Profeco

Revista del CONSUMIDOR

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 329 • Julio 2004 • www.profeco.gob.mx • $ 20.00 • ISSN 0185-8874

REPORTE DE LABORATORIO

ESTUFAS

HELADOS
Sabor y calidad

Verdades detrás de
LA GASOLINA

VACACIONES POR CARRETERA

GUARDERÍAS
Elegir la mejor



Platillo Sabio
Profeco
Pescado fingido



Tecnología Doméstica Profeco: helado de vainilla

Sumario

4
Buzón del lector

6
Miscelánea del consumo

10
7 derechos básicos
Derecho a elegir

12
Productos revolucionarios
Refrigerador

14
Antes de contratar
Ópticas

38
Quién es quién en los precios

54
Entrega especial
Gasolina

58
Publicidad
¿Hora de elegir universidad?

62
A su salud
Depresión

66
Herbolaria mexicana
Muicle

72
Campaña de vacaciones
Guía para viajar en carretera

76
Pequeños consumidores
Castillos de arena

78 Yo, consumidor

80 Avances











18 Guarderías

Radiografía de los servicios



28 Estufas de gas

El Laboratorio Profeco reporta

42 Bebidas lácteas fermentadas

El Laboratorio Profeco reporta



46 Helados

El Laboratorio Profeco reporta

50 Helado de vainilla

Tecnología Doméstica Profeco



68 Pescado fingido

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

Reporteros
José Armando Aguilar Pérez
Sandra Sandoval Flores

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 Tapia
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

¡A vacacionar!

Nuestro país cuenta con un sinfín de ciudades, playas, ríos, bosques y zonas arqueológicas que podemos visitar durante estas vacaciones de verano para alejarnos por unos días de la cotidianidad.

Para todos aquellos aventureros que se lanzarán a las carreteras para vacacionar en alguno de estos destinos, en este número preparamos una guía especial para viajar seguro y prevenir cualquier percance en el camino.

Quienes laboramos en **Profeco** deseamos que usted descanse tranquilo, por eso también estaremos presentes en los principales destinos turísticos a través de nuestros módulos y unidades móviles de atención, los Ángeles Blancos, para ayudarlo a resolver cualquier problema que pueda surgir con los malos proveedores y prestadores de servicios. No dude en denunciar cualquier abuso, recuerde que usted tiene el poder, **Profeco** lo respalda.


CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
CON LOS AHORROS DE TODO UN AÑO, QUIQUE Y SU FAMILIA SE VAN DE VACACIONES...
BUENAS, TENEMOS RESERVACIÓN A NOMBRE DE LA FAMILIA DESPILFARRO... CUARTO CON VISTA AL MAR
¡PAF!
HOTEL
SÍ, AQUÍ ESTÁ... PERO VENCIÓ AL MEDIODÍA Y YA SON LAS 12:05... LO SIENTO
WHAT?
¡ME TARDÉ ESOS CINCO MINUTOS EN ESTACIONAR MI AUTO PORQUE NO ME DEJARON METERLO AL HOTEL!
¡ES QUE EL ESTACIONAMIENTO ES PARA HUESPEDES!
ADEMÁS TENEMOS UNA REUNIÓN DE AGENTES VIAJEROS Y RECUERDE EL DICHO: "CONVENCIÓN MATA RESERVACIÓN"
¡PERO TODOS LOS HOTELES ESTÁN LLENOS... VENIMOS DE UN VIAJE MUY LARGO, TENGA PIEDAD!
PUES HABITACIONES CON VISTA AL MAR YA NO TENGO..
...PERO LES PUEDO DAR UNA CON VISTA AL BAR!
VENGO CON NIÑOS... ¿CÓMO SE LE OCURRE?
¡MÁS MEJOR! ¡ASÍ LES ADVIERTE SOBRE EL PELIGRO DE LAS ADICCIONES...!
¡ADEMÁS, EL CUARTO CUENTA CON ANTENA "PARADIABÓLICA" CON MILES DE CANALES INFANTILES Y PELÍCULAS PELADAS!
OKEY, LA TOMO, AQUÍ LE VA MI TARJETA
¡PERFECTO, SERÍAN 3 MIL PESOS DIARIOS!
¿CÓMO? ¡PERO EL ANUNCIO DECÍA DOS NIÑOS GRATIS, Y SOMOS DOS ADULTOS SON 2 MIL PESOS!
SON 3 MIL, PORQUE...
...SON DOS NIÑOS GRATIS... NO NIÑAS... LA CHIQUITA VA A TENER QUE PAGAR LO SUYITO!
¿QUÉ-QUÉ?
MEJOR VÁMONOS PAPI, NO TOLERO LA DISCRIMINACIÓN MACHISTA... VAMOS MEJOR AL HOTEL CAMARENA!
SÍ HIJITA
¡UF!
¡POR ESO ESTE PAÍS FALDERO NO AVANZA! ¡EL FEMINISMO ESTÁ MATANDO LOS IDEALES CRISTALINOS Y PUROS DE LOS HOMBRES! ¿MACHO YO? ¡JA!
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

Casa para no derechohabientes

Les envío un saludo afectuoso y me gustaría preguntarles dónde puedo conseguir un financiamiento inmobiliario para una vivienda de interés social. No soy derechohabiente del ISSSTE ni del IMSS. Gracias.

Virginia Guadalupe Pérez Ramón

En nuestra revista de marzo de 2004 publicamos una Radiografía de los servicios de financiamiento inmobiliario. Usted puede consultar dicho artículo en www.profeco.gob.mx, o en el Centro de Documentación de Profeco (Cedic), ubicado en José Vasconcelos 208, P. B., en la colonia Condesa de la Ciudad de México.

También puede solicitar informes en la Sociedad Hipotecaria Federal (SHF), que a través del Programa Especial de Crédito y Subsidio a la Vivienda (Prosavi) apoya la adquisición de vivienda de interés social, con requisitos accesibles para personas que trabajan por su cuenta o desarrollan una actividad informal. Llame al 01-800-022-2828 o visite su página en Internet: www.shf.gob.mx

Rinconcitos de diversión

Además de saludarlos y felicitarlos por su revista, quiero pedirles me digan por favor dónde puedo conseguir las canciones de los Hermanos Rincón que aparecen en la sección Pequeños consumidores de su número de abril.

Guadalupe Ortega

Agradecemos sus saludos y felicitaciones, y le informamos que en cualquier tienda grande de discos, en la sección infantil, puede encontrar los álbumes de este grupo.

Sobre infertilidad

ciones de los Hermanos Rincón que aparecen en la sección Pequeños consumidores de su número de abril.

Guadalupe Ortega

Agradecemos sus saludos y felicitaciones, y le informamos que en cualquier tienda grande de discos, en la sección infantil, puede encontrar los álbumes de este grupo.

Leí con agrado su artículo acerca de tratamientos contra la infertilidad publicado en el mes de mayo de este año.

Les escribo porque pertenezco a la Asociación Mexicana de Infertilidad, A. C., una organización sin fines de lucro cuyo objetivo es apoyar y ayudar a las mujeres y hombres que tienen este problema, a tomar decisiones informadas sobre tratamientos médicos y opciones de construcción familiar calificados a nivel internacional, que de manera gratuita asesoran a las personas que acuden a nosotros.

Por el momento, sólo estamos en la ciudad de Monterrey, Nuevo León, pero estamos en búsqueda de voluntariado para brindar nuestra ayuda a los demás estados de la República. Nos ponemos a su disposición en los teléfonos 01 (81) 8040-7344 y 1123-4450, o en el correo electrónico información@ami-ac.com

Lic. Sandra de la Garza
Presidenta de la Asociación Mexicana de Infertilidad A. C.

Agradecemos sus comentarios, y hacemos extensiva su carta a nuestros lectores para que conozcan la labor que la asociación que dirige realiza y, en caso de que estén interesados, se pongan en contacto con ustedes.

A toda velocidad

Mi nombre es Edgar y tengo 17 años. Me gustaría que publicaran un estudio de conexiones a Internet de alta velocidad.

Edgar Guerrero Sandoval
Ecatepec, Estado de México

En nuestro próximo número publicaremos una Radiografía de los servicios de acceso a Internet (en general, no sólo lo de alta velocidad) y correo electrónico, que esperamos te sea de utilidad.

¿Cuánta gasolina gastan?

Necesito comprar un auto, pero quiero saber cuántos kilómetros por litro de gasolina rinde cada modelo. Antes, los autos contaban con una calcomanía en el parabrisas que brindaba esta información, pero ahora no sé dónde puedo obtenerla. No deseo adquirir un auto de lujo, sino uno que gaste poca gasolina.

Roberto Mociños Montes

Necesito comprar un auto, pero quiero saber cuántos kilómetros por litro de gasolina rinde cada modelo. Antes, los autos contaban con una calcomanía en el parabrisas que brindaba esta información, pero ahora no sé dónde puedo obtenerla. No deseo adquirir un auto de lujo, sino uno que gaste poca gasolina.

Roberto Mociños Montes

En este número encontrará un artículo en el que le decimos cuál es el rendimiento de kilómetros por litro de varios autos modelo 2004. Si el auto en el que usted está interesado no aparece en la lista, puede visitar la página en Internet de la

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

Canal 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

Por Rodrigo Morales Argüello

Volar y dormir



Además de otros lujos, varias líneas aéreas (entre ellas British Airways) compiten por ofrecer a sus clientes de clase ejecutiva la comodidad... de una cama propia. Se trata de aviones equipados con asientos especiales que en algún momento pueden extenderse casi horizontalmente, pues presentan unos 5º de inclinación. De ahí que ofrecer una cama "perfectamente plana" ha sido el argumento idóneo para capturar clientes.

Sin embargo, los expertos apuntan que la novedad pasará pronto pues, a fin de cuentas, en esos viajes transcontinentales larguísimos, según uno de los usuarios, "uno sigue estando en un avión".

Ilustración Roberto Paz

Telefonía en la cuerda floja

La telefonía en Internet (VoIP, por sus siglas en inglés) ha ganado en muy poco tiempo millones de usuarios en todo el mundo. ¿Cuál es la razón? Es mucho más barata que la "normal", e incluso, puede resultar gratuita.

Utilizando la red como canal, ciertas empresas como Net2 Phone o Vonage ofrecen comunicación teléfono a teléfono con cargos muy inferiores a los de las telefónicas.

A su vez, Skype utiliza la tecnología de par a par (P2P) y permite un enlace sin cargos con sólo descargar un programa para comunicarse con un interlocutor que también haya hecho lo mismo.

Lo anterior es una seria amenaza para las industrias más poderosas y estratégicas del mundo actual. Sólo falta saber qué harán las grandes empresas telefónicas y cuáles serán las decisiones que tomarán las autoridades de cada país, ya que las llamadas telefónicas tradicionales generan impuestos que reciben los gobiernos, mientras que las llamadas de Internet, no.



Foto Juan José Morín

Pa'sándwich, el mexicano

Ante una numerosa concurrencia y al son de los mariachis, el sándwich más grande del mundo fue elaborado por la empresa mexicana Bimbo, en el Zócalo de la Ciudad de México. Certificado por los representantes ingleses de Guinnes, el emparedado, de 3,173 kilos y 3.50 por 3.50 metros, batió el récord antes impuesto en la ciudad de Birmingham, Inglaterra, donde se había elaborado uno de 2.43 por 3.34 metros.

Nada más, pa'que se eduquen los ingleses, y eso que no conocen las tortas.



Foto Archivo



Cerveza y calorías

En respuesta al libro *South Beach Diet* –escrito por uno de los gurús de la dieta baja en carbohidratos, el doctor Arthur Agatston– donde se afirma que la cerveza contiene maltosa (cierto tipo de azúcar) y por ende carbohidratos (y por tanto, engorda), una empresa cervecera estadunidense salió al quite y desmintió al celebrado doctor, y al parecer con razón.

En un comunicado publicado en 31 diarios estadunidenses, incluido el *New York Times*, la cervecera Anheuser-Busch replica que estudios independientes prueban que la cerveza no contiene maltosa, e invita al lector a "disfrutar de una buena cerveza, aun cuando le preocupen los carbohidratos".

En efecto, una cerveza común de 355 ml contiene 10 g de carbohidratos, es decir, lo que un té con dos cucharaditas de azúcar o una rebanada de pan. Aunque en calorías totales la cerveza en general contiene 160 –por la presencia del alcohol–, en una dieta baja en carbohidratos, una cerveza podría no resultar excesiva.

Foto Archivo



Foto http: redescolar.ilce.edu.mx

Tortillas inglesas en China

Sí, leyó usted bien. Pero no se trata de una tortilla inglesa a base de huevo, como la española. Se trata de nuestra querida *tlaxcalli*, la tradicional tortilla mexicana.

Parece que a los chinos –que, aparte de comer de todo, tienen una reconocida y amplia gastronomía– les encantan los productos culinarios mexicanos, y hay una gran demanda de éstos en el mercado asiático. Pero –trillada melodía–, las tortillas, el guacamole y la salsa picante que consumen los chinos se producen en Inglaterra, Francia, Estados Unidos y Sudáfrica, respectivamente.

¡Hombres de negocios, emprendedores mexicanos, los países del primer mundo nos están comiendo el mandado, perdón, el mercado!



Obesidad infantil y refrescos

De reciente vigencia en el mundo, los programas destinados a dismuinuir el consumo de refrescos en las escuelas parecen dar muestras de que funcionan y son efectivos en el combate de la obesidad infantil.

Un estudio, destacado en la página web del *British Medical Journal*, muestra cómo, en una campaña que duró un año escolar para desalentar el consumo de refrescos, se logró un descenso del 0.2% en el sobrepeso de los niños que limitaron este consumo a menos de una lata por día, en contraste con el aumento del 7.5% de peso en aquellos que no lo hicieron.

No nos vendría mal una campaña de este tipo ante el altísimo consumo de refrescos que tenemos en México (un promedio de 150 litros al año por persona).

Nuevo disco óptico

El gigante japonés Sony y la empresa local de impresión Toppan desarrollaron un disco óptico hecho básicamente de papel, capaz de almacenar 25 gigabytes (aproximadamente lo que almacena la tercera parte del disco duro de una PC de reciente generación), que permite grabar más de dos horas de imágenes de alta resolución, y que además puede borrarse con sólo... ¡recortar el disco con tijeras! Basado en la tecnología Blu-ray Disc, este tipo de disco apunta a ser el nuevo estándar para almacenar información. ¡Lo que son las vueltas de la tecnología: ahora resulta que el papel sigue siendo el medio idóneo para resguardar información!



Foto Juan José Morín

Un mundo ilimitado para invidentes

Un software que permite escuchar los programas estándar de Windows 95/98, hace posible que el usuario invidente tenga acceso a numerosos programas de computación.

Mediante el Software Verbalizador Orpheus y con la instalación en la computadora de una placa de sonido Sounblaster o similar, con el Hal95 (Hal Screen Reader) es posible navegar por la red, comunicarse mediante correo electrónico, manejar un procesador de textos y cualquier programa que esté instalado bajo Windows 95/98, pues todo lo que aparece en pantalla, lo lee en voz alta.

También resultan accesibles diversas enciclopedias digitalizadas, como Encarta de Microsoft, así como el envío y recepción de faxes por medio de una PC y del módem correspondiente. (Incluye Software Verbalizador Orpheus).

Mayor información: www.tecno-ayudas.com



Foto Archivo

Secuestros por la red

Además de los asaltos y secuestros que ocurren en el mundo real, al navegar por Internet usted se expone a sufrir un secuestro "virtual". En efecto, según los entendidos, con sólo realizar una transacción comercial o enviar correos electrónicos, un delincuente cibernético puede obtener sus datos personales y financieros así como sus contraseñas y "meterse" a su computadora, red o página en Internet.

Una vez dentro, esta persona puede paralizar su sitio o cuenta hasta que usted pague un rescate; en el peor de los casos, los maleantes pueden hacer cargos a sus tarjetas de crédito o borrar toda su información... Alarmante, ¿no?

Mientras las autoridades hallan cómo protegernos, sólo basta tener en cuenta una precaución elemental: no abra correos electrónicos de desconocidos o publicidad que no ha solicitado, pues este simple acto puede significar "abrir la puerta" a estos delincuentes de la red.

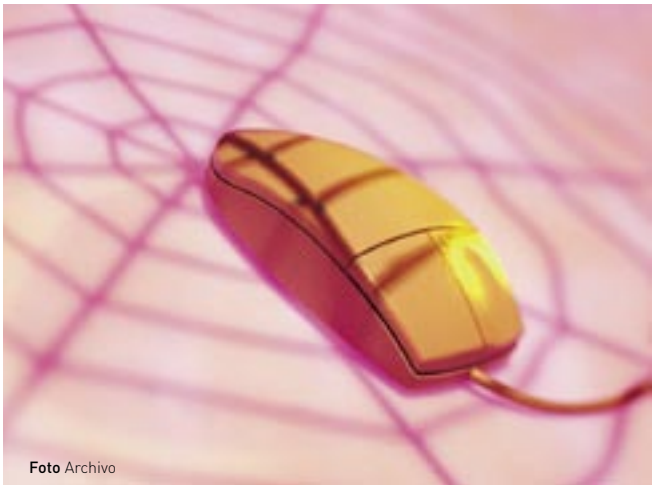


Foto Archivo

¿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 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.

Infórmate y toma una buena decisión

¡Tu cuenta es lo que cuenta!

Centro de **A**tención **T**elefónica del **SAR**

5269-0205 (D. F.)
01800 5000-747 (interior de la República)
www.consar.gob.mx

Poniendo a México al día y a la vanguardia

CONSAR

¿Y tú, qué sabes de tu AFORE?

3er derecho básico

derecho a Elegir

Por Mónica Linares

Cuando decida ir de compras o contratar algún servicio, no se deje sorprender por aquellas personas que le incitan a comprar lo que no necesita. Muchos consumidores, luego de solicitar información sobre lo que desean adquirir, se sienten comprometidos a hacer la compra; es muy importante que sea usted quien decida qué comprar y en qué momento.



Ilustración Víctor Gutiérrez

El Servicio Meteorológico Nacional pronosticaba lluvias dispersas y frío en las primeras horas de la mañana durante los próximos días. Al oír esto, Juan pensó que no estaría de más comprar algo para abrigarse, además de que ya tenía "en la mira" algunos suéteres que ofertaban en el centro comercial.

Ya en la tienda de ropa para caballero, una joven lo atendió de inmediato. Siempre muy amable, la vendedora le mostró la gran variedad de modelos de suéteres que tenía, sin embargo, a Juan no le complacía ninguno. A punto de darse por vencido, Juan encontró el suéter con el color, tamaño y estilo que más le agradaban. Al preguntar por el costo de la prenda, la empleada, con una sonrisa, le hizo saber que el suéter tenía un "fabuloso" 30% de descuento, pero en la compra de una de las camisas de la misma marca.

Luego de casi un hora de probarse prácticamente todos los suéteres que había en la tienda, Juan no pudo evitar sentirse comprometido a aceptar la oferta: "qué mal me voy a ver si no me llevo nada", pensó.

Aún así, insistió en comprar sólo el suéter aunque no le hicieran el descuento. "Imposible, no lo puedo vender si no compra la camisa", fue la respuesta de la empleada. Al no tener otra opción, Juan aceptó la condición. "Hizo una excelente elección, pague $900 en la caja", añadió la vendedora. Súbitamente indignado, Juan le manifestó que no estaba dispuesto a pagar esa cantidad por un suéter que no costaba más de $500 y que, en realidad, era lo único que deseaba. Así pues, Juan recordó que él tenía el poder de decisión y que nadie lo puede obligar a comprar algo que no le conviene. De este modo, con un simple "no, gracias", Juan se libró de una mala compra.

Derecho a elegir

Usted puede escoger los productos y servicios que más le convengan sin que nadie lo presione, le condicione la venta de lo que quiere a cambio de comprar algo que no desea, o le exija pagos o anticipos antes de haber firmado un contrato.

Denuncie cualquier abuso del que sea objeto en su delegación **Profeco** o llame al Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722.

Todo para el regreso a clases



Talleres sobre tus derechos como consumidor

Exámenes gratuitos de la vista*

Patrones para hacer uniformes

Recetas para refrigerios sabrosos y nutritivos

Tecnologías para grasa para zapatos y otros productos

Venta de útiles con descuento

PROFERIAS PROFECO

NO IMPORTA A QUÉ AÑO PASES, ESTE AÑO PUEDES TENER CLASE

Llámanos: 5568-8722, 01800-4688722

*Pregunta en qué Profería están disponibles.

Refrigerador

Por Oswaldo Celaya

Foto Juan José Morín

La conservación de alimentos desde siempre ha sido una necesidad. Luego de varios intentos exitosos en la fabricación artificial de hielo, en 1913 Fred W. Wolf Jr. fabricó en Estados Unidos el primer refrigerador doméstico, que revolucionaría la forma en la que se consumen los alimentos, pues a partir de entonces se pudieron conservar por más tiempo. Sin embargo, el uso de estos aparatos no se popularizó sino hasta después de la Segunda Guerra Mundial.

El funcionamiento de estos electrodomésticos es muy sencillo: una compresora condensa un gas especial llamado freón, que pierde temperatura al expandirse súbitamente, para luego repartirse por las paredes interiores del refrigerador. Para controlar la temperatura, el motor de los refrigeradores no funciona todo el tiempo, sino que se enciende por unos minutos y luego se detiene.

Hoy en día, la alimentación es prácticamente inconcebible sin un refrigerador, por lo que ya existen refrigeradores que ofrecen "frío inteligente", es decir, temperatura óptima para cada tipo de alimento, e incluso conexión a Internet.

Fuentes www.samsung.com/mx/products/refrigerator/index.asp • www.kimberlyclarkhogar.com.mx • www.naveguitos.com.ar

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



ÓPTICAS

Por Sandra Sandoval

Fotoarte Víctor Gutiérrez

Si tiene problemas de la visión, es muy importante que visite una óptica debidamente establecida y que cuente con personal calificado, pues de otra forma peligra la salud de sus ojos y de su bolsillo.

Los problemas visuales se han convertido en una asunto de salud pública, ya que aproximadamente el 40% de la población mexicana utiliza anteojos, aunque la cifra podría llegar hasta el 60 o 70% si los defectos visuales fueran detectados por un especialista.

Más allá de que sea un lugar común afirmar que la vista es uno de nuestros dones más preciados, sería conveniente preguntarnos qué hacemos por nuestra salud visual y si realmente la valoramos cuando aceptamos que cualquier persona, ya no se diga en una óptica, sino en la calle o en nuestro propio domicilio, nos ofrece sus servicios "profesionales" y confiamos en ella tan sólo porque trae un portafolios con algunos aparatitos, viste una bata blanca, dice ser un "especialista" y, sobre todo, porque nos ofrece sus servicios a un precio de ganga.

Las diferencias

Antes que nada, conviene hacer un par de distinciones muy puntuales con respecto a quiénes son los únicos profesionales que pueden cuidar adecuadamente la salud de nuestros ojos y los problemas propios de la visión.

Mientras que la oftalmología es la rama de la medicina que se especializa en la fisiología, la anatomía y los problemas de salud del ojo, así como del diagnóstico y tratamiento de sus trastornos, la optometría es la disciplina especializada en la medición de la agudeza visual y en la selección de lentes para corregir los defectos visuales.

Saúl Groman, oftalmólogo certificado por el Consejo Mexicano de Oftalmología, señala que la optometría se enfoca más bien a los llamados vicios de refracción (al ingresar al ojo, los rayos de luz sufren modificaciones hasta llegar a la retina, donde se forma la imagen), como la miopía (visión borrosa de los objetos lejanos), la hipermetropía (visión borrosa de lo cercano), el astigmatismo (desenfoque de la imagen) y la presbicia o vista cansada (vea el recuadro anexo).

En este sentido, es importante aclarar que aunque algunas enfermedades pueden influir o afectar la refracción de la luz al atravesar el ojo, los defectos refractivos no son enfermedades.

