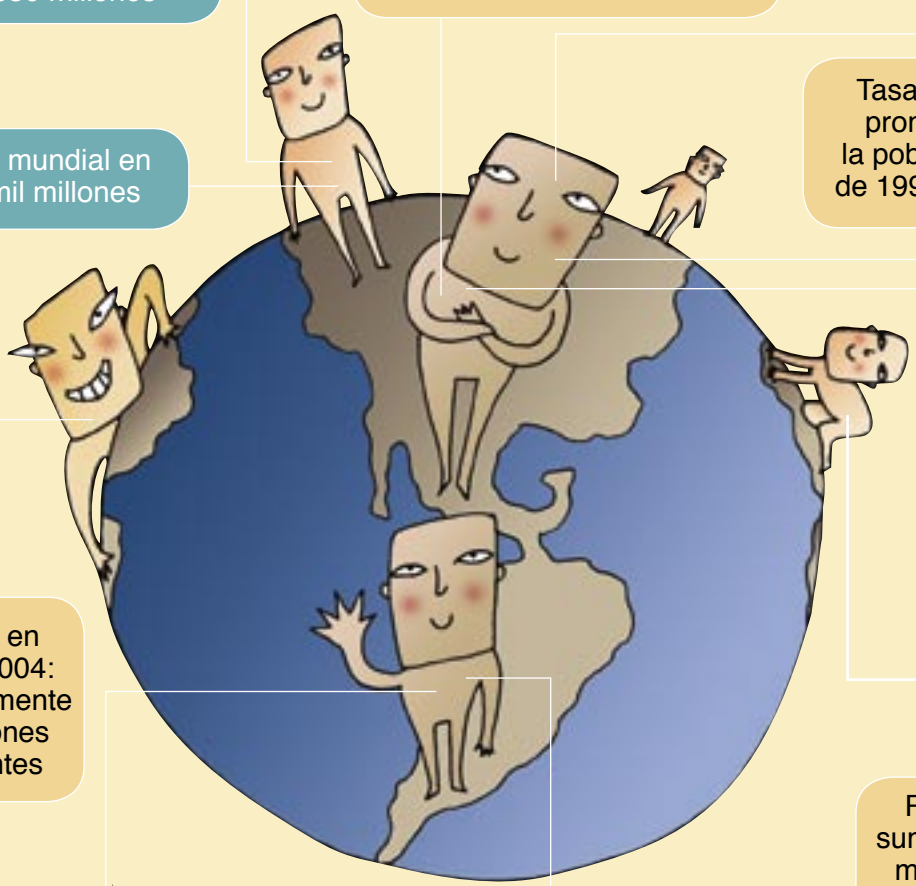
Esperanza de vida en México al nacer en 1930: 33 años para hombres y 35 para mujeres. Esperanza de vida actual: 73.1 años para hombres y 77.6 para mujeres.

Población mundial hasta marzo de 2004: aproximadamente 6 mil 350 millones

Población mexicana en 2003: más de 104 millones

Tasa de crecimiento promedio anual de la población mexicana de 1990 a 1995: 2.06%

Población mundial en 1960: 3 mil millones



Tasa de crecimiento promedio anual de la población mexicana de 1995 a 2000: 1.58%

Población en China en 2004: aproximadamente 1,328 millones de habitantes

Personas que se suman a la población mundial cada año: 78 millones

Porcentaje de la población mundial que es menor de 25 años: menos del 50% (87% de ellos viven en países pobres)

Población en Latinoamérica y el Caribe: 546 millones

Fuente Estado de la población mundial 2003, Fondo de Población de Naciones Unidas • International Communication Union • U.S. Census Bureau, International Data Base • **Censo General de Población y Vivienda 2000**, INEGI • **Indicadores sociodemográficos de México (1930-2000)**, INEGI, 2000 • **Mujeres y Hombres 2002**, INEGI, 2003

Exhibir hasta el 31 de mayo de 2004

Número 327 • Mayo 2004
Revista del Consumidor
Profeco