Cabe resaltar que la oftalmología es una especialidad que se estudia después de haber cursado la carrera de medicina, mientras que la optometría es una profesión universitaria del área de la salud (los egresados obtienen título a nivel licenciatura). Al respecto, Raúl Flores, presidente de la Asociación de Ópticos y Optometristas de México A.C., señala que también los técnicos optometristas del Conalep (Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica) están capacitados para dar una atención adecuada al paciente en la corrección de los problemas de visión.

Por su parte, Roberto Ramírez, secretario de la Asociación de Ópticos

Principales **problemas** de la visión

Miopía. Se conoce como visión corta. Se presenta cuando los rayos de luz que proceden del exterior no se enfocan en la retina, sino antes, por lo que la visión es borrosa. Un ojo normal mide aproximadamente 24 milímetros del frente hacia la parte posterior; los ojos de un miope miden 26, 27 o 28 milímetros.

Hipermetropía. Es lo contrario de la miopía. El hipermétrope puede presentar un ojo menos alargado de lo normal, por lo que los rayos de luz inciden detrás de la retina, lo que ocasiona que el paciente vea borrosos los objetos cercanos. Los niños hipermétropes muestran problemas a la hora de la lectura: parpadean constantemente y tienen los ojos irritados.

Astigmatismo. Se llega a dar por un desenfoque visual, debido a una curvatura anormal de la córnea. Algunos rayos de luz se enfocan en la retina, pero otros no, lo que provoca que el paciente vea borroso de lejos y de cerca, pero a diferencia de la miopía, las personas que padecen astigmatismo mejoran su visión al entrecerrar los ojos.



Foto Archivo

Los niños

Nuestros entrevistados recomiendan que a partir de los cuatro años de edad se realice un examen visual a los niños, pues de esta forma se puede hacer un diagnóstico temprano de cualquier problema de visión que impida que el niño desarrolle al máximo su potencial de aprendizaje. Pasada esta edad y diagnosticado cualquier problema de la visión, los exámenes se deben practicar cada año.

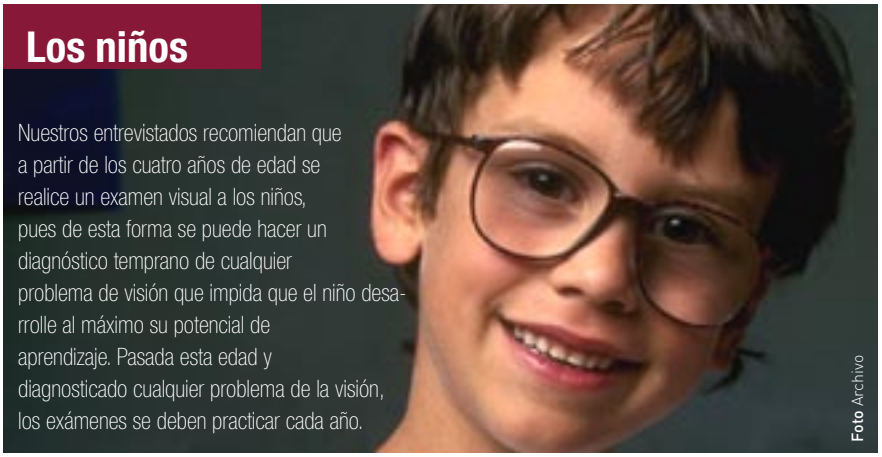


Foto Archivo

Armazones y lentes



Foto Archivo

Al adquirir sus armazones, tenga en cuenta lo siguiente:

- No todos los armazones son apropiados para graduaciones altas. El optometrista le debe indicar si el modelo que le gusta es adecuado para su problema de visión.
- Cuando la graduación es muy alta no son recomendables los armazones de tres piezas que van sujetos con tornillos, porque los cristales o las micas son muy gruesos y pesados para una estructura tan ligera.
- Los armazones redondos no se recomiendan para pacientes con astigmatismo.
- Para un paciente con cara redonda se recomiendan anteojos de forma rectangular.
- Una cara muy afilada luce mejor con un armazón redondo porque le da "volumen" al rostro.
- Existen dos tipos de lentes: orgánicos y minerales. Los primeros ofrecen mayor resistencia y son más ligeros, pero se rayan fácilmente y son más caros; los segundos son cristales.
- Los lentes antirreflejantes son recomendables para conducir, ver la televisión o permanecer delante de la computadora.

y Optometristas, comenta: "el servicio de los técnicos es necesario porque los centros de atención visual que hay en el país son alrededor de 10 mil, entre ópticas, consultorios, hospitales de asistencia privada o pública; y los técnicos que cada año egresan de las escuelas todavía no logran responder a la demanda de este servicio".

Al respecto, cabe señalar que los buenos optometristas, incluso los técnicos, pueden efectuar mediciones y vender lentes, y tal vez diagnosticar algún padecimiento, pero en todo caso no pueden prescribir ningún tratamiento, pues eso es materia del oftalmólogo.

Cuando vaya a una óptica...

Es práctica común de las ópticas ofrecer examen de la vista gratis para que el cliente se mande graduar sus anteojos.

Este examen gratuito es una ventaja que tenemos en nuestro país, surgida aproximadamente hace 40 años para que la gente acudiera a los centros de atención visual. Sea como fuere, gratis o no, es fundamental que el examen se realice de forma profesional, pues entre otros aspectos, debe incluir un cuestionario personalizado, además de la evaluación retinoscópica, mediante la cual se pueden determinar las exactas medidas de refracción de cada ojo (dioptrías) para corregir la deficiencia de visión con la apropiada graduación de los anteojos.

También debe realizarse la queratometría (medición de la curvatura de la córnea para detectar astigmatismo), las pruebas de visión binocular (mediante la cual se puede detectar si en ambos ojos se genera una imagen que se superpone perfectamente en el cerebro) y cromática (la visión de los colores, pues hay personas que no perciben ciertos colores), entre otras posibles pruebas.

Nuestros entrevistados recomiendan que cuando visite una óptica debidamente establecida, exija:

- Que el personal que lo atienda cuente con la preparación debida: que tenga el título universitario a la vista o, en el caso de egresados del Conalep, que también tengan a la vista su certificado expedido por este colegio, o que en su defecto posea el certificado Conocer (vea el recuadro correspondiente). En caso contrario, existe riesgo de que la persona que brinda la atención no sea la adecuada.
- Que la óptica posea el equipo mínimo adecuado para realizar bien los exámenes: una caja de pruebas (donde se encuentran todas las lentes que sirven para conocer la graduación que requiere el paciente), un foróptor (esa especie de "antifaz" metálico integrado al sillón de consulta, que se coloca delante de los ojos y a través del cual se ajusta la graduación adecuada al paciente), un estuche de diagnóstico (compuesto por varios aparatos manuales que permiten visualizar por dentro los ojos y conocer el estado refractivo de los mismos) y una lámpara de hendidura (mediante la cual se pueden detectar lesiones internas).
- Visite varias ópticas y en cada una solicite un presupuesto.
- Pida que le informen –detalladamente y con el tiempo necesario– sobre las características de cada uno de los productos que le aconsejen.
- Cada vez que acuda a una óptica solicite una revisión de la vista o un examen optométrico, ya que puede haber variado su graduación.

Una última recomendación...

Insistiendo sobre la gratuidad del examen, vale decir que todos buscamos la manera

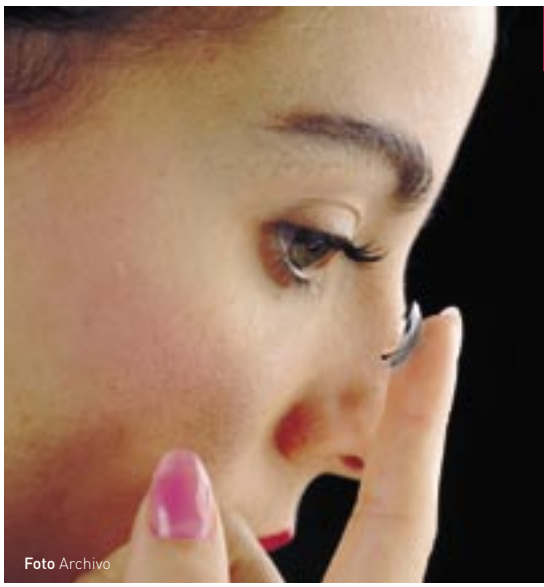


Foto Archivo

Certificación **Conocer**

La Asociación de Ópticos y Optometristas de México, A.C., avala la certificación de gente que quiera trabajar o trabaje en una óptica por medio del Consejo de Normalización y Certificación (Conocer), y es el reconocimiento que se le otorga a una persona para desempeñar bien su trabajo, ya sea que lo haya aprendido en la práctica, en la escuela o de manera autodidacta. Es importante señalar que el certificado de competencia laboral es un proceso voluntario, emitido exclusivamente por el Conocer y avalado por las Secretarías del Trabajo y Educación Pública.

De manera que de acuerdo con la Asociación de Ópticos y Optometristas de México, A.C., si el optometrista que le da atención cuenta con este certificado, se trata de una persona debidamente capacitada.

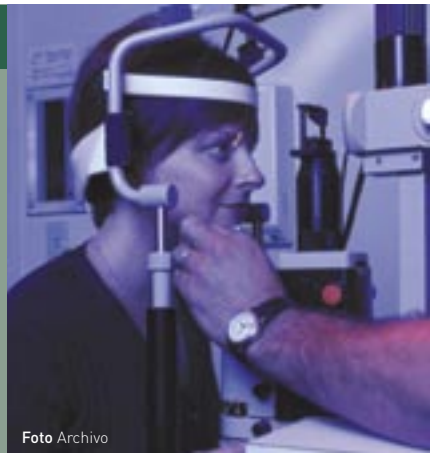


Foto Archivo

de cuidar nuestro bolsillo y entonces parece que no hay razón para negarse a recibir un servicio que nos ofrecen de forma gratuita, más si el servicio nos lo llevan a nuestra propia casa. Tenga cuidado porque hay empresas no establecidas que contratan personas que van de casa en casa ofreciendo un examen de la vista y los anteojos correspondientes. Sin embargo, hay que tener presente que en muchas ocasiones lo barato resulta caro, sobre todo si nuestra salud está de por medio y si quien ofrece el servicio no es la persona adecuada.

Al respecto, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Como señalamos, se requieren diversos equipos para obtener un diagnóstico adecuado, y éstos sólo los poseen las ópticas bien establecidas.
- Además de darle factura, en una óptica bien establecida corregirán cualquier problema en la graduación de los lentes que usted adquirió, hasta que esté satisfecho. Sobra decir que los lentes que se venden casa por casa o en los tianguis no tienen garantía.
- En el comercio informal se ofrecen diversos diseños de armazones, de lentes, con o sin graduación, para el sol, etc., de dudosa calidad y procedencia, que además de afectar su visión, perjudican su economía. Usar de manera prolongada ese tipo de artículos puede acelerar el desarrollo del problema visual y, peor aún, incrementarlo.
- Vale decir también que más de un 90 por ciento de los casos de problemas visuales no son simétricos, esto quiere decir que cada ojo necesita una graduación distinta, así que rara vez unos anteojos con la misma graduación para ambos ojos es la adecuada.
- Los lentes deben cumplir ciertas características físicas como transparencia y resistencia, además de que la graduación sea la adecuada.
- Para una corrección visual se necesita al menos resina oftálmica o cristales, no plástico.
- En cuanto a los lentes de sol, los especialistas señalan que deben cumplir ciertas funciones. Si utilizamos gafas que sólo tienen un color oscuro y ningún tipo de filtro, nos pueden provocar problemas serios a largo plazo, como la generación de conjuntivitis, cataratas o glaucoma.
- Cuando utilizamos lentes de sol debemos de tener la precaución de que no nada más nos protejan de la intensidad de la luz, sino en particular de la radiación.
- Debemos insistir de nuevo: en tianguis y en el comercio informal se ofrecen gafas de sol etiquetadas con la leyenda "protección contra rayos UV". Por supuesto, se trata de artículos muy baratos y muy falsos.

Lentes de **contacto**

- Los lentes de contacto se recomiendan para solucionar cualquier problema refractivo, sobre todo cuando el paciente tiene necesidad de usarlos debido a sus actividades, o incluso por estética, siempre y cuando la graduación sea mayor de 1.5 dioptrías. Consúltelo con su optometrista.
- Los lentes de contacto más comunes son los suaves o blandos que duran un mes; los suaves convencionales duran entre año y año y medio; los rígidos están indicados para quien requiere una alta graduación.
- Solicite una prueba de lentes de contacto antes de comprarlos, pues hay quien no los tolera o le resultan incómodos.
- Exija que los lentes de contacto de prueba sean abiertos delante de usted.
- Es muy importante que las instalaciones tengan agua corriente y lavamanos, debido a que el optometrista debe lavarse las manos cuando va a atender al paciente, y el paciente debe también lavárselas antes de colocarse los lentes de contacto.

Fuentes Entrevistas con Saúl Groman Share, oftalmólogo especialista del Centro Médico Nacional "Siglo XXI", miembro de la Sociedad Mexicana de Oftalmología, certificado por el Consejo Mexicano de Oftalmología • Bernardo Leñero García, optometrista, jefe de la carrera de optometría en la FES Iztacala y miembro del Colegio Nacional de Optometristas • Octavio Augusto López Mendoza, optometrista, jefe del departamento de Clínicas de Optometría, IPN • Raúl Flores Hernández, presidente de la Asociación de Ópticos y Optometristas de México, A. C. • Roberto Ramírez Flores, secretario de la Asociación de Ópticos y Optometristas de México, A. C. • www.revista.consumer.es









Para el cuidado de sus pequeños...

GUARDERÍAS

Gran parte de los hogares de nuestro país se sostienen gracias a los ingresos tanto del padre de familia como de la madre, o incluso sólo de esta última. En estos casos, resulta necesario recurrir a una guardería para el cuidado de los niños pequeños. Aquí le decimos lo que debe considerar antes de elegir alguna.

Las necesidades de las mamás en el cuidado de sus pequeños han cambiado: antes, los periodos en los que la madre se separaba de sus hijos eran esporádicos y cortos, por lo que fácilmente se podía convencer a la abuela o a algún otro familiar de que se hiciera cargo de ellos por un rato. Sin embargo, ya sea por razones económicas o de realización profesional, cada vez más madres trabajan, y es probable que esta responsabilidad sea depositada en centros especializados en cuidado infantil, mejor conocidos como guarderías.

Los tipos básicos de guardería en México son tres: el de acceso restringido a hijos de trabajadores derechohabientes (como las del IMSS, ISSSTE o de empresas privadas); el de guarderías con algún tipo de apoyo económico por parte del DIF, alguna delegación política u organización no gubernamental, dirigidas principalmente a la población más desprotegida económicamente; y las particulares o privadas, que son establecimientos con fines de lucro, y que son las que se analizan en este artículo.

Como podrá darse cuenta, en la información que le presentaremos a continuación, la diversidad de opciones disponibles dificulta el proceso de elección, más aún cuando algunas de las características de estos establecimientos no son fácilmente observables.

¿Cómo son?

Al hablar del servicio de guarderías nos referimos al cuidado de niños desde 43 días de edad hasta los 5 años 11 meses. Dicho servicio está diferenciado en varios aspectos, como el horario de atención y su flexibilidad, los grupos de edad específicos que atienden, su costo, si tienen algún registro, el tipo de educación proporcionada y la calidad del servicio ofrecido.

Para poder apreciar las características de las guarderías privadas, durante marzo y abril de 2004 se efectuó un sondeo entre 245 establecimientos en el área metropolitana de la Ciudad de México. También se captó información de un número reducido de guarderías subsidiadas (menos del 5% de la muestra), que cobran cuotas simbólicas, pero resultan útiles para comparar características con los demás establecimientos.[1]

[1] El levantamiento se limitó a un sondeo, sin representatividad estadística, debido a que no se cuenta con un directorio completo de estos establecimientos y se desconoce su número exacto.



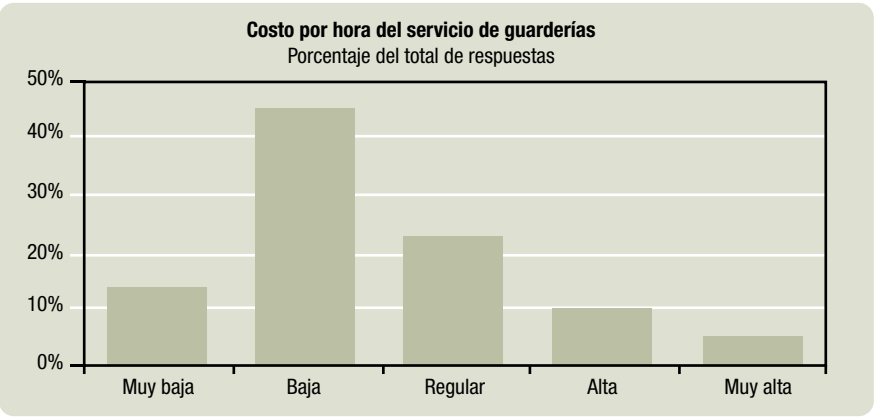
Fotos Juan José Morín

Horario de atención. Al comparar opciones para el cuidado del niño, los padres lógicamente considerarán sólo aquellas que tengan un horario compatible con sus actividades. De acuerdo con el sondeo realizado, el 38% de las guarderías tiene un horario menor a 9 horas, por lo que no cubren las necesidades de los padres que trabajan tiempo completo. Por otra parte, las guarderías con horario de atención más largo ofrecen horarios más flexibles.

Cabe mencionar que todas las guarderías del sondeo proporcionan sus servicios únicamente de lunes a viernes, lo cual significa que los padres que trabajan los fines de semana tienen una oferta más limitada de opciones de cuidado para sus hijos.

Edades que se atienden.[2] Menos de la mitad de las guarderías (41.6%) atiende tanto a niños en edad de educación inicial (0 a 2 años 11 meses) como a niños en edad de educación preescolar (3 a 5 años 11 meses) con necesidades de cuidado infantil, por lo que los padres probablemente tendrán que cambiar a su hijo de guardería conforme crece. Algunas no atienden niños menores de 2 años (31.8%) y otras no reciben preescolares (10.6%).

Costo del servicio típico. En cuanto al costo del servicio, las diferencias entre guarderías son significativas. Por ejemplo, en horarios típicos de cada guardería, se cobra al mes entre $501 y $5,348 para niños de 0 a 1 año; entre $533 y $4,925 en el caso de niños de 1 a 2 años; y de $653 a $3,777 en edades de 2 a 6 años.[3] A mayor edad del niño, menor es la diferencia entre el costo máximo y el mínimo observados. Para realizar una comparación más detallada, estimamos un costo por hora de atención.[4] Casi la mitad (48.2%) se agrupa en el rango de costo bajo (de entre $2.51 y $10 la hora), que para un horario frecuente de 5 horas diarias sería de $251 a $1,000 mensuales.



También existe una relación entre el costo de la guardería y su tamaño. En promedio, las pequeñas (menos de 30 niños inscritos) mostraron un costo 33% menor al promedio de $13.99 por hora observado en las grandes (más de 70 niños).

[2] Los rangos mencionados corresponden al ciclo escolar que está por iniciar. Anteriormente, la edad correspondiente a educación inicial era de 0 a 3 años 11 meses y para educación preescolar de 4 a 5 años 11 meses.
[3] Se excluyeron los costos de las guarderías subsidiadas, limitándose la comparación a guarderías privadas.
[4] Este costo se obtuvo al dividir el costo mensual entre el número de horas de atención al mes, suponiendo que un mes tiene siempre 20 días hábiles. El costo del servicio incluye alimentos, material de trabajo, mantenimiento de las instalaciones, atención médica e inscripción. En casos aislados de guarderías que no especificaron si la información proporcionada incluía estos conceptos, se hizo el supuesto de que sí los incluye.

Aspectos administrativos relevantes para el cuidado. Con respecto a la organización de cada centro, se encontró lo siguiente:

- El proceso de entrega del niño al padre es un aspecto importante de la seguridad general de la guardería. Para poder entregar al niño, el 71.4% exige credencial con fotografía emitida por ellas mismas; el 21.2% recurre, de ser necesario, al expediente del niño, que contiene nombres y fotografías de las personas autorizadas; y un 9% dijo simplemente conocer a la persona que recoge al menor.
- En lo referente al trato que tienen las guarderías con los padres, se encontró que el 53.1% se comunica con ellos personal o telefónicamente; a través de citatorios (28.6%), juntas (22.9%) o de cuadernos de reportes (17.6%).
- El 37.1% no atiende niños discapacitados no dependientes, por lo que las restricciones para encontrar un servicio de guardería acorde a las necesidades de esta población son mayores.

Método educativo. Aunque la función original y primordial de una guardería es velar por la seguridad del niño durante su estancia en ese lugar, resulta conveniente que las actividades que realice en ella, incluso los juegos, favorezcan su desarrollo y educación.

Como guía para las guarderías en materia educativa, la Secretaría de Educación Pública (SEP) desarrolló el Programa de Educación Inicial (PEI), el cual incorpora, entre otros aspectos, una estrategia de estimulación temprana. El 59% de las guarderías observadas aplica el PEI por sí solo o como complemento de otros métodos. Por su parte, los métodos propios son aplicados en el 25% de los casos. Otros métodos, como el Montessori, constructivista o integral son aplicados en menor proporción. Finalmente, el número de guarderías que sólo cuidan al niño, sin utilizar método alguno, es muy reducido (menos del 1%).

Registro ante la SEP. Dos de cada tres guarderías declararon haber realizado su registro ante la Secretaría de Educación Pública (SEP) o que éste estaba en trámite, pero la realidad es otra, pues únicamente el 12.5% de los encuestados contaba efectivamente con registro al 31 de enero de 2004. Lo anterior sugiere que para muchas guarderías es deseable que los padres piensen que sus métodos son avalados por la SEP, pero al no efectuar el trámite, están desinformando al consumidor.

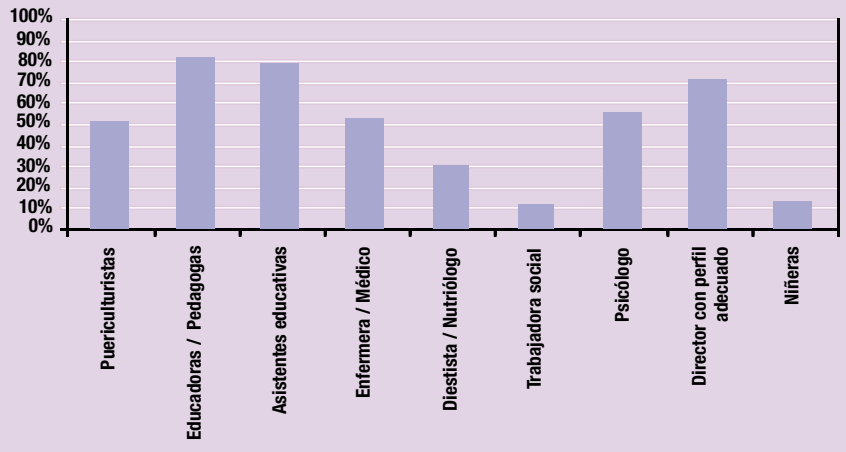
Sin embargo, hasta el ciclo escolar que concluye, las guarderías no estaban obligadas a obtener este registro, el cual comenzará a ser obligatorio de manera gradual a partir del próximo ciclo (que inicia el 16 de agosto), sólo en el caso de preescolares.



Foto Juan José Morín

Personal empleado. El personal idóneo de una guardería incluye puericulturistas (especialistas en el sano desarrollo del niño), educadoras y asistentes educativas para el cuidado directo de los niños, así como personal de apoyo (enfermera, dietista, trabajadora social y psicólogo) para complementar el servicio. Sin embargo, como se puede apreciar en la siguiente gráfica, el personal realmente empleado en las guarderías observadas es heterogéneo.

Personal empleado por las guarderías
Porcentaje de guarderías que cuentan con el personal señalado



En alrededor del 80% de los casos se encontraron educadoras o pedagogas, así como asistentes educativas. Sólo el 50% cuenta con puericulturistas, por lo que en ocasiones su carencia es suplida con personal no calificado del todo, como niñeras. De igual forma, el personal de apoyo solamente es contratado por una baja proporción de guarderías.

Por otro lado, un aspecto tan importante como contar con un director de perfil idóneo (licenciatura o posgrado relacionado con la educación) o por lo menos afín (nivel técnico relacionado con la educación) se observó en apenas el 70% de las guarderías observadas.

A dónde acudir en caso de problemas



Foto Juan José Morín

Cobros o prácticas indebidas. En casos de incumplimiento de aspectos comerciales o de publicidad, acuda a la delegación **Profeco** más cercana a su domicilio o comuníquese al Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722 (larga distancia sin costo). También puede enviar un correo electrónico a quejas@profeco.gob.mx

Registro ante la SEP. Para verificar que efectivamente una guardería del Distrito Federal (con excepción de la delegación Iztapalapa) está registrada ante la Secretaría de Educación Pública, acuda a la Dirección de Incorporación de Escuelas Particulares y Proyectos Específicos de la SEP, ubicada en José María Izazaga 38, piso 11, en la colonia Centro de la Ciudad de México, o llame a los teléfonos 5328-1000 y 5328-1097, extensión 19156. Para información en cualquier otro estado de la República comuníquese al TelSEP 01-800-723-6688, larga distancia sin costo. También puede enviar un correo electrónico a telsep@sep.gob.mx

Salud e higiene. Para problemas relacionados con estos aspectos, acuda a la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris). Comuníquese al Centro Integral de Servicios a los teléfonos 5080-5440, 5080-5441 y 5080-5474 desde la Ciudad de México; y 01-800-420-4224 desde cualquier otro estado del país (larga distancia sin costo).

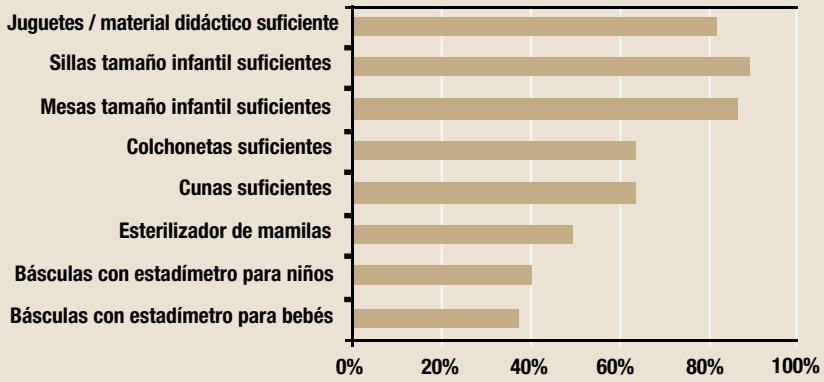
Seguridad del inmueble. Puede acudir a la unidad local de Protección Civil y a la Asociación de Bomberos Voluntarios.

Equipo y mobiliario. Otro aspecto que es descuidado con frecuencia por las guarderías es el equipo y el mobiliario, en particular para niños menores de 2 años, por ejemplo, básculas con estadímetro[5], esterilizador de mamilas, cunas y colchonetas.



Foto Juan José Morín

Equipo y mobiliario observado en las guarderías
Porcentaje de guarderías que cuentan con el equipo y mobiliario señalado



Instalaciones. Toda guardería debe contar con área de recepción, salas de atención para los grupos de edad que cuida, área de usos múltiples, cocina, baños exclusivos para niños y áreas exteriores (tanto para juego como para actividades cívicas). Más del 80% de las guarderías analizadas en nuestro estudio cuentan con las áreas necesarias para operar adecuadamente, exceptuando el comedor y la enfermería, que podrían considerarse como opcionales y sólo una reducida proporción las tiene (57.1% y 28.6%, respectivamente).

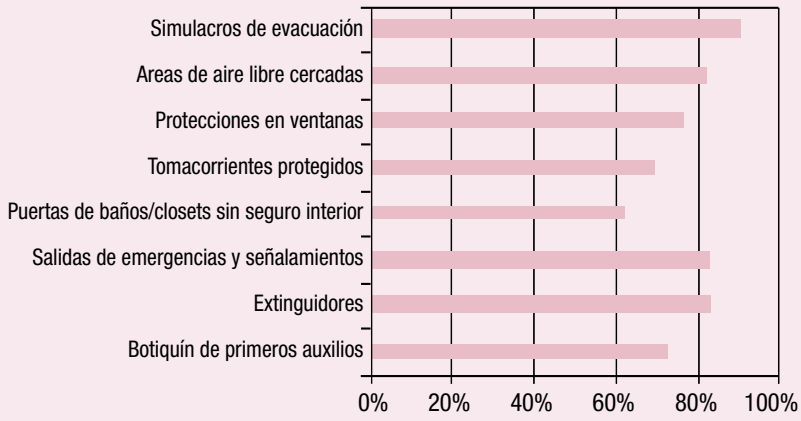
[5] El estadímetro es un instrumento para medir la estatura del niño; en el caso de bebés, la medición se hace estando recostado.



Foto Javier Caballero

Medidas de seguridad. Las guarderías cuentan con distintas medidas de seguridad generales, como simulacros de evacuación, áreas al aire libre cercadas, salidas de emergencia y señalamientos. Sin embargo, entre 30 y 40% carece de medidas de seguridad específicas para niños, como tomacorrientes protegidos y puertas de baños y clósets sin seguro interior.

Medidas de seguridad observadas en las guarderías
Porcentaje de guarderías que cuentan con la medida señalada





Tipos de guarderías

A partir de la información del personal empleado, el equipo y mobiliario, las instalaciones disponibles, así como las medidas de seguridad, se identificaron cuatro tipos de guarderías:[6]

Tipo 1. Carecen de equipo y mobiliario suficiente, además de haber obtenido calificaciones regulares en personal y elementos de seguridad, por lo que son el grupo con menor calificación. También son las segundas más numerosas, con un 31%.

Tipo 2. Tienden a ser deficientes en cuanto a medidas de seguridad, aunque cubren bien los demás aspectos. Representan el 13.5% de la muestra.

Tipo 3. Conformado por guarderías grandes e insuficientes en personal, pero que obtuvieron altas calificaciones en las condiciones del inmueble y en medidas de seguridad; constituyen el 18.8% del total.

Tipo 4. Son el grupo más numeroso (36.7%) y, en general, obtuvieron las mejores calificaciones en los aspectos considerados en nuestra radiografía.

[6] Para identificar los grupos de guarderías típicas se aplicó la técnica de análisis de conglomerados no jerárquicos de k-medias.

Las guarderías con menor calificación promedio se agrupan en el tipo 1, en tanto que las de calificación promedio más alta se encuentran en el grupo conformado por el tipo 4. Por su parte, las del tipo 2 y tipo 3 agrupan principalmente a guarderías con calificación regular.

También observamos que en los cuatro tipos de guardería, la antigüedad promedio de los niños es de alrededor de año y medio, por lo que en ninguno de los grupos parece haber un alto grado de deserción.

En cuanto al costo por hora, el promedio del tipo 1 se encuentra cerca del límite superior de lo que clasificamos como costo bajo. El resto muestra un precio promedio por hora que se encuentra cerca del límite inferior del rango de costo regular. Cabe aclarar aquí que en los cuatro tipos se encontraron guarderías de todos los precios.

Con respecto a características como horario de atención menor a 9 horas y relativa inflexibilidad de horarios, destaca el tipo 3 sobre los demás. De la misma manera, en este grupo es más alto el porcentaje de directores con formación profesional ajena a la educación.

Otras características relevantes de las guarderías por tipo

	Tipo 1	Tipo 2	Tipo 3	Tipo 4
Calificación promedio	6.8	7.3	7.4	8.3
Antigüedad promedio del niño en la guardería (meses)	17	19	19	19
Costo por hora	$8.93	$11.92	$10.98	$11.27
Horario de atención menor a 9 hrs.	28.9%	30.3%	56.5%	34.4%
Flexibilidad de horarios	80.3%	84.8%	76.1%	80%
Director con formación ajena a la educación	28.9%	27.3%	50.0%	21.1%



Foto Archivo

La opinión de las mamás

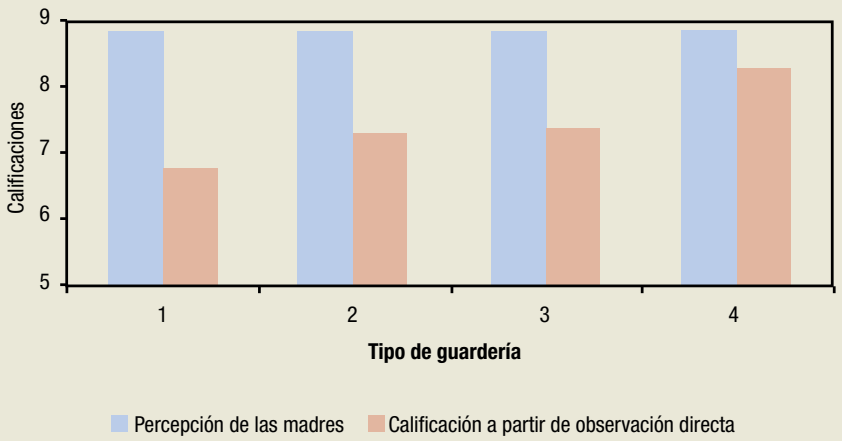
Como se puede observar, las guarderías son heterogéneas y es difícil que las madres perciban algunas de sus características más relevantes. Para saber cómo éstas eligen la guardería para sus hijos (la elección fue principalmente de ellas, 58%, aunque también destaca que el 36% fue de ambos padres), y aprovechando el sondeo llevado a cabo, aplicamos simultáneamente 896 cuestionarios a madres con hijos en las guarderías estudiadas.

La información y opinión proporcionadas por las madres nos permite profundizar en nuestro análisis de los diferentes tipos de guarderías privadas.

Al igual que con la información obtenida con la guía de observación, se combinaron algunas de las calificaciones que otorgaron las entrevistadas a diferentes aspectos de las guarderías a las que acuden sus hijos.

Comparando ambas calificaciones, se observó que la mayoría de las madres tiende a sobreestimar las características de las guarderías. Esto es más evidente en el caso de las guarderías que tienen alguna deficiencia (tipos 1 al 3). Por ejemplo, el sondeo de madres arrojó una calificación de 8.8 a las guarderías del tipo 1, pero mediante la observación directa se obtuvo una calificación de 6.8 para este grupo.

Calificación general por tipo de guardería
Percepción de las madres y evaluación mediante obervación directa



Los resultados del sondeo indican que las madres deberían involucrarse más en el cuidado y educación que sus hijos reciben en las guarderías, ya que el 62% no supo qué método o programas educativos se utilizan y el 32% no supo si la guardería está registrada; y, a pesar de que más del 80% de las guarderías de nuestro estudio cuenta con las instalaciones necesarias para operar adecuadamente, la proporción de madres entrevistadas que mencionó estas áreas de manera espontánea fue muy reducida (área de recepción 24%, patio cívico y recreativo 47%, cocina 50%, baños exclusivos para niños 63%). Esto apunta a que la mayoría de las madres no presta mucha atención a las condiciones del inmueble.

No obstante los resultados obtenidos a partir de nuestra observación directa, la mayoría de las entrevistadas tuvo buena opinión de la guardería a la que asisten sus hijos. Esta situación fue más frecuente a medida que los entrevistados pagaron costos más altos por el servicio.

Cabe señalar que los aspectos mejor calificados por los padres fueron el horario y el trato, mientras que los calificados frecuentemente como regulares fueron el espacio de las instalaciones, la recepción y el mobiliario y equipo.

El sustento legal

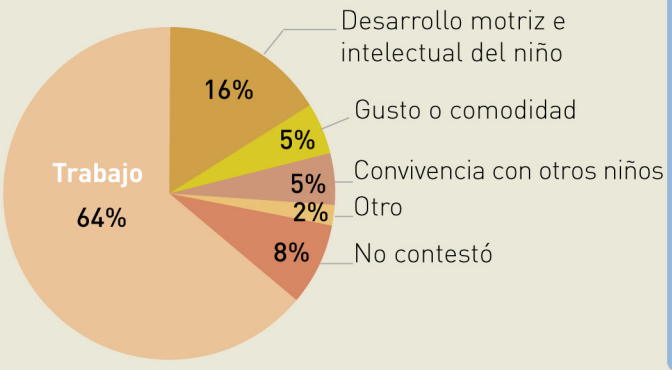
- **Ley General de Educación.** Define la educación inicial como aquella que tiene el propósito de favorecer el desarrollo físico, cognoscitivo, afectivo y social de los menores de cuatro años de edad. Incluye orientación a padres de familia o tutores para la educación de sus hijos o pupilos (artículo 40). Esta Ley permite que los particulares presten servicios educativos, pero para el caso de educación inicial y preescolar, señala que además de contar con personal que acredite la preparación adecuada para impartir educación, deberán contar con instalaciones que satisfagan las condiciones higiénicas, de seguridad y pedagógicas que la autoridad educativa determine. Por lo demás, los particulares también deben observar las atribuciones de la autoridad educativa federal del artículo 12, y las medidas de protección y cuidado para menores de edad del artículo 42 de la misma Ley, así como facilitar la inspección y vigilancia de las autoridades competentes.
- **Norma Oficial Mexicana NOM 167-SSA1-1997 para la prestación de servicios de asistencia social para menores y adultos mayores.** Esta norma establece los principios, criterios y políticas para la prestación de servicios de guardería y el desarrollo de sus actividades. La Secretaría de Salud es la autoridad responsable de vigilar su cumplimiento.
- **Ley sobre el Sistema Nacional de Asistencia Social.** De acuerdo con esta ley, el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) es el que tiene la responsabilidad de brindar asistencia social a las personas de bajos ingresos. Así, el DIF debe promover en dicha población el sano crecimiento físico, mental y social de la niñez, así como la organización y participación de la comunidad para que coadyuve a la prestación de servicios asistenciales para el desarrollo integral de la familia (artículos 15 y 45).

Si requiere más información sobre los servicios prestados por el DIF, llame al 01 (55) 3003-2200 o acuda directamente al sistema DIF de su localidad.

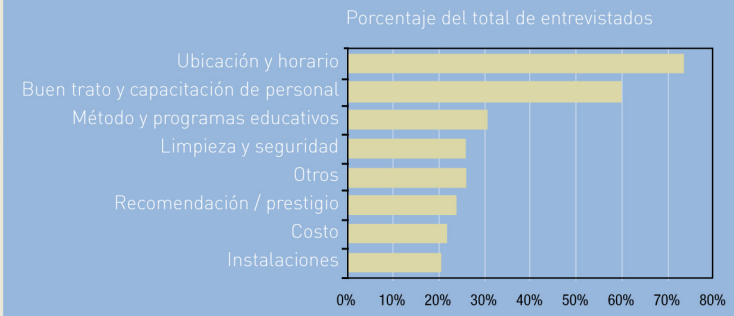
¿Cómo contratan guarderías las mamás?

Para conocer cuáles son los aspectos que las mamás consideran al momento de elegir una guardería, Profeco aplicó 896 cuestionarios a madres con hijos en las guarderías de la Ciudad de México analizadas en nuestro estudio. Estos son los resultados.

Razones para llevar a su hijo a una guardería

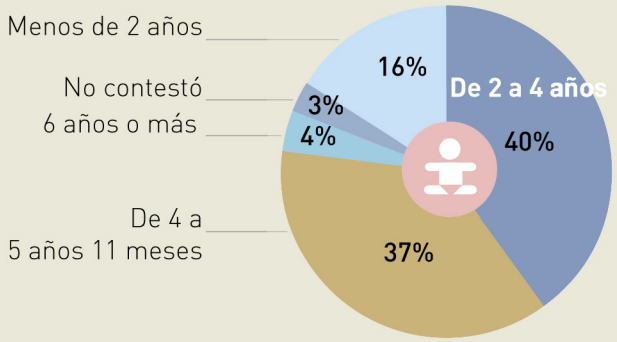


Por qué elegir esa guardería[1]

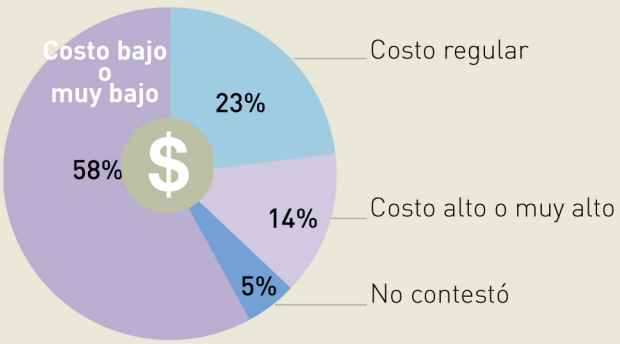


[1] Al tratarse de respuestas múltiples por encuestado, los resultados no suman 100 por ciento.

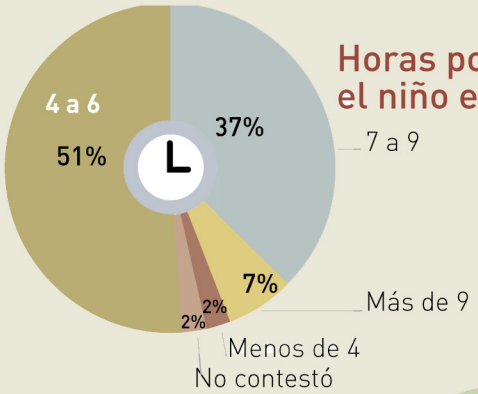
Edad de los niños



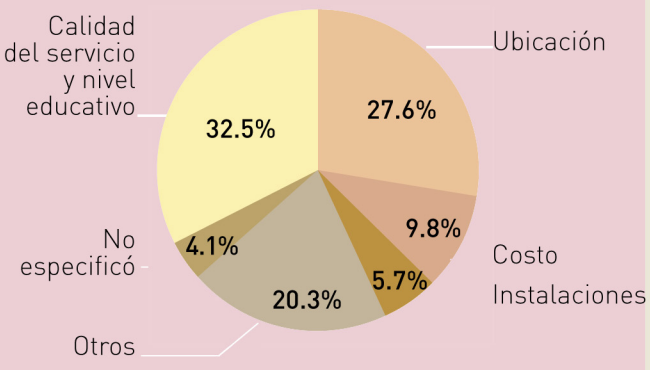
Costo de la guardería contratada



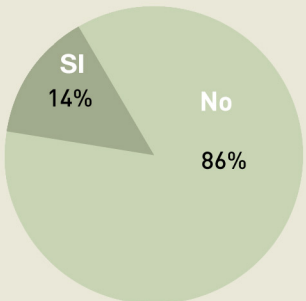
Horas por día que pasa el niño en la guardería



Razones para cambiar de guardería



¿Cambiaría a su hijo de guardería?



¿Cumple su guardería con estas medidas de seguridad?

Pásele lista a la guardería a la que acuden sus hijos para ver si cumple con las siguientes medidas básicas de seguridad:

- ❑ Pisos de materiales antiderrapantes, de fácil limpieza y resistentes, principalmente en los baños.
- ❑ Interruptores de luz fuera del alcance de los niños o con protectores especiales.
- ❑ Ventanas altas y con protección que impida que los menores salgan por ellas.
- ❑ Detectores de humo en el techo.
- ❑ Extinguidores de fuego.
- ❑ Sistema sonoro de alarma.
- ❑ Salidas de emergencia.
- ❑ Señalamientos apropiados que orienten en caso de desalojo.
- ❑ Señalamientos en las divisiones de vidrio transparente que esté a la altura de los niños.
- ❑ No debe haber sustancias peligrosas o medicamentos al alcance de los niños.
- ❑ Los colchones de las cunas deben estar bien ajustados.
- ❑ Cuando se trate de la siesta, no deben usarse almohadas para los bebés.
- ❑ Las puertas de acceso a las instalaciones deben tener seguros para que los niños no las abran.
- ❑ Las cortinas y persianas no deben tener cordones.



Foto Juan José Morín

Recomendaciones

Por los motivos anteriormente expuestos, le sugerimos que tenga en cuenta las siguientes recomendaciones antes de elegir una guardería en la que sus pequeños pasarán la mayor parte del día:

- Antes de tomar una decisión, es necesario que compare más de una opción.
- Por conveniencia de los padres, es frecuente que se elija una guardería cerca del trabajo, pero lo recomendable es que esté ubicada cerca del domicilio, para que el niño siga en contacto con su medio social, y que sus compañeros también vivan cerca.
- Hay buenas guarderías en todos los niveles de costo del servicio. Por ningún motivo piense que una guardería es buena sólo porque es cara; mejor utilice la lista de características deseables proporcionada en el recuadro de la página 27, para analizar las guarderías que tiene en mente.
- No es recomendable que deje a su hijo en una guardería por periodos mayores a 5 horas diarias. En caso de no contar con otra alternativa, es indispensable que busque la que ofrezca la mayor calidad dentro del costo que se acomode a su presupuesto.
- Es deseable que la guardería cuente con atención médica y psicológica.
- Pregunte si se programan siestas dentro de las actividades normales de los niños, ya que son importantes en esta etapa, especialmente en niños menores de 4 años.
- Fíjese en el menú del día, a fin de determinar si los alimentos proporcionados son balanceados.
- Antes de contratar el servicio, platique con el director del plantel y pregúntele acerca de su experiencia y grado de especialización.
- No tome a la ligera el método educativo que se imparte. Además de preguntar cuál es el que se utiliza en las guarderías de su interés, es necesario que tenga en cuenta que si después cambia al niño a otro centro de cuidado con otro método, el niño puede tener problemas de adaptación. Si tiene dudas al respecto, coméntelas con los directores de las guarderías de su interés.
- Hable también con otras madres que llevan a sus hijos a esas guarderías.
- Prefiera una guardería ubicada a una altura no mayor al segundo piso y que cuente, además, con salidas de emergencia en caso de siniestros.
- Solicite un recorrido por todas las áreas de la guardería, asegurándose que tienen espacio suficiente y que son higiénicas, además de que estén bien iluminadas y ventiladas. Asegúrese de que los baños de los niños no se compartan con los adultos; que los pasamanos de las escaleras sean proporcionales a la altura de los niños más pequeños y que las áreas exteriores estén cercadas.

Fuente Dirección General de Análisis de Prácticas Comerciales, **Profeco**

Lista comparativa para padres

Cuando tenga tres opciones o más de guardería para su niño, visítelas y a partir de su inspección, marque lo que ofrecen y deje en

Conceptos	Opción 1	Opción 2	Opción 3
Recorrido por el interior del lugar			
1. En caso de proporcionar alimentos, ¿el menú de cada día está a la vista?			
2. ¿Hay salas separadas para cada grupo de edad?			
3. ¿El lugar está libre de peligros, como tomas de corriente al alcance de la mano o descubiertas; cables eléctricos, materiales de limpieza o medicamentos?			
4. ¿El lugar cuenta con extinguidores, detectores de humo y salidas de emergencia?			
Recorrido por el exterior del lugar			
5. ¿El área está libre de basura y peligros, como vidrios rotos o sustancias peligrosas?			
6. ¿El área tiene un buen mantenimiento?			
En cuanto a las actividades			
7. ¿Se fomenta el que los niños corran, salten y coordinen sus movimientos?			
8. ¿Se reporta diariamente a los padres el desempeño de los niños?			
9. ¿Hay reglas en cuanto a niños enfermos y a la administración de medicamentos?			
10. En general, ¿los niños del lugar parecen contentos?			
En cuanto al personal			
11. ¿El personal tiene trato amable con los niños?			
12. ¿Los cuidadores tienen estudios relacionados con el cuidado infantil (asistentes educadoras, puericulturistas)?			
13. ¿Parece suficiente la cantidad de cuidadores para el número de niños?			
14. ¿El personal está capacitado para dar primeros auxilios a los niños?			
Aspectos comerciales			
15. ¿Los horarios se ajustan a la jornada laboral de usted?			
16. ¿Qué incluye su pago?			
17. ¿Cuál es el costo por actividades adicionales?			
18. ¿Hay recargos por recoger tarde al niño?			
19. ¿De cuánto es el recargo por atraso en el pago?			
Total de marcas			



Estufas de gas

El Laboratorio de Pruebas realizó un estudio de calidad a 21 modelos de estufas de gas de uso doméstico correspondientes a nueve marcas. Para que usted elija la que mejor se adecue a sus necesidades, le invitamos a informarse sobre la calidad y características de cada modelo. Asimismo, se incluye una guía de precios, pues dada la diversidad de accesorios, tamaños y tecnología que utilizan las estufas, los costos pueden presentar variaciones importantes. Cabe señalar que la mayoría de ellas se pueden encontrar en las tiendas departamentales y de autoservicio.





Foto Juan José Morín

A diferencia de hace unos años, ahora es fácil limpiar la estufa cuando se derrama la leche o se ensucia el horno después de cocer un pastel, pues la mayoría de las estufas de gas de uso doméstico actuales incluyen una cubierta sellada casi herméticamente para evitar que los alimentos derramados caigan en su interior; es más, algunas tienen la función de autolimpieza del horno, y las hay con sistema de encendido electrónico, que sustituye al piloto (con el consecuente ahorro en el consumo de gas), entre otras muchas funciones.

El presente estudio le ofrece información sobre la calidad, variedad y características de 21 modelos de estufas de gas de uso doméstico.

Ficha técnica

Periodo de muestreo: 2 al 30 de marzo de 2004
Periodo de análisis: 9 de marzo al 21 de abril de 2004
Número de marcas analizadas: 9
Modelos analizados: 21
Pruebas realizadas: 672 pruebas

Normatividad

NOM-019-SEDG-2002. Aparatos domésticos para cocinar alimentos que utilizan gas L.P. o gas natural. Especificaciones y métodos de prueba.



Foto Juan José Marín

El estudio

Comprendió el análisis de 21 modelos de estufas de gas de uso doméstico de 4, 5 o 6 quemadores (el quinto quemador hace la función de parrilla, comal o plancha). Cada modelo fue sometido a 11 pruebas que se agruparon en los siguientes rubros:

Información al consumidor. Se verificó que las estufas presentaran el nombre del fabricante o importador, marca y modelo, país de origen, así como información de seguridad para el usuario. En los casos aplicables también se verificó que incluyeran tensión de alimentación, corriente nominal y potencia de consumo. Todos los modelos analizados presentaron la información requerida.

Instructivo y garantía. Se revisó que los modelos presentaran un instructivo de instalación y operación en español y que la información ofrecida fuera suficiente para una operación correcta y segura del equipo. Si ofrecía garantía, se comprobó que indicara vigencia, alcance, lugar donde se puede hacer efectiva y restricciones; también se revisó que incluyera información de los centros de servicio.

Acabados. Visualmente se verificó que las estufas no presentaran partes punzocortantes, mala aplicación de recubrimientos, rebabas, sobrantes o faltantes de material, así como mal ensamble de parrillas, anaqueles y compartimientos. Se encontraron cinco modelos con problemas de acabados, como defectos en la aplicación de la pintura y puerta desajustada.

Funcionamiento. Se verificó que las estufas no tuvieran fugas y que las perillas, la puerta, los quemadores y los accesorios funcionaran de manera satisfactoria. Asimismo se revisó que los quemadores cumplieran con la capacidad térmica indicada por el fabricante (se incluyó una prueba de eficiencia térmica). Cabe aclarar que algunos modelos se refieren a la capacidad térmica del quemador como quemador rápido, semirrápido, o lento (baño maría o auxiliar). Se comprobó que las parrillas del horno pudieran cambiarse de posición y que los accesorios funcionaran correctamente.

Tiempo de encendido. Se comprobó que el encendido de las parrillas ocurriera en un lapso no mayor de 4 segundos. Un tiempo mayor puede provocar que, dada la acumulación de gas, ocurran pequeñas explosiones. Todas las muestras analizadas cumplieron el tiempo establecido.

Incremento de temperatura en el horno. Se midió la capacidad del horno para incrementar su temperatura (a partir de la temperatura ambiente hasta 200° C) en un lapso máximo de 15 minutos. Como se indica en la tabla de resultados, se encontraron grandes variaciones de desempeño: desde las que tardaron 8 minutos hasta las que demoraron más de 18**.** Este es un factor importante ya que a mayor tiempo, el consumo de gas se incrementa.

Temperatura exterior. Se verificó que la temperatura de las superficies exteriores, jaladeras, perillas e interruptores no excediera el máximo especificado por la normatividad, para evitar el riesgo de sufrir una quemadura. En la tabla se pueden observar las partes del producto donde se encontraron puntos con temperaturas mayores a los permitidos en la norma y el grado en que lo superan. Ninguna de las fallas encontradas representa un grave riesgo para la salud.

Tiempo para hervir agua. Se midió el tiempo y el consumo de gas necesarios para hervir 6 litros de agua, utilizando el quemador de mayor capacidad térmica. Las grandes diferencias encontradas (ver tablas) sugieren la conveniencia de seleccionar una estufa con los tamaños de quemador adecuados para las necesidades de cocinado. Cabe hacer notar que el consumo de gas en estas tareas es muy bajo.

Accesorios y características. Las tablas de resultados indican los accesorios y características de los modelos analizados.

Estufas de 5 y 6 quemadores (30 pulgadas)

Marca / Modelo / País de origen / Tipo	Instructivo / Garantía	Evaluación	Acabados	Funcionamiento	Incremento de temperatura en el horno	Temperatura exterior	Tiempo para hervir 6 L de agua (minutos)	Accesorios	Características
GE Profile / EG8005TB / México Empotrar	Completo / 1 año	MB	E	E	MB	Jaladera *1	30	1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 11, 12	C, G, 3H, 6J, K, L, P, R, U, V
Supermatic / SCE2300KC1 / México De piso	Completo / 1 año	MB	E	E	MB	Jaladera *2	45	8, 9, 11, 13	A, E, 2H, 4I, K, O, Q, R, U, W
Whirlpool / WCK3899KB1 / México Empotrar	Completo / 1 año	MB	E	MB	E	Jaladera *2	51	6, 8, 9, 11, 12	C, G, 3H, 6J, K, L P, Q, R, U, W
Mabe / XO5500P / México De piso	Completo / 1 año	MB	E	MB	MB	Jaladera *1	35	1, 3, 4, 6, 8, 9, 11, 12	C, G, 3H ,6J, K, L, P, Q, U, W
Whirlpool / WCE3787KN1 / México De piso	Completo / 1 año	MB	E	MB	MB	Jaladera *1	39	1, 3, 4, 6, 8, 9, 11, 13	C, E, 3H, 6J, K, L, P, Q, R, U, W
Acros /Completo / ACE3757KN2 / México	MB E 1 año De piso	MB	MB	Jaladera *1	51	1, 3, 4, 6, 8,	D, E, 3H, 6I, K,	9, 11, 13	L, P, R, U, W
Supermatic / SCE3211KC1 / México De piso	Completo / 1 año	MB	E	MB	MB	Jaladera *2	43	5, 9, 11, 13	A, E, 3H, 4J, K, M, O, Q, U, W
Mabe / EM1353L / México De piso	Completo / 1 año	B	E	MB	B	Jaladera *1	38	5, 8, 9, 11, 13	D, E, 3H, 4J, K, M, P, Q, U, W
Mabe / EM1375N / México De piso	Completo / 1 año	B	E	MB	B	Jaladera *1	35	1, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 13	C, F, 3H, 4J, K, L, M, P, Q, U, V
Bosch / P430"5Q / Brasil Empotrar	Completo / 2 años	B	E	MB	R	Cumple	37	1, 3, 4, 6, 8, 10, 11, 12	C, G, 3H, 4J, K, L, M, O, Q, S, U, W
Bosch / P430" / Brasil De piso	Completo / 2 años	B	B	MB	R	Cumple	34	1, 3, 4, 6,8, 10, 11, 12	C, G, 3E, 6J K, L, P, Q, S, T, W
Blue Point / BPE3617CB1 / México De piso	Completo / 1 año	B	E	MB	B	Cubierta y jaladera ***1***	47	5, 9, 11, 13	A, E, 3H, 4J, K, M, O, Q, U, W
Bosch / P430" / Brasil Empotrar	Completo / 2 años	B	B	MB	R	Cumple	35	1, 3, 4, 6, 8, 10, 11, 12	C, G, 3H, 6J, K, L, P, Q,U, W
Continental / Le Grand Chef / México De piso	Completo / 1 año	B	B	MB	R	Vidrio *1	40	3, 4, 6, 8, 10, 11, 12	C, G, 3H, 6J, K, L, O, Q, R, T, U, W
Continental / Astra SL 30 / México De piso	Completo / 1 año	B	B	MB	B	Vidrio y jaladera *3	42	6, 8, 9, 11, 12	D, G, 3H, 6J, K, L, O, Q, T, U, W

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

Estufas de 4 quemadores (20 pulgadas)

Marca / Modelo / País de origen / Tipo	Instructivo / Garantía	Evaluación	Acabados	Funcionamiento	Incremento de temperatura en el horno	Temperatura exterior	Tiempo para hervir 6 L de agua (minutos)	Accesorios	Características
Acros / ACK2635PBO / México Empotrar	Completo / 1 año	MB	E	MB	E	Jaladera *1	40	8, 9, 11	D, E, 2H, 4I, K, L, P, Q, U, W
Koblenz / EML1KC22A / Chile De piso	Completo / 1 año	MB	E	E	B	Jaladera *1	31	8, 9, 11, 13	A, E, 2H, 4J, K, O, U, W
Blue Point / BPE2487CB / México	Completo / 1 año De piso	MB	E	MB	B	Cumple	40	8, 9, 11, 12	C, G, 2H, 4J, K, L, O, Q, T, U, W
Koblenz / ELKC22N / Chile De piso	Completo / 1 año	MB	E	MB	B	Cumple	51	8, 9, 11, 13	D, G, 2H, 4J, K, O, R, U, W
Blue Point / BPE2457CB2 / México De piso	Completo / 1 año	B	E	MB	E	Cubierta, vidrio y jaladera *3	37	8, 9, 11, 13	D, E, 2H, 4J, K, O, Q, U, W

Estufas de 4 quemadores (24 pulgadas)

Mabe / EM242B / México De piso	Completo / 1 año	B	E	MB	B	Vidrio y jaladera *1	30	8, 9, 11, 13	D, E, 2H, 4J, K, O, Q, R, U, W

* Presenta temperatura: 1ligeramente superior, 2 muy superior, 3 considerablemente superior a la máxima permitida por la NOM, sin riesgo de provocar una lesión.

CARACTERÍSTICAS

A. Encendido manual
B. Encendido con piloto
C. Encendido electrónico automático
D. Encendido electrónico por botón
E. Cubierta superior porcelanizada
F. Cubierta superior cromada
G. Cubierta superior de acero inoxidable
H. Número de parrillas superiores
I. Número de quemadores porcelanizados
J. Número de quemadores de aluminio
K. Válvula de seguridad en horno
L. Termostato en horno
M. Quinto quemador
N. Puerta del horno sin ventana
O. Puerta del horno con ventana
P. Puerta del horno panorámica
Q. Autolimpieza en horno
R. Asador por gas
S. Asador eléctrico
T. Calientaplatos (recalentado)
U. Jaladera
V. Sistema de horneado por convección
W. Sistema de horneado convencional

ACCESORIOS

1. Reloj digital
2. Controles digitales
3. Control de tiempo en horneado
4. Alarma en horno
5. Comal de acero porcelanizado
6. Comal de aluminio para sobreponer
7. Cubierta de comal porcelanizada
8. Luz en horno
9. Parrillas de horno desmontables
10. Parrillas de horno retráctiles
11. Perillas de seguridad
12. Capelo de cristal
13. Copete metálico

Recomendaciones de compra

- Compare calidad y precio antes de tomar una decisión de compra. No olvide que los accesorios adicionales aumentan el costo.
- Pregunte al vendedor qué tipo de combustible utiliza la estufa que va a adquirir (gas L.P. o gas natural); de lo contrario, deberá llamar al centro de servicio para que realicen los ajustes necesarios, como cambio de espreas y calibración.
- Tenga en cuenta el tipo de instalación que requiere la estufa de su preferencia. Las de piso sólo requieren conexión de gas y, en su caso, conexión eléctrica; las de empotrar necesitan colocarse sobre un mueble.
- Para hacer válida la garantía es indispensable que esté sellada y fechada por el establecimiento en donde adquirió la estufa.
- Verifique qué cubre la garantía porque hay casos en los que está limitada a ciertas partes del producto. Asimismo, revise si en la lista de los centros de servicio hay uno cerca de su domicilio.
- Si el taller de servicio queda lejos de su lugar de residencia, recuerde que la garantía debe incluir los gastos de transportación del producto que deriven de su cumplimiento dentro de su red de servicio.

Componentes de una estufa de gas



Ilustración Arturo Albarrán Godínez

Recomendaciones de uso

- Lea cuidadosamente el manual de uso para evitar que la estufa se dañe o que usted sufra un accidente.
- De preferencia use ollas, recipientes y sartenes que cubran completamente la hornilla, para que la flama caliente toda la superficie inferior de éstos. Así, además de ahorrar gas, evitará sufrir una quemadura.
- Cuando accione una perilla, asegúrese de que se encienda el quemador correspondiente.
- Una instalación, ajuste o mantenimiento inadecuados puede causar daños al producto y/o accidentes.
- No obstruya las rejillas de ventilación de la estufa.
- Siempre caliente la grasa a calor moderado.
- Antes de retirar las ollas de la estufa, apague los quemadores.
- Si va a limpiar la estufa, asegúrese de que esté desconectada de la corriente eléctrica
- Nunca utilice la estufa para calentar una habitación, ya que esto es muy peligroso.
- No permita que los niños operen la estufa o jueguen cerca de ella.
- No almacene ningún líquido inflamable cerca de la estufa.
- Si su horno tiene la función de autolimpieza, no use detergentes, limpiadores de horno, fibras metálicas, cepillos, etcétera.



Glosario

Alarma en horno. Es un cronómetro que indica que el tiempo de horneado previamente determinado ha transcurrido.
Asador. Ya sea de gas o eléctrico, es útil para dorar o gratinar alimentos.
Autolimpieza en horno. El horno cuenta con un revestimiento microporoso donde se acumula la grasa, la cual se separa y pulveriza al elevarse la temperatura en el horno. Esto facilita su limpieza posterior.
Capelo de seguridad. Es una cubierta que protege el área superior de la estufa, así como las paredes de la cocina. El capelo es de cristal templado, lo que facilita su limpieza. En cuanto a la seguridad, los equipos presentan una válvula que se encuentra abajo del capelo, lo que impide el paso del gas, tanto de los quemadores superiores como del horno.
Control de temperatura en horno. La temperatura en el horno puede controlarse mediante termocontrol o termostato.
Cubierta sellada. Facilita la limpieza ya que impide que los líquidos se filtren al interior de la estufa.
Limpieza continua. Esta característica impide la acumulación de grasa en las paredes del horno, lo cual facilita la limpieza y evita el uso de abrasivos.
Parrillas retráctiles de horno. Las parrillas regresan solas a su posición dentro del horno.
Perilla de seguridad. Es un dispositivo que requiere de dos acciones (empujar y girar) para encender el quemador. Esto dificulta que pueda ser encendido por un niño o que se encienda de manera accidental.
Quinto quemador. Tiene forma o tamaño distinto a los otros quemadores y normalmente se encuentra al centro de la estufa (modelos de 30 pulgadas)
Sistema de horneado por convección. Incluye un ventilador que hace circular el aire caliente y homogeniza la temperatura del horno, lo que hace que el dorado de los alimentos sea más uniforme.



Foto Juan José Morín

Conclusiones

- Una estufa con quemadores de distintos tamaños (es decir, con diferentes capacidades térmicas) le brinda la opción de cocinar con niveles de calor bajo, medio o alto.
- Las estufas con cubierta sellada no permiten el fácil paso de líquidos al interior de la estufa, lo que facilita su limpieza.
- Varios modelos presentaron perillas del horno sin graduación **(¿en °C o °F?)** y sólo indican hacia dónde abren o cierran, lo que dificulta el ajuste de la temperatura del horno.
- Algunas estufas presentan quemadores centrales (quinto quemador) con forma o dimensión mayor a la normal, idóneos para ollas o sartenes mayores de 30 cm de diámetro.
- Todos los modelos analizados presentan perillas de seguridad (requieren de dos movimientos simultáneos para girarse) para evitar que los niños jueguen con el encendido.

Centros de atención a clientes

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

Bosch, Continental, Blue Point, Whirlpool, Supermatic, Acros, Mabe, GE y Koblenz.

La forma de ponerse en contacto con ellos se proporciona en los manuales e instructivos de sus productos.



Foto Juan José Morín



Foto Juan José Morín

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



De la vista nace el amor



Una buena visión es fundamental para cualquier persona, por eso, desde los cuatro años de edad, debemos practicarnos **exámenes serios** que nos permitan corregir cualquier deficiencia.

No se deje engañar, sólo las **ópticas bien establecidas** cuentan con profesionales que pueden indicarle, tras un cuidadoso examen gratuito, qué lentes le conviene usar, y vendérselos con la garantía que requieren.

Por su salud y la de su bolsillo, diga no al comercio informal, ¡y mucho ojo!

Asociación de Ópticos y Optometristas de México A.C.
"Fundada en el año de 1940"



Foto Juan José Morín

Lo que cuestan

Los modelos de estufas que actualmente se encuentran en el mercado ofrecen una amplia variedad de tamaños y colores, tipos de instalación –de piso o para empotrar–, materiales de fabricación, medidas de seguridad en perillas de encendido y puertas, número y tamaño de quemadores, accesorios y mecanismos de autolimpieza del horno, tipos de encendido y otras características que marcan la diferencia de precios entre un modelo y otro.

Así que si piensa comprar una estufa es muy importante que considere, además del espacio en su cocina, sus necesidades y usos reales de los diferentes accesorios con que vienen acompañadas, ya que podría pagar por algunos de ellos sin que vaya a utilizarlos plenamente.

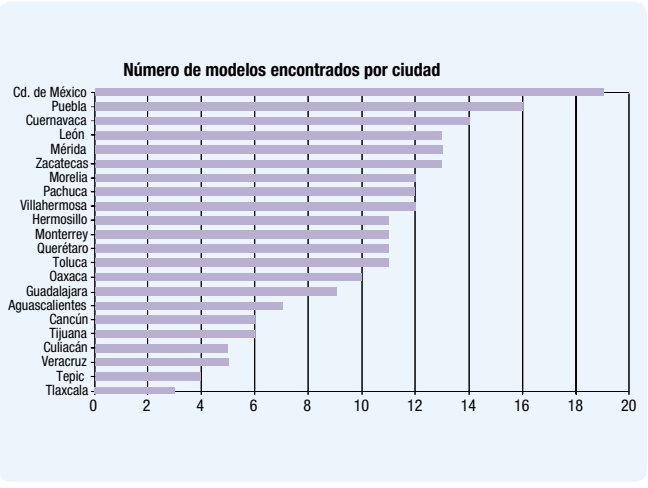
En México se fabrican y ensamblan al menos 9 marcas de estufas, todas ellas con varios modelos.

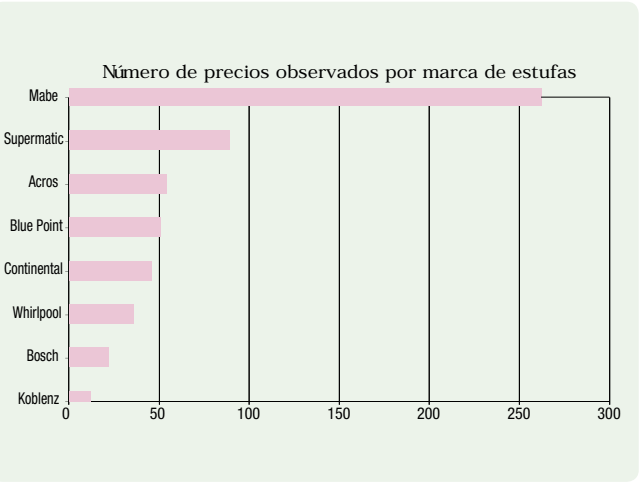
Para que usted conozca los precios de algunas estufas que actualmente se encuentran en el mercado, le presentamos un comparativo de precios de 20 modelos[1] a los que el Laboratorio **Profeco** realizó pruebas de calidad. Los precios se recabaron entre el 21 de abril y el 4 de mayo de 2004, en establecimientos comerciales de 22 ciudades donde opera el programa Quién es quién en los precios.

Disponibilidad

En 14 ciudades se encontraron los precios de entre 10 y 19 modelos, destacando las de México, Puebla y Cuernavaca, con 19, 16 y 14 modelos, respectivamente. En el resto de las ciudades se registraron los precios de menos modelos; por ejemplo, en la ciudad de Tlaxcala sólo se encontraron tres.

De los 20 modelos analizados, los de la marca Mabe registraron mayor presencia en el mercado, ya que los precios de sus cuatro modelos se encontraron en 260 establecimientos. Otra marca con buena presencia fue Supermatic, pues los precios de sus dos modelos se registraron en 89 establecimientos; por el contrario, los dos modelos de la marca Koblenz sólo se encontraron en 12 tiendas.





[1] El Laboratorio aplicó pruebas de calidad a 21 modelos, de los cuales el EG8005TB de la marca GE Profile, no se encontró en las tiendas seleccionadas para el levantamiento de precios.

Precios y características

En el siguiente cuadro se presentan los precios promedio de los 19 modelos de estufas encontrados en la Ciudad de México[2]. En el cuadro aparecen clasificados de acuerdo con su tipo de instalación, ya sea de piso o para empotrar, y a su tamaño en pulgadas (20, 24 y 30). Dentro de cada una de estas clasificaciones, los modelos se encuentran ordenados de acuerdo con su precio promedio (última columna) en forma ascendente, es decir, de menor a mayor.

En el cuadro también se incluye la calificación global que estos modelos obtuvieron en la prueba de calidad del Laboratorio, así como algunas de las características y accesorios más importantes y de las cuales depende sustancialmente su precio (vea los resultados detallados del estudio de calidad en el reporte del Laboratorio).

El mayor número de modelos analizados son los de tipo de instalación de piso y tamaño de 30 pulgadas. De éstos el de precio promedio más bajo fue el SCE2300KC1 de la marca Supermatic ($1,960.67) y el más alto el P4I76 PS y/o P430" (de piso) de Bosch ($13,490.00). La diferencia entre estos dos modelos radica en que el de precio alto (Bosh), además de contar con las características señaladas en el cuadro (control de tiempo en horneado y alarma, capelo de cristal, tipo de encendido electrónico automático y cubierta superior de acero inoxidable), posee parrillas de horno retráctiles, asador eléctrico con quemador independiente colocado en la parte superior del horno, seis quemadores superiores (4 estándar, uno súper y uno mini) y calientaplatos, entre otras características. En tanto que el modelo de Supermatic no cuenta con ninguna de esas funciones, además de que la cubierta superior es porcelanizada, sólo tiene 4 quemadores y su tipo de encendido es manual. Sin embargo, en la evaluación global del Laboratorio la estufa Bosch es calificada con B mientras que la Supermatic recibió MB.

Respecto a los modelos con instalación de piso y tamaño de 20 o 24 pulgadas, el precio promedio más bajo lo registró el modelo BPE2457CB2 de la marca Blue Point con un precio de $1,985.05 y el más alto el EM242B de la marca Mabe con un precio de $2,873.17. A pesar de que estos modelos cuentan con casi las mismas características, la diferencia de precios entre ellos se debe principalmente a que el de precio mayor (Mabe) es de 24" y cuenta con asador de gas, aunque éste es compartido con el quemador del horno y se encuentra en la parte inferior de la estufa.

En el caso de las estufas para empotrar con tamaño de 30 pulgadas, se encontraron sólo dos modelos: el P4I 76 EMB y/o P4 30" (para empotrar) ($13,177.00) y el P4I B/I II y/o P4 Embutir 30" ($17,199.00) ambos de la marca Bosch. Estos modelos tienen en general las mismas características y la diferencia entre sus precios parece obedecer a que la de precio mayor tiene mejor acabado, y cuenta con 2 quemadores estándar, uno súper y uno mini, además de un central triple flama, mientras que la otra estufa cuenta con 4 estándar, uno mini y uno súper. En cuanto a la evaluación del Laboratorio, ambas fueron calificadas con B. Otro factor que puede influir en el precio es el hecho de que la segunda sólo se encontró en una cadena de tiendas departamentales.



Foto Archivo

[2] En la Ciudad de México sólo se encontraron 19 modelos, faltando el modelo ya citado en la nota anterior y e
WCK3899KB1 de la marca Whirlpool; cabe señalar que este último modelo se encontró en otras ciudades.

Precios mínimo y máximo de estufas en la Ciudad de México

	Marca / Modelo	Evaluación global	Control de tiempo en horneado y alarma	Capelo de cristal	Tipo de encendido	Material de la cubierta superior	Precios en la Ciudad de México				
							Mínimo	Tienda	Máximo	Tienda	Promedio
	De piso										
De 20 y 24"	**Blue Point** / BPE2457CB2	B			Electrónico por botón	Porcelanizada	1,985.05	Tienda Sector Eléctrico			1,985.05
	Koblenz / EML1KC22A	MB			Manual	Porcelanizada	1,823.00	Tienda Sector Eléctrico	2,155.00	Viana	2,072.00
	Blue Point / BPE2487CB	MB		Sí	Electrónico automático	Acero inoxidable	2,350.00	Mueblería Rada	2,498.00	Comercial Mexicana, Mega Comercial Mexicana y Bodega Comercial Mexicana	2,479.50
	Koblenz / ELKC22N	MB			Electrónico por botón	Acero inoxidable	2,625.00	Viana			2,625.00
	Mabe / EM242B	B			Electrónico por botón	Porcelanizada	2,270.02	Wal Mart	3,117.00	Hermanos Vázquez	2,873.17
De 30"	**Supermatic** / SCE2300KC1	MB			Manual	Porcelanizada	1,888.00	Bodega Comercial Mexicana	1,997.00	Bodega Aurrerá	1,960.67
	Blue Point / BPE3617CB1	B			Manual	Porcelanizada	1,941.78	Tienda Sector Eléctrico	2,299.00	Comercial Mexicana, Mega Comercial Mexicana, Bodega Comercial Mexicana y Gigante	2,235.48
	Supermatic / SCE3211KC1	MB			Manual	Porcelanizada	2,195.00	Viana	2,699.00	Coppel	2,348.33
	Mabe / EM1353L	B			Electrónico por botón	Porcelanizada	2,799.00	Elektra	3,699.00	Carrefour	3,058.94
	Continental / Astra SL 30	B		Sí	Electrónico por botón	Acero inoxidable	3,699.00	Elektra	5,192.33	Modelo Home Center	4,073.17
	Acros / ACE3757KN2	MB	Sí		Electrónico por botón	Porcelanizada	4,495.00	Viana y Wal Mart			4,496.00
	Whirlpool / WCE3787KN1	MB	Sí		Electrónico automático	Porcelanizada	4,995.00	Viana			4,995.00
	Mabe / EM1375N	B	Sí		Electrónico automático	Cromada	7,049.01	The Home Depot	7,399.00	Mueblería Rada y Centro Mueblero	7,282.34
	Continental / Le Grand Chef	B	Sí	Sí	Electrónico automático	Acero inoxidable	7,145.00	Viana	8,499.00	Sears	7,671.67
	Mabe / XO5500P	MB	Sí	Sí	Electrónico automático	Acero inoxidable	8,999.00	Centro Mueblero	11,470.00	Palacio de Hierro	9,743.14
	Bosch / P4I 76 PS y/o P4 Piso 30"	B	Sí	Sí	Electrónico automático	Acero inoxidable	13,490.00	Fábricas de Francia y Liverpool			13,490.00
	Para empotrar										
De 20"	**Acros** / ACK2635PBO	MB			Electrónico por botón	Porcelanizada	2,600.00	Famsa			2,600.00
De 30"	**Bosch** / P41 76EMB y/o P4 Empotrar 30"	B	Sí	Sí	Electrónico automático	Acero inoxidable	11,984.00	Hermanos Vázquez	15,590.00	Liverpool	13,177.00
	Bosch / P4I B/I II y/o P4 Embutir 30	B	Sí	Sí	Electrónico automático	Acero inoxidable	17,199.0	Sears			17,199.00

Además de las diferencias de precios entre modelos, le sugerimos comparar los precios entre establecimientos para un mismo modelo. Así, le comentamos que en la Ciudad de México el modelo P4I 76 EMB y/o P4 Empotrar 30" de la marca Bosch se vendió a un precio de $11,984.00 en Hermanos Vázquez, mientras que en Liverpool se vendió a $15,590.00, lo que representó una diferencia de $3,606.00.

Después de la Ciudad de México en Puebla y Cuernavaca fue donde se encontró el mayor número de modelos de estufas. En el cuadro siguiente se señalan tanto su precio más bajo como el establecimiento donde éste se ofreció.

Algunos de los modelos analizados presentan características sofisticadas, por lo que su venta se realiza, principalmente, en tiendas departamentales. Sin embargo, otros modelos menos especializados los podrá encontrar al mejor precio en tiendas de autoservicio y en especializadas en electrodomésticos.

En las dos ciudades los precios más altos se encontraron, en general, en las tiendas departamentales cuando no enfrentan competencia. Además, las mayores diferencias de precios surgen cuando se comparan los de una departamental con los de otro tipo de tienda, para un mismo modelo. Lo anterior se muestra en el cuadro siguiente.

Precios mínimo y máximo de estufas en las ciudades de Cuernavaca y Puebla

	Marca / Modelo	Precios en la ciudad de Cuernavaca				Precios en la ciudad de Puebla			
		Mínimo	Tienda	Máximo	Tienda	Mínimo	Tienda	Máximo	Tienda
	De piso								
De 20 y 24"	**Koblenz** / EML1KC22A	2,265.00	Viana			2,265.00	Viana		
	Blue Point / BPE2487CB	2,498.00	Comercial Mexicana y Mega Super Center			2,498.00	Bodega Comercial Mexicana, Comercial Mexicana y Mega Comercial Mexicana		
	Mabe / EM242B	2,695.00	ISSSTE y Viana	3,899.00	Sears	2,600.00	Grupo Bravo	3,899.00	Sears
	Koblenz / ELKC22N	2,765.00	Viana			2,765.00	Viana		
De 30"	**Supermatic** / SCE2300KC1	1,635.00	Viana						
	Blue Point / BPE3617CB1	1,999.00	ISSSTE y Viana	2,299.00	Bodega Gigante	2,249.00	Bodega Gigante	2,298.00	Mega Comercial Mexicana, Bodega Comercial Mexicana y Gigante
	Supermatic / SCE3211KC1	2,085.00	Viana	2,699.00	Coppel	2,175.00	Viana	2,499.00	Elektra
	Mabe / EM1353L	2,525.00	Expo 2000	3,799.00	Sears	2,499.00	Mexhogar	3,099.00	Elektra
	Continental / Astra SL 30	4,199.00	Sears			4,022.00	Hermanos Vázquez	4,085.00	Viana
	Whirlpool / WCE3787KN1	4,995.00	Viana	6,199.00	Coppel	4,655.00	Grupo Bravo	4,995.00	Viana
	Mabe / EM1375N	5,545.00	Viana			6,595.00	Grupo Bravo	6,802.00	Patjane Ceja
	Acros / ACE3757KN2	6,199.00	Sears			4,200.00	Grupo Bravo	6,199.00	Sears
	Continental / Le Grand Chef	8,499.00	Sears			7,195.00	Viana	8,490.00	Fábricas de Francia y Sears
	Mabe / XO5500P	9,299.00	Muebles Dico	11,299.00	Sears	8,295.00	Grupo Bravo	11,470.00	El Palacio de Hierro
	Bosch / P4I 76 PS y/o P4 Piso 30"					13,490.00	Liverpool		
	Para empotrar								
De 30"	**Whirlpool** / WCK3899KB1					6,699.00	Famsa		
	Bosch / P4I 76 EMB y/o P4 Empotrar 30					11,984.00	Hermanos Vázquez		

Por cuestiones de espacio, no se reportan todos los datos obtenidos en nuestro estudio. La información de precios en el resto de las 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 parte de la República.



Fotos Juan José Morín

Bebidas lácteas fermentadas

El propósito del presente estudio es informarle a usted sobre las características de las bebidas lácteas fermentadas, que pueden ser benéficas para restaurar o mantener la flora intestinal de usted y su familia.

Una característica del tracto gastrointestinal (estómago e intestinos) es la presencia de diversas colonias formadas por millones de bacterias, muchas de ellas benéficas para el proceso de asimilación de los alimentos. Ejemplos de éstas son los lactobacilos, los estreptococos y las bifidobacterias.

Estudios realizados sobre las funciones fisiológicas de estas bacterias evidencian su efecto favorable en la absorción de nutrientes, en la inhibición del crecimiento de los microorganismos patógenos y en la disminución de los problemas de gases, entre otras propiedades.

Una dieta desequilibrada, la falta de consumo adecuado de fibra dietética, el estrés, el consumo habitual de medicamentos, el clima y la proliferación de gérmenes patógenos afectan directamente a estas colonias de bacterias benéficas y alteran su equilibrio en el tracto gastrointestinal.

En el mercado existe una variada oferta de productos lácteos fermentados (el más conocido en esta categoría es el yogur –leche fermentada por la acción de las bacterias Lactobacillus bulgaricus y Streptoccocus thermophilus), que, si se incorporan en la dieta normal, pueden restablecer o mantener ese equilibrio bacteriano, pues su composición incluye la presencia de diferentes colonias de bacterias benéficas.

Sin embargo, el desarrollo tecnológico ha dado origen a la aparición de las bebidas lácteas fermentadas, las cuales también se venden bajo las denominaciones "alimento lácteo fermentado" o "producto lácteo fermentado". Estos productos, además de que ofrecen agregar diversas bacterias benéficas –y con ello favorecer el equilibrio de las poblaciones bacterianas de nuestra flora intestinal–, son de fácil digestión y producen ácido láctico, que impide la proliferación de bacterias nocivas y la putrefacción de sustancias en el colon; tienen también la facultad de sobrevivir a través del sistema digestivo y, en varios casos, de reproducirse. Ejemplos de éstas son las bifidobacterias Lactobacillus johnsonii, Lactobacillus casei y Lactobacillus casei Shirota; a todas ellas también se les denomina con el nombre genérico de "probióticos".

Cabe hacer notar que entre mayor es el número de bacterias vivas ingeridas, mayor es su funcionalidad.

Además de los diferentes tipos y cantidades de bacterias benéficas que ofrecen las distintas marcas que se encuentran en el mercado, existen deferencias importantes en las cantidades de grasa y proteínas lácteas que contienen.

Normatividad

NOM-185-SSA1-2002. Productos y servicios. Mantequilla, cremas, producto lácteo condensado azucarado, productos lácteos fermentados y acidificados, dulces a base de leche. Especificaciones sanitarias.
NOM-002-SCFI-1993. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.
NOM-051-SCFI-1994. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados.
Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.

Ficha técnica

Periodo del estudio: marzo 1 a mayo 10 de 2004

Periodo de muestreo: marzo 1 a abril 19 de 2004

Marcas analizadas: 11

Pruebas realizadas: 1018



Las pruebas

El estudio comprendió el análisis de 11 bebidas lácteas fermentadas. En todos los casos se adquirieron muestras de diferentes lotes, en diversos puntos de venta, previa verificación de que estuvieran en refrigeración, dentro de la fecha de caducidad y en empaques cerrados que no presentaran deterioro. Cada producto se sometió a las pruebas que a continuación se indican:

Información al consumidor. Se verificó que todas las muestras estuvieran debidamente etiquetadas e incluyeran información sobre su contenido neto, denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador, lote y fecha de caducidad. También se evaluó que la información ostentada fuera veraz. Uno de los productos (Yolact) no declara su contenido neto; el resto cumple con el contenido declarado.

Contenido de proteínas y grasas. Además de verificar que los productos tuvieran la acidez establecida por la normatividad, en cada uno se determinó su contenido de grasa y de proteína (vea la tabla de resultados).

Cantidad de bacterias benéficas vivas. Se utilizaron cultivos específicos que permitieron el desarrollo y cuantificación de las bacterias presentes en el producto. Como puede observarse en la tabla de resultados, existe una gran variación del tipo y cantidad de bacterias vivas entre las diferentes marcas; de hecho, también se detectaron variaciones importantes en la cantidad de bacterias vivas en muestras de un mismo producto.

Calidad sanitaria. Se realizaron pruebas microbiológicas para verificar la presencia de microorganismos indicadores de un mal manejo sanitario o la presencia de gérmenes patógenos. No se encontraron problemas microbiológicos que representen un riesgo a la salud.

Bebidas lácteas fermentadas

Los productos están ordenados alfabéticamente por marca

Denominación Marca / Contenido neto / País de origen	Contenido promedio de proteína/grasa	Contenido de bacterias benéficas vivas	
		Tipo	Cantidad (UFC/g o ml)*
Alimento lácteo fermentado **Activia Danone** / 150 g / México	3.9% / 3.7%	Bifidobacterium bifidum essensis Lactococcus lactis Streptococcus thermophilus Lactobacillus bulgaricus	72 a 100 millones
Alimento lácteo fermentado para beber **Activia Danone** / 250 g / México	2.6% / 3.1%	Bifidobacterium bifidum essensis Lactococcus lactis Streptococcus thermophilus Lactobacillus bulgaricus	29 a 250 millones
Bebida láctea fermentada **Actimel Danone** / 100 g / México	2.6% / 1.6%	Lactobacillus casei defensis Streptococcus thermophilus Lactobacillus bugaricus	690 a 1200 millones
Bebida láctea fermentada **Bio 4 LALA** / 110 g / México	2.8% / 1.3%	Lactobacillus casei spp paracasei	11 a 17 millones
Producto lácteo fermentado **Bonacult** /120 ml / México	1.2% / 0%	Lactobacilus casei rhamnosus	38 a 190 miles
Producto lácteo fermentado **Chamyto Néstle** / 76 ml (80 g) / México	0,9% / 0,1%	Lactobacillus johnsonii Lactobacillus helveticus	6 a 12 millones
Bebida láctea fermentada **Kul-tai Del Valle** / 80 ml / México	1.4% / 0%	Lactobacillus bulgaricus Streptococco thermophilus Bifidobacterium bifidum	150 mil a 6 millones
Alimento lácteo fermentado **LC1 Nestlé** / 106 ml (110 g) / México	2.6% / 1.1%	Lactobacillus johnsonii Streptococcus thermophilus	500 a 3200 millones
Alimento lácteo fermentado **Sofúl** / 107 g / México	4.0% / 2.1%	Lactobacillus casei shirota Streptococcus thermophilus	160 a 380 millones
Producto lácteo fermentado **Yakult** / 80 ml / México	1.1% / 0.1%	Lactobacillus casei shirota	230 a 420 millones
Producto lácteo fermentado **Yolact** / No declara / México	1.2% / 0%	Lactobacillus sp	1 a 6 millones

* Unidades Formadoras de Colonia por gramo o mililitro

Recomendaciones

- Los beneficios que ofrecen estos productos se deben a la presencia de bacterias benéficas vivas. Cuando el producto no se refrigera adecuadamente, estas bacterias mueren. Por ello, siempre que adquiera bebidas lácteas fermentadas, observe que estén refrigeradas y consérvelas así hasta consumirlas.
- Revise la etiqueta e identifique el producto que prefiera; recuerde que se comercializan con diversos contenidos de grasa y proteína.

Centros de atención a clientes

Las siguientes marcas tienen centros de atención a cliente: **Actimel**, **Activia**, **Bio 4**, **Chamyto**, **Kul Tai**, **LC1**, **Sofúl**, **Yakult**. La etiqueta del producto indica cómo comunicarse con estos centros.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse a nuestro Laboratorio de Pruebas **Profeco** al teléfono 5544-2060 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

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



Foto Archivo

No se sabe a ciencia cierta cuándo y dónde surgieron los helados, lo que sí es seguro es que en nuestro país gozan de la preferencia tanto de niños como de adultos. ¿Se le antoja saber cuáles son los mejores helados de fresa, chocolate y vainilla? Se lo decimos.



Foto Juan José Morín

Helados

El helado se elabora mediante la congelación de la mezcla homogénea y pasteurizada de crema, leche, grasas vegetales, frutas, huevo y sus derivados. Algunos reemplazan total o parcialmente la grasa propia de la leche por grasa vegetal, y en su mayoría agregan colorantes y saborizantes. Asimismo, se somete a un proceso de incorporación de aire (para evitar que el helado esté demasiado denso, duro y frío) y de congelación: un litro de helado debe contener cuando menos 475 g de sólidos (base para helado), el resto es aire.

De la composición química del helado puede decirse que el agua es su principal ingrediente, seguido de hidratos de carbono y grasa. El porcentaje de grasa, que define el sabor y la textura del helado, varía dependiendo del tipo de producto: los helados de crema o leche contienen entre 7 y 17%, los de grasa vegetal tienen entre 6 y 10%, y los helados que son bajos en grasa, de 4 a 4.5%.

Algunas marcas de helado incluyen en su composición edulcorantes sintéticos, como el aspartame, que le confiere el sabor dulce al producto y reduce la cantidad de azúcar y, por tanto, de calorías. Como todos los productos que usan este endulcorante, los helados con aspartame deben presentar la leyenda "Fenilcetonúricos, contiene fenilalanina".

Normatividad

Para la elaboración del presente estudio de calidad se consideró la siguiente normatividad:

NOM-036-SSA1-1993. Bienes y servicios. Helados de crema, de leche o grasa vegetal, sorbetes y bases o mezclas para helados. Especificaciones sanitarias.

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

NOM-051-SCFI-1994. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados.

NOM-086-SSA1-1994. Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.

Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.

Ficha técnica

Periodo de muestreo:
marzo 1 a abril 19 de 2004

Periodo de análisis:
marzo 1 a mayo 10 de 2004

Marcas analizadas:
18

Pruebas realizadas:
1,908

Helado de crema y/o leche

Denominación Marca / País de origen	Sabor	Evaluación global	Información al consumidor	Observaciones
Helado de crema **Baker & Chefs** / E. U.	Fresa, vainilla y chocolate	E	Cumple	
Helado de crema de leche **Bing** / México	Fresa y chocolate	E	Cumple	
Helado de crema sin grasa **Borden** / E. U.	Vainilla	E	Cumple	
Helado de crema de leche pasteurizado **El Globo** / México	Fresa, vainilla y chocolate	E	Cumple	
Helado de leche **Green´s Premium** / E. U	Vainilla y chocolate	E	Cumple	
Helado de crema **Häagen Dazs** / E. U.	Fresa, vainilla y chocolate	E	Cumple	
Helado de crema de leche pasteurizado **Santa Clara** / México	Fresa, vainilla y chocolate	E	Cumple	
Helado de leche reducido en grasa **Svelty Nestlé** / México	Vainilla	E	Cumple	
Helado de leche **Blue Bell** / E. U.	Vainilla	MB	No cumple	No declara porcentaje de grasa y su origen.
Helado de leche light **Blue Bell** / E. U.	Vainilla	MB	No cumple	Utiliza el término "light", lo cual no se apega a las definiciones de la normatividad mexicana.
Helado de crema **Borden** / E. U.	Vainilla y chocolate	MB	No Cumple	No declara porcentaje de grasa y su origen.
Helado **Sanborns** / México	Fresa, vainilla y chocolate	MB	No Cumple	Su denominación no menciona si es de leche o de crema, además no declara porcentaje de grasa y su origen.
Helado de leche **Andolini** / México	Fresa, vainilla y hocolate	B	Cumple	Se denomina erróneamente como helado de leche, ya que contiene grasa vegetal

Helados de crema vegetal

Denominación Marca / País de origen	Sabor	Evaluación global	Información al consumidor	Observaciones
Helado de crema vegetal **Carlos V** / México	Chocolate	E	Cumple	
Helado de crema vegetal **Nesquik** / México	Chocolate	E	Cumple	
Helado de crema vegetal **Nestlé** / México	Fresa, vainilla y chocolate	E	Cumple	
Helado de crema vegetal **Holanda** / México	Fresa, vainilla y chocolate	MB	No cumple	Una muestra de sabor fresa tuvo 23.2% menos grasa de la declarada.
Helado **Yom Yom** / México	Fresa	B	No cumple	Una muestra de sabor fresa tuvo 30.5% menos grasa de la declarada, además su denominación no señala que sea de grasa vegetal.

E = Excelente MB = Muy bien B = Bien

El estudio

Se sometieron a prueba 18 marcas de helados: 10 de crema o leche, 5 de grasa vegetal, 2 que se declaran bajos en grasa y uno sin grasa. Para el estudio se consideraron helados de fresa, vainilla y chocolate, salvo en las marcas que no detectamos alguno de esos sabores. Aunque la mayoría se comercializan a nivel nacional, todos los productos analizados fueron adquiridos en diversos puntos de venta localizados en el Distrito Federal. Al comprarlos se verificó que estuvieran en congelación, en empaques cerrados y dentro de la fecha de caducidad.

Cada uno de los productos se sometió a las pruebas que a continuación se indican:

Información al consumidor. Se verificó que las muestras indicaran en la etiqueta el tipo y contenido de grasa, así como la leyenda "Manténgase en congelación" o "Consérvese en congelación", y que incluyera información sobre contenido neto, denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador, lote y fecha de caducidad. También se verificó que la información ostentada fuera veraz y no confundiera al consumidor.

Calidad sanitaria. Los ingredientes utilizados para elaborar un helado pueden ser un medio de cultivo idóneo para la proliferación de bacterias si no se siguen prácticas higiénicas adecuadas durante su fabricación. Por ello, se verificó que los productos no presentaran indicadores de mal manejo sanitario ni gérmenes patógenos.

Ningún producto presentó problemas microbiológicos que impliquen un riesgo a la salud.

Composición. Para verificar que se cumpliera con lo ofrecido en la etiqueta y, en su caso, con lo establecido por la normatividad, se determinó el tipo y contenido de grasa de cada helado, así como el contenido de sólidos totales, sólidos no grasos y contenido de aire. En este aspecto sólo se encontraron desviaciones en un producto que se denomina "helado de leche", que sin embargo contiene grasa vegetal.

Recomendaciones

- Antes de adquirir un helado, lea la etiqueta; recuerde que este tipo de productos debe ostentar el tipo y contenido de grasa. En general, un helado con grasa vegetal debe ser más barato que un helado con grasa de leche.
- Tenga en cuenta que algunos productos contienen edulcorantes sintéticos. Revise la etiqueta por si usted no puede o no desea consumirlos.
- Asegúrese de que el helado que va a consumir se encuentre en el congelador, bien cerrado, y no olvide revisar la fecha de caducidad.

Centros de atención a clientes

Las siguientes marcas de helados cuentan con centros de atención a clientes:

Nestlé, Carlos V, Nesquik, Svelty Holanda, Bing, Yom Yom, Häagen-Dazs, Borden y Santa Clara.

La etiqueta indica la forma de entrar en contacto con ellos.

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



Foto Archivo



Foto Juan José Morín

Helado de vainilla



Fotos Juan José Morín





Ingredientes

- 1 lata de leche evaporada refrigerada (381 ml)
- 2 huevos enteros medianos
- 2 claras de huevo
- 5 cucharadas soperas de azúcar glass (75 g)
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de extracto o esencia de vainilla (15 ml)
- 1 cucharada cafetera aproximada de colorante vegetal en polvo amarillo huevo (el necesario para darle el tono deseado al helado)*

* Se consigue en tiendas de materias primas.

Utensilios

- 1 tazón o recipiente de vidrio con capacidad de 1 litro
- 1 cacerola de acero inoxidable con capacidad de 3 litros para baño maría
- 1 batidor de globo o batidora
- 1 molde o recipiente extendido de acero inoxidable o de peltre con capacidad de 1 litro
- 2 moldes o recipientes de plástico o vidrio con capacidad de 1 litro
- licuadora
- papel aluminio
- etiqueta adherible

Procedimiento y envasado



Coloque el agua para el baño maría a fuego alto. Aparte, vierta en el tazón la mitad de la leche evaporada (el resto déjela en refrigeración), los huevos enteros y el azúcar. Cuando empiece a hervir el agua ponga dentro el tazón y regule la flama de tal manera que no salpique. Añada la esencia de vainilla y bata la mezcla hasta que espese (10 minutos aproximadamente).



Después, vacíe la mezcla en el recipiente extendido, tape con el papel aluminio y déjela enfriar a temperatura ambiente; después, refrigere la mezcla durante 15 minutos.



Mientras, en uno de los recipientes, bata las claras de huevo a punto de turrón y en el otro bata la leche restante (la refrigerada) hasta que esponje. Para batir la leche use el batidor ya limpio.



Saque la mezcla refrigerada y añádala a las claras a punto de turrón así como la leche esponjada y el colorante; integre de manera envolvente con el batidor hasta obtener una mezcla homogénea.



Después, vacíe la mezcla de nuevo en el recipiente extendido, tape con el papel aluminio y colóquela en el congelador por una hora; saque otra vez la mezcla y lícuela durante un minuto, vacíe al recipiente y congele durante 5 horas mínimo para que esté lista.



Para conservar el helado, use el mismo recipiente donde congeló la mezcla. Para cubrirlo utilice el papel aluminio o la tapa del mismo recipiente. Conserve el helado en el congelador hasta su consumo. No olvide etiquetar el recipiente con el nombre del producto, la fecha de elaboración y el tiempo preferente de consumo.

Sobre nieves y helados...

- Para preparar helados de frutas, ya en la corte del gran Alejandro Magno se enterraban en la nieve ánforas de frutas mezcladas con miel . A su vez, y con el mismo propósito, Nerón, el emperador romano, mandaba traer nieve de los Alpes.
- Los cocineros árabes de los califatos de Bagdag fueron célebres en la preparación de helados, a los que agregaban jugos de frutas. Los llamaban *sharbets*, que significa bebida, de donde surgió el término actual "sorbete".
- Hacia 1660, el italiano Procopio inventó una máquina que homogeneizaba frutas, azúcar y hielo, con lo que obtenía una verdadera crema helada. Procopio abrió en París el "Café Procope", lo que comenzó a popularizar los helados.
- En México, durante la Colonia, el Iztaccíhuatl y el Popocatépetl abastecían de nieve, durante todo el año, a las ciudades de México, Puebla y Cholula, en donde se consumían grandes cantidades de nieves y helados.
- En 1777 ya se vendían helados elaborados con crema y leche en Estados Unidos, y hacia 1851 Jacobo Fussel fundó la primera empresa productora de helados.
- Actualmente los helados se elaboran mediante la congelación de una mezcla pasteurizada de ingredientes lácteos que pueden contener grasas vegetales, frutas, huevo y sus derivados.

Fuentes www.mundohelado.com/helados/historia.htm • Francisco Javier Clavijero, Historia antigua de México, Porrúa, México, 1979, p. 9 • Marcela Corvera Poiré, "Un poco de historia sobre nieves y helados", en www.gastronomiamexicana.com.mx



Foto Archivo

Ingredientes alternativos

- En lugar de leche evaporada puede utilizar leche entera hervida y refrigerada.
- Si prefiere usar leche en polvo, a la proporción indicada en el instructivo agregue una cucharada sopera extra por cada vaso.
- Si utiliza colorante líquido para alimentos, añádalo gota a gota hasta obtener el color deseado. O bien, puede omitir el colorante, así, el color del helado tendrá un ligero tono amarillo, debido a la presencia de la yema de huevo.
- Si desea helado sabor chocolate, solamente sustituya la vainilla por 3 cucharadas soperas de cocoa en polvo previamente cernida, agregándola en el momento y en lugar de la vainilla, siguiendo el mismo procedimiento; reduzca la cantidad de azúcar glass a sólo 3 cucharadas soperas.
- En caso de no contar con cocoa sustituya ésta por 4 cucharadas soperas de chocolate en polvo previamente cernido, y reduzca la cantidad de azúcar glass a 4 cucharadas soperas, o bien, puede usar polvo para preparar leche sabor fresa.

Rendimiento: 600 ml

Tiempo de preparación: 6 horas

Tiempo de congelación: 5 horas aprox.

Tiempo preferente de consumo: tres semanas

Aporte nutrimental

El helado nos proporciona la energía necesaria para llevar a cabo las actividades diarias, ya que contiene carbohidratos que se encuentran en el azúcar y la leche; asimismo contiene proteínas y grasas indispensables para el desarrollo del tejido muscular, presentes en las yemas del huevo y la leche.

Beneficio

Al elaborar el helado de vainilla con esta tecnología doméstica usted obtendrá un ahorro del 38% en relación con el helado comercial, sin contar con que es un producto libre de aditivos y conservadores, que lo hacen más natural. Además, se asegura de la higiene de elaboración y de la calidad de la materia prima, y puede variar el sabor de acuerdo con el gusto familiar.

Fuente Ingeniera en alimentos Claudia Islas García, Dirección de Educación para el Consumo, **Profeco**

Recomendaciones

- Si el helado llega a descongelarse, lícúelo de nuevo antes de volver a congelarlo.
- 20 minutos antes de su consumo se pasa al refrigerador para que se suavice.
- Es mejor congelar el helado en un molde extendido, de acero inoxidable o peltre, ya que estos materiales conservan mejor el frío y el congelado es más uniforme.
- Al servir el helado puede adornarlo con jarabe de fruta, chispas de chocolate o grageas de azúcar.
- También puede acompañarlo con galletas, mermelada y la fruta picada de su preferencia.



Foto Archivo



Foto Juan José Morín

En esta primera de dos entregas pretendemos introducirlo en el mundo de las gasolinas. El objetivo es que conozca las que hay en el mercado mexicano para que identifique cuál de ellas requiere su automóvil, y que comprenda la importancia de cuidar este combustible sin el que la vida moderna simple y sencillamente no "rodaría".

Gasolinas

¿Cuál para su auto?

Por José Armando Aguilar

El automóvil en México

El automóvil es una de las creaciones humanas más necesarias (y seductoras) de la vida moderna. Para algunos no hay punto de discusión: el auto es el mejor invento del hombre.

Indudablemente se trata, después del hogar, del bien patrimonial más importante para las familias mexicanas y de uno de los objetos de deseo más arraigado entre los consumidores.

En los primeros años del siglo XX, los automóviles eran construidos a mano (bajo pedido, por supuesto) y constituían auténticas obras artesanales que alcanzaban precios de miles de dólares. El primer automóvil en la historia de nuestro país fue un modelo francés llamado Dellanau Villeville, adquirido por el millonario mexicano Manuel Cuesta. Así pues, este auto tuvo el honor de ser registrado en 1898 como el automóvil número uno y Andrés Sierra González (quien lo trasladó de El Paso Texas, lugar de la compra, a Guadalajara) como el primer conductor en México.

Hoy en día, en el territorio nacional circulan más de 14 millones de automóviles (si contáramos los camiones de carga y pasajeros, el número de vehículos automotores alcanzaría con facilidad los 20 millones) y cada mes se suman miles más (sólo en enero de este año se fabricaron más de 52 mil unidades). Así entonces, el parque vehicular, que ya de por sí es grande, seguirá en aumento y con ello el consumo de gasolina, el combustible que mueve al mundo automotriz.

Historia de las gasolinas

La gasolina es un derivado del petróleo, que está constituido por la suma de varios hidrocarburos (moléculas de hidrógeno y carbono). La gasolina es utilizada en todo el mundo porque es el combustible para vehículos automotores más efectivo hasta el momento.

Este combustible es el más demandado entre los productos derivados de la refinación del petróleo. La gasolina comenzó a formar parte de nuestra vida desde que empezó la producción en serie de los automotores, esto ocurrió por ahí de la década de los 20.

Pero fue hasta 1940, dos años después del nacimiento de Petróleos Mexicanos tras la expropiación del 18 de marzo de 1938, que apareció la primera gasolina mexicana, Mexolina, con un octanaje de 70 (el octanaje en la gasolina es la medida de su cualidad antidetonante, es decir, su capacidad de quemarse sin causar detonación en los motores de los automóviles). Diez años después, obligados por los requerimientos automotrices, se mejoró la gasolina para ofrecer la Supermexolina de 80 octanos. Le siguieron, en 1956, Gasolmex de 90 octanos y Pemex 100, de 100 octanos, una década después.

Hasta 1973 se mantuvieron en el mercado estas cuatro gasolinas, todas contenían tetraetilo de plomo (componente químico utilizado para incrementar el número de octanos). Gracias a estudios de mercado realizados en ese mismo año, se definió que el promedio de octanaje que el país requería era de 85, por lo que todas las gasolinas anteriores fueron sustituidas por la Nova, con 81 octanos y la Extra con Plomo de 94 octanos, las cuales, según la sugerencia que les daban a los consumidores de aquellos años, debían ser combinadas para satisfacer las necesidades de sus autos; sin embargo, el público prefirió utilizar la Nova. Por eso, a partir de 1982, la gasolina Nova experimentó cambios en su composición básica para disminuir el uso de tetraetilo de plomo, lo que permitió un avance significativo en contra del impacto ambiental. Y es que la década de los ochenta estuvo marcada por la preocupación sobre el daño que estábamos produciendo a la atmósfera: el hecho de que, en 1985, una estación de sondeo británica detectara que en la Antártida la concentración del manto de ozono prácticamente había desaparecido, fue una evidencia que no se pudo soslayar más.



Foto Juan José Morín

Así entonces, en 1986, como resultado de los estudios hechos para reducir la contaminación ambiental, se crearon las gasolinas Nova Plus y Extra Plus. De forma gradual, las gasolinas fueron disminuyendo sus niveles de plomo hasta que en 1990 apareció la gasolina Magna Sin, un combustible sin plomo.

Los convertidores catalíticos, introducidos en 1991, fueron parte importante para reducir los daños al medio ambiente causados por los autos (ver recuadro). El plomo es un "veneno" para el catalizador de los convertidores, llegando a estropearlos, por lo que se hizo indispensable el uso de gasolinas libres de plomo. Así fue como desapareció la gasolina Nova para dar paso a una nueva generación de gasolinas: Pemex Magna y Pemex Premium.

Cuánto gasta su auto



Uno de los aspectos más importantes a considerar antes de adquirir un auto, es el dinero que tendrá que invertir en "alimentarlo". La tabla de la página 56 muestra el rendimiento de gasolina de algunos automóviles compactos y subcompactos de transmisión manual y algunas camionetas de 6 y 8 cilinndros. En la página en Internet de la Comisión Nacional para el Ahorro de Energía (www.conae.gob.mx) encontrara, de manera por demás amplia, el consumo de combustible de todas las marcas, modelos y submodelos de autos nuevos (aunque también podrá consultar el rendimiento de combustible de modelos 2002 y 2003) que existen en el país.

Rendimiento en laboratorio km/l*

Modelo 2004	Ciudad	Carretera	Combinado*
Chevy 3 ptas. Paquete B	14.95	19.41	16.95
Chevy 5 pts. Paquete M	13.75	19.73	16.45
Corsa sedán. Paquete M	11.51	17.48	14.19
Corsa 5 pts.	11.33	16.72	13.75
Astra 4 pts. Paquete C	11.20	15.76	13.26
Tsuru GS I	14.70	22.00	18.00
Tsuru GS II	13.80	20.69	17.00
Sentra (1.81)	12.98	20.85	16.50
Tsubame (Tsuru vagoneta)	13.73	19.89	16.50
Platina	13.90	19.40	16.30
Focus LX y ZX3	12.2	17.9	14.7
Fiesta First	13.3	17.9	15.4
KA	12.9	17	14.8
Sedan 1.6	10.80	13.80	12.15
Jetta 1.8	8.50	13.50	10.75
Jetta 2.8	10.31	15.58	12.68
Derby 2.0	12.50	16.00	14.08
Golf A4 2.0	9.01	16.39	12.33
Golf GTI	9.20	15.90	12.22
Pointer 1.8	10.50	15.20	12.62
Pointer GTI	11.30	17.30	14.00
Lupo 1.6	11.90	17.40	14.38
Polo sedán	11.90	17.40	14.38
Córdoba 1.6	9.17	16.66	12.54
Ibiza 2.0	9.17	16.94	12.67
León 1.8	8.50	15.60	11.70
León Cupra	8.06	15.38	11.36
Toledo	8.47	15.62	11.64
Matiz	16.58	20.14	18.18
Wrangler Sahara	6.51	8.75	7.52
Navigator AWD	6.0	9.6	7.6
Durango 4x4	6.16	9.73	7.77
Discovery	5.8	9.1	6.9

* Los valores de rendimiento se obtuvieron en condiciones controladas de laboratorio, que bien pueden no ser reproducibles ni obtenerse en condiciones y hábitos de manejo convencional, debido a condiciones climatológicas, combustible, condiciones topográficas y otros factores.

** Es el que se obtiene al sumar los rendimientos de ciudad y carretera de cada modelo por un factor específico según la ecuación siguiente: Rendimiento combinado = (0.55 × Rendimiento en ciudad) + (0.45 × Rendimiento en carretera).

Los combustibles

Con cada auto que sale de las agencias automotrices, el consumo de gasolinas aumenta. Tan sólo en el periodo de 1990 al 2002, las ventas de gasolina pasaron de 362 mil a 565 mil barriles por día, y se espera que alcancen los 720 mil barriles hacia el 2010.

Hoy en día en el país se consumen alrededor de 640 mil barriles diarios, esto es, un aproximado de 103 millones de litros de gasolina, una cantidad tan grande que nuestro país se ve en la necesidad de importar cerca del 20% de las gasolinas que consumimos.

Al pensar en una gasolinera en seguida nos vienen a la mente los colores que predominan en éstas: rojo y verde, pero en México existen tres tipos de gasolina, la gasolina que está en bombas verdes (Pemex Magna), la gasolina que está en rojas (Pemex Premium) y una tercera gasolina denominada Magna Oxigenada, que se vende en la Zona Metropolitana de la Ciudad de México, Guadalajara y Monterrey; lugares que, por su congestionamiento



Foto Juan José Morín

El convertidor catalítico

El proceso de combustión en los motores automotrices nunca es el ideal, por lo que, al quemar la gasolina, los escapes emiten contaminantes como el monóxido de carbono (un gas venenoso, inodoro e incoloro), hidrocarburos (residuos de gasolina no quemados) y óxidos de nitrógeno (causantes de la lluvia ácida).

El catalizador es un elemento instalado en el tubo de escape que tiene por misión provocar una reacción química para eliminar las sustancias contaminantes ya mencionadas. Los convertidores catalíticos son muy efectivos, pues convierten el monóxido de carbono en dióxido de carbono, es decir, transforman un gas sumamente venenoso en otro completamente inofensivo y reducen el contenido de hidrocarburos no quemados hasta un 90%.

mexicanos

vehicular, requieren de una gasolina con un mayor número de oxidantes para que al quemarse en la cámara de combustión de los automóviles genere menor cantidad de contaminantes.

Las gasolinas Magna y Premium no se diferencian sólo por el color de las bombas, su principal característica es su nivel de octanaje: la Premium cuenta con 92 octanos, mientras que la Magna tiene 87.

Dentro de los elementos que conforman la gasolina podemos encontrar moléculas de distintos tamaños como los heptanos (compuestos de siete carbonos), los octanos (ocho carbonos), nonanos (9 carbonos), etcétera. Por ejemplo, la gasolina Magna tiene 87 octanos, esto es, que está conformada por 87% de octano y 13% de nonano u otros componentes.

Ahora bien, el índice de octanos requerido por un motor está directamente asociado con su nivel de compresión, que es la relación que existe entre el volumen de la cámara de combustión y el volumen del cilindro, más la suma del volumen de la propia cámara. En términos sencillos, basta con decir que a mayor octanaje (siempre que el automóvil así lo requiera) es mejor la combustión, lo que previene el desgaste prematuro del motor. No todos los vehículos trabajan a niveles de compresión iguales. Los autos más sofisticados, de alto desempeño y alta compresión requieren de gasolina de alto octanaje (en el caso de nuestro país, Pemex Premium); el no utilizar este tipo de combustible ocasionaría cascabeleo, pérdida de potencia y daños al motor a largo plazo. En cambio, un consumidor que tiene un vehículo común y acostumbra a utilizar gasolina Premium, desperdicia su dinero porque no le traerá ningún beneficio adicional. Así entonces, la gasolina Pemex Magna está recomendada para todo tipo de automóviles, mientras que la Pemex Premium es para automóviles de lujo o deportivos. En el mundo, la relación de los automóviles que necesitan de gasolina de 87 y 92 octanos es de 90% y 10% respectivamente.

Verifique el manual de propietario de su auto o recurra a la agencia automotriz para saber qué tipo de gasolina requiere su motor.

Por otro lado, también existe el combustible Pemex diesel que se consume principalmente por el parque vehicular equipado con máquinas de combustión interna de alto aprovechamiento de energía, tales como camiones de carga, autobuses de servicio urbano y de transporte foráneo, locomotoras, embarcaciones, maquinaria agrícola, industrial y de la construcción. Pemex produce todo el diesel que requiere nuestro país, por lo que no es necesario importarlo.

¿Por qué ahorrar gasolina?

En primer lugar, porque hacer un uso eficiente del combustible es ahorrar dinero. El dueño de un automóvil con un rendimiento de 15 km/l, comparado con uno que consuma 8 km/l, ahorrará 7,000 pesos anuales.

Por otro lado, las seis refinerías con que cuenta Pemex no son suficientes para abastecer el mercado nacional, por lo que, como ya mencionamos, tenemos que importar cerca de una quinta parte de la gasolina que consumimos. Para evitar que continúe creciendo la brecha entre la demanda de gasolina y la capacidad de refinación de la paraestatal, se requiere de inversiones multimillonarias que simplemente no están al alcance debido a que los recursos fiscales disponibles para reconfigurar y crear infraestructura energética son muy escasos.

Además, la materia prima para producir gasolina es el petróleo, un recurso natural no renovable que en algunas décadas nos podríamos acabar.

Así pues, éstas son algunas de las sugerencias para ahorrar gasolina que puede encontrar en el sitio en Internet de la Conae (www.conae.gob.mx):

- Para calentar el motor del automóvil, avance a velocidad moderada al inicio de su recorrido y acelere progresivamente. Calentar el motor por más de un minuto sin movimiento sólo consume gasolina y dinero.
- Acelere gradualmente, presione con suavidad el acelerador y conduzca a una velocidad moderada. La mayoría de los vehículos ofrecen un consumo óptimo de gasolina cuando mantienen una velocidad de entre 60 y 80 km/h.
- Utilice el aire acondicionado sólo en caso necesario, hacerlo de manera inmoderada consume al menos un 10% más de combustible.
- Al subir una pendiente, permita que la velocidad disminuya y luego cambie a una velocidad más baja de ser necesario. Intentar pisar el acelerador a fondo forzará el motor y aumentará el consumo de gasolina.
- Un filtro de aire sucio o en mal estado puede aumentar hasta un 10% el consumo de combustible.
- Infle las llantas del automóvil a la presión recomendada por el fabricante. La presión incorrecta de los neumáticos aumenta el consumo de combustible en un 7%. Por otro lado, mantenga las ruedas en buen estado de alineación y balanceo.
- Un vehículo correctamente afinado le permitirá tener ahorros de combustible entre un 4 y 5%.
- Tampoco olvide que a mayor número de cilindros del automóvil, mayor consumo de gasolina.

En nuestro próximo número trataremos sobre las gasolineras, de los derechos y obligaciones que usted tiene al entrar a una estación de servicio y de las distintas prácticas ilícitas que, finalmente, terminan por afectarlo a usted, consumidor.

Fuentes Entrevista con el ingeniero Carlos Pani, subdirector comercial de Pemex Refinación • **Un siglo en movimiento, Crónica de la distribución de automotores en México**, Asociación Mexicana de la Industria Automotriz, A. C. • Revista **Octanaje**, Pemex Refinación/Franquicia, números 3 y 51, 2004 • www.conae.gob.mx • www.inegi.gob.mx

¿Hora de elegir univ

En México existe un mercado potencial muy extenso: la demanda de los jóvenes por acceder a la educación superior. Sin embargo, un análisis detallado de algunos de los anuncios de universidades privadas dejan un mal sabor de boca; realmente, ¿qué clase de educación ofrecen?

Por Inés Marrón G.



Foto Archivo

Quien haya ido al cine a últimas fechas habrá visto el promocional del TEC de Monterrey. Como otros comerciales, en un inicio este anuncio mueve a la risa involuntaria y termina por generar desconcierto. Lo anterior es sólo una muestra de un fenómeno que ha inundado nuestro país: las campañas publicitarias de educación superior.

Un gran mercado

En los últimos años las universidades privadas han apostado por la publicidad para hacerse de estudiantes, decisión acertada en vista de que los jóvenes de 18 a 25 años requerirán de estudios superiores y esta demanda no puede ser satisfecha por las instituciones oficiales. Entonces no es mala idea posicionar cada una de estas universidades y competir por un mercado de por sí muy grande y que crece año con año. Sin embargo, la forma en que los anunciantes lo hacen deja mucho que desear.

En la vida diaria estamos habituados a toparnos con anuncios muy malos, mal pensados, mal planeados y producidos o ejecutados de una manera muy torpe. Pero esto solemos justificarlo pues, si anuncian pasta de dientes, reductores de peso o comida para gatos, los anunciantes no tienen la obligación de hacer un trabajo perfecto. Sin embargo, al tratarse de instituciones que ofrecen una educación superior, no deja de asombrarnos la falta de calidad de sus campañas.

Sin importar el debate que semejante justificación pueda suponer (en la mayor parte de los casos, la inversión y las ganancias son tan elevadas, que lo menos que puede hacer cualquier anunciante es pensar, planear, redactar y producir o ejecutar con mucho cuidado cualquier campaña), en el caso de las universidades el mínimo desliz "académico" resulta no sólo preocupante, sino imperdonable.

La nostalgia TEC

El anuncio para cine del TEC de Monterrey muestra a dos jóvenes (un chico y una chica) vestidos como ejecutivos en sendas oficinas; están "chateando" nostálgicamente: las voces de ambos, en off, recuerdan los buenos tiempos en el TEC. Recuerdan a los

ersidad?

compañeros, los debates, los deportes, el servicio social, el teatro, la diversión y los buenos amigos... Este flashback de los muchachos se aprovecha para mostrar al público algunas escenas de lo que, supuestamente, ocurre en el TEC. Sin embargo, la situación es verdaderamente cómica: la chica protagoniza algo que parece una pantomima mal hecha, las discusiones entre "compañeros" son montajes poco creíbles e incómodos, el "servicio social" parece una labor de condescendencia, etcétera.

En todo el anuncio no se alude a lo básico, es decir, a la calidad de las clases, a los contenidos académicos ni a las posibilidades de desarrollo profesional que cualquier carrera universitaria puede ofrecer. Por lo contrario, todo se centra en las relaciones interpersonales entre los estudiantes (por cierto muy bonitos y bien arreglados). La frase que inicia y concluye el comercial podría referirse más a saltar en bungee que a estudiar una carrera: "Sí, lo volvería a hacer".

Las deficiencias no terminan ahí, con el fin de que leamos lo que los Ex-A-TEC escriben, la cámara enfoca cada tres segundos el monitor de la computadora (un pésimo recurso visual), y así atestiguamos las gravísimas faltas de ortografía que estos dos muchachos, tan teatrales y peinados, cometen en forma consistente. Además escuchamos las tonterías que dicen y el poco valor que le confieren a lo que vende el anuncio, la educación (por otro lado, nada cuidadosa si los estudiantes así se expresan). El TEC es tan sólo un botón de muestra más o menos preocupante, pero hay muchos más.

De a dos por uno...

La Universidad del Valle de México (UVM), por ejemplo, ha aprovechado su alianza con Sylvan International Universities para venderse como la única universidad que permite a sus estudiantes prepararse en México y el extranjero. La frase "prepárate sin fronteras" suele ir acompañada en los espectaculares de chicas mordiendo un globo terráqueo como si fuera una manzana, o de divertidos muchachos de todas las razas. En su página en Internet se lee: "Lanza UVM beneficio de doble título con Universidad Europea de Madrid (en sólo nueve semestres los estudiantes de la UVM podrán obtener dos títulos)." ¿Doble título? ¿Universidad Europea de Madrid? No se trata de La Sorbona ni de Cambridge, pero se vende como si, sólo por ser extranjera, fuera superior a cualquier opción mexicana. Además, de una forma velada, se afirma que puede obtenerse un título en el extranjero sin gastar un peso en el viaje y aun sin presentar una tesis, pues se ofrece la opción de titularse sin ella.

Los ejemplos no terminan ahí: la UTEC propone: "No estudies tu carrera, vive tu carrera", casi como si se tratara de una obligación religiosa. Claro, el enfoque puede implicar que al "vivir" una carrera el estudiante disfrute de involucrarse hasta el delirio en los estudios.

La UDEM (Universidad de Monterrey) dice en su eslogan: "Excelentes profesionistas, extraordinarias personas". ¿Qué hace a una persona extraordinaria? Ciertamente, no lo que estudia, o no del todo. Así que la apuesta parece ser –una vez que se estudia la página y su oferta académica– la formación de valores tradicionales.

Lo que natura non da...

Para atraer alumnos, las universidades venden una imagen que no es real. En todos los casos se olvida lo fundamental: aunque es importante, una universidad no es el paso definitivo en la formación de las personas; no las convierte en ejecutivos de la noche a la mañana ni les da rasgos extraordinarios que no tuvieran ya. Y tampoco es la única forma de "abrirse las puertas del mundo", para usar una metáfora apreciada en las campañas universitarias.

Quien busque universidad deberá considerar que no todas las herramientas para la vida profesional le serán proporcionadas ahí, pues la hay que son parte de un bagaje personal, el producto combinado de su entorno, genética, talentos y afectos. Una universidad puede canalizar el potencial de su alumnado, pero no generarlo de la nada. Así, lo que debe buscar el consumidor es esta capacidad de las buenas universidades de encauzar potenciales (mediante la calidad académica, la capacidad del profesorado, los programas de estudio, etc.).



Ilustración Roberto Paz

Depresión

cuando la vida pierde sentido

Por Yureli Cacho Carranza

Todos hemos experimentado sentimientos de melancolía, aflicción o desgano en algún momento de nuestra vida, sobre todo como resultado de alguna pérdida afectiva o material. Sin embargo, cuando alguien se hunde en un abismo de permanente y profunda tristeza sin disfrutar de sus actividades preferidas, es posible que esté atravesando por una severa depresión, que en el peor de los casos puede conducir al suicidio.

Una persona deprimida no siente deseos ni fuerza para mirar hacia el futuro; erróneamente, las personas cercanas a quien padece este trastorno, e incluso ellas mismas, piensan que, si quisieran, podrían sentirse bien por sí solas "echándole ganas". Nada más falso, puesto que por grande que sea su voluntad, no es posible autocurarse.

En el fondo, la persona deprimida tiene temor de que se le catalogue de loca, afectada o débil mental, por eso muchas veces esta enfermedad es subvalorada y a pesar de disminuir la calidad de vida del individuo, no se considera digna de atención. Sin embargo, es muy importante que los involucrados entiendan que la depresión es un trastorno médico, generalmente de origen químico y biológico que debe atenderse como cualquier otra enfermedad.

Aunque pueden resultar muy valiosos la compañía de familiares y amigos, las palabras de aliento, las distracciones y en general todo esfuerzo que se haga para que la persona deprimida se sienta mejor, el tratamiento médico no debe soslayarse porque sin él pueden sobrevenir la incapacidad física e intelectual (debido al aspecto invalidante de la enfermedad), dependencia y, en el peor de los casos, el suicidio.

Tan importante es la enfermedad, que la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera a la depresión como uno de los padecimientos más importantes y discapacitantes del mundo. Actualmente se presenta en el 4% de la población a nivel mundial y es probable que alcance hasta un 6%. El mismo organismo pronostica que para el 2020 ocupará el segundo lugar en pérdida de años de vida saludable y empleo, sólo después de los problemas cardiacos.

En nuestro país, según la última encuesta 2003 sobre salud mental del Instituto Nacional de Psiquiatría, existen más de 10 millones de personas con algún tipo de depresión.

Los seres humanos requerimos de motivaciones que den sentido a nuestra existencia, pero con depresión, no es posible que existan porque se alteran el pensamiento, las emociones y el comportamiento, y en consecuencia, la salud física y la vida diaria.

Por qué la gente se deprime

Esta enfermedad puede aparecer de manera espontánea, es decir, sin ninguna causa o circunstancia aparente asociada a acontecimientos emotivos como problemas familiares, el fin de una relación amorosa, la pérdida de un ser querido o del trabajo, un accidente, el diagnóstico de algún padecimiento terminal o incurable, cambios en el estilo de vida como la jubilación, etcétera.

En tales situaciones por lo general suele desencadenarse la enfermedad, y es la respuesta natural de nuestro organismo ante un episodio desfavorable. Sin embargo, hay quienes pueden sobreponerse a esta clase de infortunios y pueden recuperarse sin requerir trata-

Los neurotransmisores

La depresión se genera a partir de una alteración en el sistema neuronal que afecta el equilibrio de algunas sustancias que hay en el cerebro, conocidas médicamente como neurotransmisores. La serotonina es el neurotransmisor más importante asociado con esta enfermedad, y se encuentra ampliamente distribuido en el sistema nervioso central.

Aunque todavía se está estudiando cómo es que estas alteraciones biológicas se vinculan y correlacionan entre sí con las emociones y el comportamiento de los afectados, se ha descubierto que la reducción de noradrenalina y dopamina (otros neurotransmisores), interviene de manera importante en áreas que determinan la conducta y la fisiología del individuo.

Lo anterior significa que cuando alguien de pronto se encuentra ante situaciones que no sabe enfrentar de manera adecuada, se altera la regulación de algunos neurotransmisores y aparecen los síntomas de la enfermedad. La función de los antidepresivos es nivelar o regular los neurotrasmisores afectados y así disminuir o desaparecer la sintomatología.

Señales de alarma

Los indicios de intento de suicidio en una persona con depresión son los siguientes:

- Agitación.
- Insomnio durante varias noches consecutivas.
- Cambios en el comportamiento.
- Daño físico o violencia.
- Suspensión de actividades cotidianas y aislamiento.
- Amenazas y frases como "no me importa nada", "dentro de poco ya no tendrán que preocuparse por mí", entre otras.
- Conductas peligrosas o que pongan en riesgo la vida, como atravesar las calles sin precaución, manejar agresivamente, portar un arma, etcétera.
- Cambios drásticos en el estado de ánimo, como pasar de una alegría eufórica a un estado depresivo en poco tiempo y viceversa.
- Ordenar asuntos privados y legales, por ejemplo, despedirse de personas queridas, regalar posesiones muy preciadas, mostrar interés por hacer un testamento, etcétera.

Las tasas de depresión son menores entre gente casada o entre quienes mantienen relaciones íntimas a largo plazo. La enfermedad es más frecuente entre personas divorciadas y entre quienes viven solos.

miento médico. En caso contrario, una serie de factores tanto biológicos como psicosociales y existenciales, hacen que el estado depresivo se prolongue y agudice, haciendo necesaria la visita al médico.

Otros motivos que pueden inducir esta enfermedad son demasiado estrés, el uso prolongado de ciertos medicamentos como somníferos, antivertiginosos (cinaricina), ansiolíticos (benzodiacepínicos), algunos anticonceptivos orales, medicamentos para controlar la presión arterial (reserpina, propanol), los que alivian la migraña (flunarcina), así como los barbitúricos y corticoesteroides. Es importante aclarar que los medicamentos mencionados sólo afectan a determinadas personas, mas no a todo aquel que los ingiera.

Por lo demás, ciertas enfermedades como hiper o hipotiroidismo (afectación de la glándula tiroides), tuberculosis, meningitis, hepatitis, esclerosis múltiple, encefalitis, etc., pueden ocasionar síntomas muy similares a los de la depresión, por lo que es preciso descartar su presencia mediante algunos exámenes físicos.

La predisposición genética se ubica como otra de las causas. Tratándose de familiares en primer grado, la prevalencia es de 2 a 4 veces mayor pero no es una regla que cuando hay un padre, madre o hermano depresivo, los demás miembros del hogar también lo serán, pues depende mucho de los mecanismos de enfrentamiento y esquemas de pensamiento de cada uno ante situaciones adversas. No obstante, al ser iguales o muy similares las circunstancias en las que viven los parientes cercanos, están sometidos a los mismos factores de riesgo de desarrollo de la enfermedad.

Más mujeres que hombres

Se dice que por cada dos mujeres hay un hombre deprimido, que las primeras son dos o tres veces más propensas que los hombres a sufrir depresión, o bien, que una de cada 5 mujeres sufrirá depresión mayor en tanto que sólo uno de cada 10 hombres la padecerá.

En conferencia académica, cifras mencionadas por la profesora Asunción Lara Cantú, de la Facultad de Medicina de la UNAM, señalan que a nivel mundial al menos 13% de hombres y 21% de mujeres tienen o han tenido depresión grave en algún momento de sus vidas; hablando sólo de síntomas, en el mundo 17% de las mujeres y 8.5% de los hombres muestran indicios de depresión severa.

Por ejemplo, en la Ciudad de México se reportan aproximadamente 3.9% de las mujeres y 2.2% de los varones con un trastorno depresivo importante; estas estadísticas son semejantes a las de grandes metrópolis del mundo. En otras entidades de la República Mexicana con una población mayor a 100 mil habitantes, la frecuencia es aproximadamente de 2.9% en hombres y 5.7% en mujeres; según el documento "Salud: México 2002" de la Secretaría de Salud, durante ese año en zonas rurales la prevalencia fue de 3.5% en hombres y 5.9% en mujeres.

Ahora bien, ¿por qué las mujeres son más proclives que los hombres a padecer este trastorno? Esta diferencia entre sexos se debe, en primer lugar, a causas biológicas y/o fisiológicas como la susceptibilidad genética y endocrina, a saber, el diferente nivel de hormonas que tiene cada uno de los sexos y los cambios cíclicos propios del organismo de la mujer; de igual forma, las variantes de los hemisferios cerebrales dan como resultado una percepción más intensa de los estresores emocionales en las mujeres (investigaciones científicas serias sostienen que el cerebro "tiene sexo", es decir, que aunque morfológicamente un cerebro no se diferencia de otro, el cerebro de una mujer funciona "distinto" que el de un hombre).

Por otra parte, factores de riesgo ca-

talogados como psicológicos, a los que desafortunadamente, aun en nuestros días, muchas mujeres continúan expuestas (abuso físico y sexual –generalmente durante la infancia–, maltrato o violencia doméstica, discriminación laboral, entre otras situaciones culturales –desventajas económicas y sociales), provocan en el sexo femenino mayores situaciones de estrés que las que suelen tener la mayoría de los hombres, haciéndolas más susceptibles de desarrollar la enfermedad.

Esté alerta

No existen exámenes de laboratorio o de gabinete para diagnosticar esta enfermedad; la única manera de darse cuenta de que alguien está deprimido (cosa que no es difícil) es a través de algunos de los siguientes indicios:

- Sensaciones de vacío, desesperanza, apatía, desilusión e inutilidad postergan las actividades de quien sufre depresión, provocándole tensión y angustia.
- Tendencia a ser negativo y pesimista y a ver todo bajo esa perspectiva.
- Los ritmos biológicos (el apetito sexual y aquellos que nos indican cuándo comer o dormir) se alteran notablemente, ocasionando así un descuido en la alimentación y un desequilibrio en el peso corporal de hasta 5% (comen mucho o muy poco y la comida "pierde sabor"); duermen demasiado (hipersomnia) o tienen dificultad para conciliar el sueño (insomnio); fallas en la ejecución del acto sexual (disfunción eréctil, falta de lubricación, anorgasmia e inapetencia de dicha actividad; la tercera parte de personas con depresión presentan algún grado de disfunción sexual).
- Sensación de tristeza profunda o ánimo deprimido la mayor parte del día, aunado a la pérdida de interés por cosas que solían resultar placenteras (anhedonia); cansancio excesivo, debilidad, falta de energía, movimientos corporales monótonos y lentos.
- Episodios de llanto incontrolado sin motivo, intranquilidad, irritabilidad, desesperación, sentimientos de culpa, de baja autoestima o poca valía hacen que la persona deprimida se sienta en un callejón sin salida.

Nueve de cada 10 personas que se suicidan tienen antecedentes de uno o más problemas mentales; el más común de ellos es la depresión.

- Bajo el influjo de la enfermedad es necesario hacer un gran esfuerzo para realizar actividades tan simples como levantarse, lavarse los dientes, bañarse, vestirse (decidir qué va a ponerse), y salir y desplazarse hacia donde se tenga que ir (por eso se cataloga como un trastorno invalidante).
- Lentitud o entorpecimiento del pensamiento (pues se necesita mayor tiempo para poder procesar información porque existe dificultad para concentrarse); incapacidad para tomar decisiones por considerar que pueden ser erróneas y un declive para adquirir mayores responsabilidades por temor al fracaso, pues se pierde la autoconfianza.
- Hay alteraciones en la capacidad de la memoria y falta de capacidad para responder ante eventos positivos como un aumento de sueldo, o volver a ver a un ser querido después de mucho tiempo, por ejemplo.
- Ideas frecuentes de suicidio.

La gravedad de este padecimiento depende tanto del número de síntomas como del tiempo de su duración. Cuando algunos de ellos (por lo menos 5) permanecen durante la mayor parte del día o se presentan de forma constante y subsisten por más de dos semanas, es momento de buscar ayuda profesional.

También se han identificado algunos otros síntomas asociados a la depresión, más físicos que psicológicos: opresión en el pecho, comezón generalizada, visión borrosa, sudoración excesiva, boca seca, sensación de mareo, dolores de cabeza, de estómago o de espalda, temblores, fatiga crónica, diarrea, estreñimiento o indigestión.



Ilustración Roberto Paz

Las personas que padecen algún trastorno psicológico son 4 veces más propensas a volverse alcohólicas o drogadictas.

No morir en vida

Para que el paciente deprimido pueda recuperar el nivel de vida que tenía antes de padecer la enfermedad, es importante que acuda lo antes posible con un especialista, pues se debe considerar que el sufrimiento es innecesario y cuanto más pronto se busque ayuda y se haga lo que indique el médico, más pronto se volverá a gozar de la vida.

El tratamiento a seguir depende de la severidad de los síntomas y de la respuesta del afectado al mismo.

Los expertos en salud mental o emocional (un psiquiatra o un psicólogo) son los indicados para aliviar este trastorno. El primero es un médico especializado en el estudio, tratamiento y prevención de padecimientos mentales como la depresión (esquizofrenia, ataques de pánico y psicosis, entre otras); si cuenta con el reconocimiento de alguna institución autorizada en la materia, como el Consejo Mexicano de Psiquiatría, la Asociación Psiquiátrica Mexicana (APM) u otro, es un punto a favor de que se trata de un terapeuta con entrenamiento avanzado y experiencia acumulada.

Los psicólogos también se encargan del estudio de la mente y sus procesos, tienen la preparación para evaluar y tratar el comportamiento humano, y pueden alcanzar el grado de doctorado, pero en esencia no son médicos, por lo que su terapia no la manejan con medicamentos, sino a través de métodos de introspección que les permiten indagar en la psique del paciente para descubrir y erradicar las causas del mal.

Si el enfermo acude en primera instancia con un psicólogo y éste detecta que el tipo de enfermedad que tiene requiere, además de psicoterapia, de tratamiento farmacológico, es probable que él mismo lo canalice con un psiquiatra; de no ser así, la persona afectada debe evaluar la posibilidad de consultar una segunda opinión, sobre todo si no siente ninguna mejoría durante las primeras sesiones del tratamiento.

De requerir tratamiento farmacológico, es importante que considere que estos medicamentos en general son muy seguros (incluso en casos de depresión muy severa donde las dosis suelen ser altas), pues actúan básicamente para eliminar los síntomas (el apetito vuelve a la normalidad, comienza a haber energía y a dilucidarse el pensamiento, etcétera), no crean adicción ni son estimulantes; su única función es reestablecer el equilibrio químico normal en las sustancias del cerebro involucradas (vea el recuadro "Los neurotrasmisores") para que la persona se sienta mejor y comience a disfrutar de la vida nuevamente.

Más del 80% de los aquejados por este mal pueden curarse con medicamentos antidepresivos, psicoterapia o una combinación de ambos.

Sin embargo, una de las desventajas de los antidepresivos es que necesitan de algún tiempo para alcanzar su potencial, es decir, la respuesta no es inmediata. Una vez iniciado el suministro, comienza a haber mejoría después de 3 o 4 semanas como mínimo y de 8 como máximo. Otro posible inconveniente es que el organismo no responda al fármaco que se ha preescrito inicialmente; de ser así, el médico deberá cambiarlo hasta dar con el ideal para cada caso; en situación contraria será necesario buscar otra opción.

Cuando se está bajo tratamiento psiquiátrico o psicológico, debe mantenerse una constante comunicación con el doctor y externársele todas las dudas y preocupaciones que se tengan. Es importante tomar los medicamentos al pie de la letra y no abandonar el proceso terapéutico sin antes hablar con él. No son pocos los pacientes que cuando los síntomas están controlados y comienzan a sentirse mejor, o por lo contrario, cuando no notan ningún beneficio, se desesperan y dan por concluido el tratamiento farmacológico. Grave error, porque el tratamiento debe continuar hasta que el especialista determine que no existen riesgos de recaídas (que en ocasiones son

El suicidio

- De acuerdo con el reporte mundial sobre violencia y salud de la OMS 2002, la muerte por suicidio ocupa el lugar 13° como causa de muerte a nivel mundial, y se estima que para el 2020 ocupará uno de los primeros 5 lugares.
- Según el mismo reporte, por cada suicidio consumado se cometen cuando menos 20 intentos, lo que da una cifra de 815 mil muertos por esta causa y 16 millones de intentos anuales, lo que representa un intento cada 3 segundos y una muerte cada 40.
- Según datos del INEGI del año 2000, en México se dan 3.5 suicidios por cada 100 mil habitantes.
- En los últimos 10 años el suicidio ha aumentado 60% en nuestro país.
- Antes era frecuente que los suicidios se dieran en hombres mayores de 65 años. De 1990 a la fecha las mujeres entre 11 y 20 años han triplicado su tasa de mortalidad a causa del suicidio.
- El suicidio consumado es tres veces más frecuente en hombres que en mujeres, pero los intentos son tres veces más frecuentes en mujeres. El grupo de edad que los consuma fluctúa entre 15 y 24 años para mujeres y entre 20 y 29 en hombres. El suicidio afecta más a hombres que a mujeres en una relación de 4 a 1.
- Sin tratamiento, 15% de personas con depresión severa de más de un mes de duración, cometen suicidio.
- A pesar de que el hecho de quitarse la vida aún no se encuentra entre las 10 primeras causas de mortandad, la Secretaría de Salud cataloga al suicidio como un problema de salud digno de atención, en el que debe tratar de identificarse oportunamente a las personas con riesgo y prevenir el hecho con tratamiento médico psiquiátrico o psicológico, antidepresivos y seguimiento de los casos.

peores que la enfermedad inicial). El tratamiento puede ser prolongado y tener altibajos, hay que tener paciencia. Ahora bien, para reducir el riesgo de reincidencias hasta en un 50%, dependiendo del grado de depresión (leve a grave) y de la evolución del paciente, los antidepresivos deben tomarse de 3 a 6 meses mínimo y hasta 2 años como máximo.

Otro punto a considerar en el momento de recurrir a un experto en salud emocional, es la comodidad y confianza que éste proyecte, porque si el paciente no es capaz de platicarle lo que le pasa y cómo se siente, el tratamiento puede durar más de lo debido. Si el paciente no se siente cómodo después de la segunda o tercera consultas, sin duda debe buscar otro terapeuta.

Al respecto, la recomendación y referencias de otras personas es otro punto que también se debe examinar antes de elegir un terapeuta. Sin embargo, también deben considerarse las preferencias personales con respecto al sexo, edad, religión y otros detalles. Es decir, el paciente debe considerar si se sentiría más cómodo dialogando con un hombre o una mujer, si cree que le serviría más alguien mayor o prefiere una persona más joven con la que pueda haber identificación. Por supuesto, no se debe pasar por alto la preparación y especialización del terapeuta.

Por lo demás, existe un 10% de pacientes para los que ningún tipo de antidepresivo es una opción viable, sea porque su organismo los rechaza y los efectos secundarios (boca seca, estreñimiento, náuseas, dolor de cabeza, sudoración...) resultan intolerables; porque padecen otra enfermedad y los medicamentos que toman se contraponen; o porque existe en ellos un elevado riesgo de suicidio y no es posible esperar a que el medicamento actúe.

Para estos casos en particular existe la terapia electroconvulsiva (TEC), una técnica muy segura que da magníficos e inmediatos resultados cuando se prescribe y aplica de manera adecuada, y que consiste en el paso de corriente eléctrica a través del tejido cerebral. Se aplica bajo anestesia general, regularmente en 6 sesiones que pueden alcanzar un máximo de 12, pero no más.

A nivel mundial, cerca del 15% de las depresiones terminan en suicidio. Dos terceras partes de las víctimas de depresión han manifestado ideas suicidas y una de cada 200 las concreta.

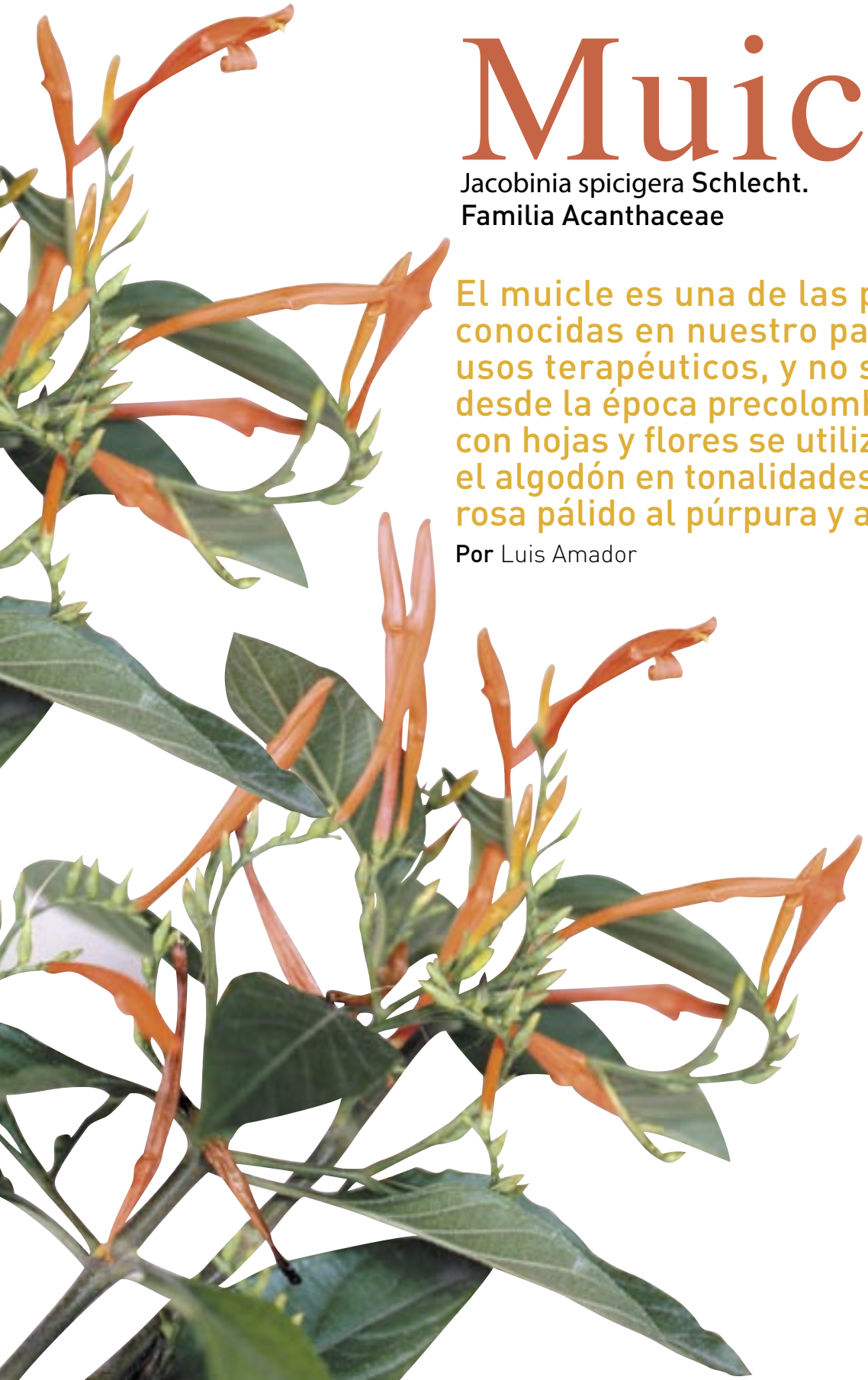


Ilustración Roberto Paz

El objetivo de estos tratamientos es recuperar y mantener un estado de bienestar psicológico en el individuo que le permita un funcionamiento y desarrollo psicosocial óptimo. También ayudará, de parte del paciente, hacer ejercicio, dormir bien y alimentarse sanamente.

Ahora bien, si el enfermo no puede pagar su tratamiento con un médico particular, es posible obtener atención en diversas instituciones públicas de salud del país de acuerdo con los ingresos familiares, tal es el caso del Instituto Nacional de Psiquiatría (INP) (teléfono 5655-7999), el Hospital de Psiquiatría Fray Bernardino Álvarez (teléfono 5513-1184), o bien, comunicándose a la Asociación Psiquiátrica Mexicana (APM) (teléfono 01-55-5652-5576), en donde pueden indicarle a dónde acudir dentro del territorio nacional. También existe, por parte del IMSS, un centro de apoyo vía telefónica denominado SAPTEL (teléfono 5259-8121 y 01-800-472-7835, larga distancia desde cualquier punto del país).

Fuentes Doctor Alejandro Córdova Castañeda, médico psiquiatra miembro de la Asociación Psiquiátrica Mexicana • Seminario periodístico sobre avances en la investigación y tratamiento de la depresión en México, mayo 2003 • www.vivirsindepresión.org • Boletín UNAM-DGCS-022, ponencia del 10 enero del 2003 • **Guía clínica para el tratamiento del trastorno depresivo mayor**, Intersistemas editores, 2002 • **Programa de actualización continua en psiquiatría**, libros 3 y B-4 avalados por la APM, Intersistemas editores, 1999 y 1998.



Muicle

Jacobinia spicigera **Schlecht.**
Familia Acanthaceae

El muicle es una de las plantas más conocidas en nuestro país por sus usos terapéuticos, y no sólo por eso: desde la época precolombina sus ramas con hojas y flores se utilizaron para teñir el algodón en tonalidades que van del rosa pálido al púrpura y azul.

Por Luis Amador

El muicle es un arbusto de 1 a 2 metros de altura, muy ramificado, con ramas y hojas algo pubescentes (es decir, con pelos). Las hojas tienen nervaduras muy marcadas y pueden ser ovales, oblongas o lanceoladas (más largas que anchas). Presenta conjuntos de flores (inflorescencias) de color anaranjado o rojizo, constituidas por una corola en forma de tubo que al final se divide y forma dos labios. Su fruto consiste en una cápsula que contiene dos o cuatro semillas.

El muicle es originario de Mesoamérica. En nuestro país se encuentra desde el nivel del mar hasta los 3 mil metros de altura, en climas cálido, seco y templado. Se puede encontrar cultivado, a orillas de caminos o en forma silvestre. El uso medicinal del muicle está muy difundido en México, solo o combinado con otras plantas medicinales.

El cocimiento con hojas (a veces también las flores) se usa para purificar la sangre, para esto se prepara un cocimiento de 1 a 2 ramas (más o menos de unos 5 cm de largo) con hojas (con o sin flores) en un litro de agua. Se deja hervir de 10 a 15 minutos y debe tomarse como agua de uso.

Cabe señalar que el agua del cocimiento una vez que se ha hervido y dejado enfriar puede adquirir una coloración que varía entre el azul, púrpura o rojizo.

Para tratar sabañones, se utiliza un cocimiento caliente en lavados, y en el caso de mezquinos y verrugas, se toma tres veces al día, entre los alimentos, durante nueve días. Además, este cocimiento se usa también para la tos, bronquitis y constipación; alivia también dolores de estómago, diarrea y disentería.

Para combatir la diarrea, al cocimiento se le agregan dos hojas de guayaba, una hoja de ajenjo y una ramita (más o menos de 5 cm) de toronjil y se toma en ayunas durante dos días máximo. Para la erisipela también se aplica en baños con el agua tibia del cocimiento de varias ramas en 8 o 10 litros de agua.

Para disminuir cólicos y dolores menstruales se puede preparar un té con dos ramitas tiernas (de unos 3 cm de largo) en medio litro de agua y se toma durante el día.

Nombres comunes

Al muicle también se le llama hierba añil, hierba tinta, añil de piedra, hierba púrpura, limanín, micle, mohuite (Hidalgo), hierba azul (Veracruz), palo de tinte o *ma-tzi-ña* (Oaxaca), *muh* (Huasteca, S.L.P.), *mouait* (tepehua), *mohuitli* (náhuatl), *yich-kaan* (maya), entre otros. Además, tiene otros nombres científicos: *Justicia atramentaria* Benth, *Justicia mohintli* Hemsley y *Jacobinia scarlatina* Blake.

Para mayor información...

- Aguilar, A., J. R. Camacho, S. Chino, P. Jacques y Ma. E. López, *Plantas medicinales del Herbario IMSS*, Instituto Mexicano del Seguro Social, México, 1996.
- Argueta Villamar, Arturo (coord.), *Atlas de las plantas de la medicina tradicional mexicana*, Instituto Nacional Indigenista, México, 1994.
- González Elizondo, Martha, "Las plantas medicinales de Durango, Inventario básico", en *Cuadernos de Investigación Tecnológica*, vol. 1, núm. 2, IPN-Unidad Durango, México, 1984.
- Hernández, Francisco, *Historia de las plantas de la Nueva España*, Instituto de Biología, UNAM, México, 1942.
- Ordorica-Vargas, María Eugenia, Villegas y De Gante, Marina, y Ramos Zamora, Delfina, "Etnobotánica", en *Boletín del Laboratorio de Etnobotánica*, Escuela Nacional de Ciencias Biológicas, IPN, México, 1997.
- Osuna, T.L., M.E. Tapia, R. Escobar, A. Aguilar, *Catálogo de plantas medicinales utilizadas para el tratamiento de padecimientos gastrointestinales*, Universidad Autónoma del Estado de Morelos, México, 2000.



Muicle

Arbusto de 1 a 2 m de altura con hojas lanceoladas y flores anaranjadas o rojizas.

Por otro lado, el muicle se usa contra infecciones de la piel, molestias renales ("mal de orín"), contra "sustos" y mareos, para conciliar el sueño y mejorar la presión arterial, entre otros.

Diversos estudios farmacológicos señalan la eficacia antibiótica del extracto de muicle contra las bacterias *Staphylococcus aureus* y *Bacillus subtilis*. Sin embargo, recordamos a nuestros lectores que el uso de las plantas medicinales debe realizarse bajo la estricta supervisión de un médico con conocimientos de medicina tradicional.

Fotos Juan José Morín
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.mexicodesconocido.com.mx/espanol/naturaleza/flora/ • http://148.233.168.204/pfnm/JusticiaSpicigera.html

Pescado fingido



Atún, rico en sabor y nutrimentos

Es uno de los pescados con mayor contenido de proteínas, indispensables para el crecimiento, mantenimiento y reparación de tejidos como la piel, los músculos y los órganos; también aporta vitaminas A, D y B12 y minerales como calcio, flúor y hierro. Además, proporciona ácidos grasos omega 3, útiles para prevenir la ateroesclerosis y los infartos al corazón.



Los **germinados**

Provienen de las semillas de diversas plantas comestibles como alfalfa, amaranto, ajonjolí, cebada, alverjón (chícharos secos), frijoles, girasol, habas, garbanzo, lentejas, maíz, soya, trigo, etc.

Mucha **nutrición** y pocas calorías

La germinación incrementa la calidad nutritiva de las semillas. Aun cuando aportan muy pocas calorías, los germinados son una buena fuente de vitaminas del complejo B, incluyendo la tiamina, ácido fólico y vitamina C. La tiamina es esencial para el funcionamiento adecuado del sistema nervioso.



espinacas ¿persas?

Aun cuando las espinacas son muy comunes en nuestra mesa, esta planta es originaria de Persia, de donde los árabes la llevaron a España. Las espinacas son ricas en betacarotenos (forma en que se encuentra la vitamina A en los vegetales), vitamina C, ácido fólico, hierro, fósforo y fibra dietética.

No tire los nutrimentos

Es conveniente cocer las espinacas al vapor o en muy poca agua, no más de cinco minutos para evitar que pierdan sus nutrimentos. Las espinacas crudas estimulan fuertemente las secreciones gástricas, por lo que deben evitarlas quienes padecen gastritis. A las personas que tienen cálculos renales o biliares se les recomienda comerlas con moderación, pues su alto contenido de oxalatos, sustancias que hacen insolubles los minerales en el organismo, pueden agravar la formación de cálculos.



Cómo conservar las espinacas

Las hojas de espinaca se mantienen frescas sólo durante dos o tres días. Si no piensa consumirlas el día que las adquirió, envuélvalas en una toalla o servilleta de papel y guárdelas en la parte más baja del refrigerador.

Cómo comprar

Elija los que se ven muy frescos, son los mejores. Se recomienda lavarlos y desinfectarlos antes de consumirlos. Los germinados pueden consumirse aderezados con limón y sal, o bien, pueden agregarse a las ensaladas u otros guisos.



Ingredientes

(6 raciones)

*** Alternativa**
puede hornear este pescado en un molde grande en forma de pescado, o bien, en cualquier otro tipo de molde.

2 latas de atún drenado (340 g) 	1 huevo batido (44 g) 
1/2 taza de chícharos cocidos (90 g) 	3 papas medianas cocidas y hechas puré (629 g) 
3 tazas de germinado de alfalfa (120 g) 	1/2 manojo de espinacas picadas y desinfectadas (150 g) 
1/2 pieza de poro en rodajas (90 g) 	1 trozo de cebolla en rodajas (60 g) 
1 tallo de apio pelado y picado (50 g) 	6 hojas de lechuga rebanada (120 g) 
4 cucharadas de vinagre 	2 dientes de ajo (4 g) 
1 tazas de pan molido (60 g) 	5 cucharadas rasas de margarina (60 g) 
3 cucharas de aceite (30 ml) 	sal y pimienta al gusto 

Aporte nutrimental por ración

(1 ración de pescado con ensalada)

Kilocalorías	**347**
Proteínas	**17 g**
Grasas	**18 g**
Colesterol	**59 mg**
Fibra dietética	**3 g**

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

Preparación

1 En una cucharada de margarina acitrone el ajo y el poro. Deje enfriar.





3 Sazone con una cucharada de sal y media cucharadita de pimienta blanca. Mezcle todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea. Al final incorpore los chícharos e intégrelos cuidadosamente para que no se rompan.





2 Coloque el puré de papas en un recipiente hondo, agregue el atún, el sofrito de poro y el ajo, el pan molido, el huevo batido y las cuatro cucharadas restantes de margarina.











4 Engrase el molde de hornear con una cucharada de aceite y espolvoree un poco de pan molido. Vierta la mezcla de papa aplanando ligeramente la superficie para que la pasta se compacte.





5 Hornee durante 30 minutos a temperatura alta o hasta que la superficie se vea dorada. Deje enfriar y desmolde. Adorne al gusto.



Sirva con ensalada verde.

6



Tips

Puede usar rebanadas delgaditas de zanahoria para simular las escamas, una rodaja de aceituna rellena para el ojo, una tira de pimiento como agalla y unas hebras de cebollín para la cola y las aletas del pescado.

Preparación de la ensalada

En una ensaladera mezcle todas las verduras lavadas, desinfectadas y escurridas. Para preparar el aderezo mezcle el vinagre, las dos cucharadas restantes de aceite, sal y pimienta.



Guía para viaja

Para disfrutar de un viaje en carretera no basta con tener un auto y manejarlo, es necesario ser un buen conductor. Siguiendo los consejos de nuestra guía, llegue a su destino por el mejor camino, el de la prevención.



Foto Roberto Paz

Si usted sale de vacaciones y elige viajar en auto, la diversión puede comenzar justo en el momento de salir a la carretera. ¡Ah! pero dos cosas son muy importantes para tener un buen viaje: planear el itinerario y tener su auto en las mejores condiciones. Así podrá disfrutar con plenitud del paisaje y del viento, de las escalas para comer y descansar, de los sitios históricos y de los lugares de interés con que cuenta nuestro país.

Sin embargo, hay otros aspectos que por ningún motivo puede olvidar...

Respete las señales

Un buen conductor debe conocer y respetar los señalamientos de tránsito. Si usted falta al Reglamento de Tránsito de Carreteras Federales, la Policía Federal de Caminos (PFC), en el mejor de los casos, le impondrá una multa. Sin embargo, usted sabe que el precio que puede llegar a pagar por no respetar las señales puede ser su vida y la de los que lo acompañan.

Para garantizar el pago de la infracción la policía puede retener su licencia de manejo o la tarjeta de circulación o, a falta de éstas, la placa metálica de circulación, que le será devuelta hasta que cubra el pago de la multa respectiva. La PFC también puede pedir a un automovilista que se detenga en caso de que haya un operativo de inspección, seguridad o vigilancia para prevenir delitos o por razones de seguridad ante condiciones climatológicas adversas.

¡Feliz viaje y regrese pronto!



ar en carretera

Por Alejandra Sánchez Plascencia



Foto www.infinibureau.com

No está de más volver a decirlo...

Use el cinturón de seguridad. Para que funcione debe colocarse correctamente (no más holgado que el grueso de su puño). Si el elástico está flojo, acuda a un establecimiento formal para que lo sustituyan por uno nuevo.

No maneje cansado. Las carreteras con pocas curvas y poco tránsito pueden ser "aburridas", por lo que causan sueño; también causa somnolencia el sonido del aire, del motor, el calor y cuando está atardeciendo. Si se siente cansado deténgase en la zona de descanso más próxima, tome agua y "estire las piernas". Por supuesto, no maneje después de ingerir bebidas alcohólicas o medicamentos que reduzcan los reflejos o produzcan sueño.

Maneje durante el día. De esta manera garantiza una mejor visibilidad y también más servicios disponibles a lo largo del camino.

Si se le poncha una llanta... De inmediato deje de acelerar. No frene bruscamente y encienda las luces intermitentes. Busque un lugar seguro donde estacionarse para cambiar la llanta, procurando no detenerse en parajes solitarios. Evite usar personas como señales.

Si la carretera está mojada... Conduzca a la menor velocidad posible. Si pasa por un encharcamiento asegúrese de que los frenos funcionan, pues si se mojan reducen su potencia.

Lleve herramientas. Es necesario llevar cuando menos un gato hidráulico, llanta de refacción en buen estado, una lámpara de mano, señales fosforescentes para emergencias y un mapa actualizado y detallado de carreteras.

Los niños primero

Según un estudio realizado por la Universidad de Zaragoza, España, los asientos de seguridad para niños evitan tres de cada cuatro muertes y nueve de cada diez lesiones. Estos equipos se diseñaron para proteger a los pequeños contra accidentes automovilísticos; sin embargo, sólo funcionan si se usan de forma correcta. Por tanto, para viajar más seguro acompañado de niños, le recomendamos lo siguiente:

- Los niños menores de 12 años siempre deben viajar en la parte trasera del auto; por ningún motivo deben ir en el asiento del copiloto ni aunque vayan en brazos de un adulto o en asientos de seguridad.
- Dependiendo de la edad y el peso de los niños, hay un equipo de seguridad diseñado especialmente para cada caso:
  - Portabebé. Está destinado para recién nacidos y niños menores a un año, con un peso menor a 9 kg. Son asientos que mantienen al niño mirando hacia atrás en posición ligeramente inclinada. Esto se debe a que en esta edad los músculos de la nunca del niño no están completamente desarrollados. Se sujeta con los cinturones de seguridad del auto.
  - Asiento convertible. Son asientos para niños mayores de un año y cuyo peso está entre los 9 y 18 kg. Miran hacia el frente y se sujetan al asiento trasero con los cinturones de seguridad.
- Elija el asiento de seguridad que más le convenga. Lea con mucho cuidado el manual de instrucciones para que aprenda a usarlo correctamente, pues por no ajustarlos debidamente es común que queden flojos los cinturones de seguridad que sostienen el asiento o las correas que sostienen al niño.
- Por último, sepa usted que las bolsas de aire y los niños no se llevan, ya que en caso de accidente, pueden morir asfixiados o por el impacto de la bolsa al inflarse (puede alcanzar los 320 kilómetros por hora). ¡La bolsa de aire no sustituye el cinturón de seguridad!

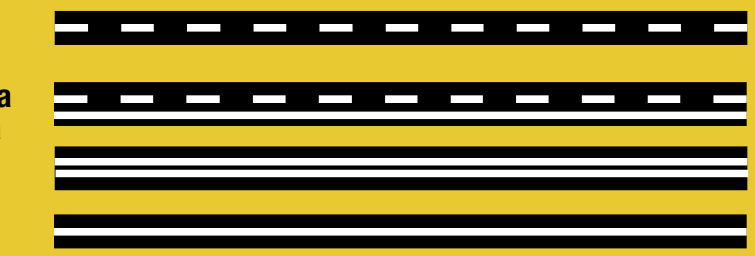




Foto www.cagov/html/safetyseats-s.html

Al rebasar, siga la línea

- **Se permite rebasar**
- **Rebasar cuando sea seguro y usted vaya circulando del lado de la línea punteada**
- **No rebasar**
- **Rebasar, siempre y cuando sea seguro**



Los Ángeles Verdes

Desde hace más de cuatro décadas, los Ángeles Verdes están al servicio del turismo nacional y extranjero que se desplaza por las principales autopistas y carreteras federales de nuestro país. La agrupación proporciona auxilio mecánico de emergencia, asistencia vial, asistencia en caso de accidentes y primeros auxilios, así como información sobre destinos turísticos.

Para obtener mayor información, la Secretaría de Turismo pone a su disposición el 01-800-903-9200 sin costo desde cualquier punto de la República, el 5250-0123 (0151, 0292, 0423, 0741 y 8221) y el 3003-1600, extensiones 2950 y 2951.



Ilustración Roberto Paz

Curvas peligrosas



Muchos de los accidentes que suceden en las carreteras se deben a que el conductor no rebasa con precaución. Las reglas que por ningún motivo puede romper son:

- Guarde su distancia respecto del auto de adelante para que pueda "voltear" brevemente y mirar por el espejo lateral de la izquierda y después por el retrovisor y asegurarse de que no vienen automóviles. También mire sobre su hombro izquierdo, pues hay "puntos ciegos", es decir, espacios que no se ven en los espejos laterales ni el retrovisor.
- No circule muy cerca, ya sea atrás o al lado de otro vehículo (sobre todo si es uno grande, como un camión), para evitar que usted quede en el "punto ciego" y el conductor no lo vea.
- La distancia más conveniente que debe guardar con respecto del vehículo de adelante es de un auto en tráfico lento, de diez autos a velocidad normal y veinte a alta velocidad.
- Si el camino está libre, encienda la direccional, pásese al carril izquierdo y acelere (rebase lo más pronto posible). Regrese al carril derecho hasta que por el espejo retrovisor vea el frente del automóvil que rebasó.
- Si otro vehículo lo va a rebasar, no le dificulte la tarea: permanezca en su carril y no aumente ni disminuya la velocidad.
- En las curvas permanezca del lado de la carretera que le corresponda.
- En las curvas sin visibilidad nunca "recorte" las esquinas.
- En las curvas o lomas no rebase por la derecha o por el acotamiento.
- No cambie de carril durante su paso por un túnel.

Señales restrictivas

Alto 

Ceda el paso 

Velocidad máxima 

No parar 

Doble circulación 

Prohibido el retorno 

Señales preventivas

Curva 

Curva peligrosa 

Codo 

Codo inverso 

Alto próximo 

Doble circulación 

Cruce de caminos 

Cruce de ferrocarril 

Entronque en T 

Camino dividido 

Médico 

Gasolinera 

Albergue 

Mecánico 

Extreme sus precauciones





Según datos proporcionados por Caminos y Puentes Federales de Ingresos y Servicios Conexos (Capufe), las zonas que en el territorio nacional presentan mayor riesgo de accidente (llamadas por las autoridades puntos negros) varían de acuerdo con la temporada, pero en general son las mismas, por lo que siempre es importante tener precaución al pasar por estos sitios.*

Región	Núm. de carretera	Carretera	Tramo
Veracruz	145	La Tinaja-Sayula	Retorno-Caseta de Peaje
Metropolitana	47	México-Piedras Negras	Caseta de Peaje-Tepeji del Río
Baja California	01	Tijuana-Cabo San Lucas	Ensenada-Meneadero
Jalisco	110	Tampico-Colima	El Mirador-El Zapote
Michoacán	120	Quiroga-Tepalcatepec	Apatzingán-Cuatro Caminos
San Luis Potosí	120	Tamuin-Temalcatepec	Límite Estado Querétaro-Entrada Carretera 85
Nuevo León	02	PGLV-Tijuana	Camargo-Miguel Alemán
Guerrero	196	Chilpancingo-Crucero de Atoyac	Crucero de Atoyac-Atoyac
Coahuila	30	Monclava-San Pedro	Cuatro Cienegas-El Mezquite
Tamaulipas	80	Tampico-Barra de Navidad	Ciudad del Maíz-Límite Estado
Tabasco	167	Mal paso-El Bellote	Comalcalco-Paraíso
Puebla	160	Cuautla-Izúcar de Matamoros	Izúcar de Matamoros-Límite Estado de Morelos
Sonora	02	PGLV-Tijuana	Agua Prieta-Entronque Naco
Querétaro	110	Cañada de Morelos-Dolores	San Luis de la Paz-Dolores Hidalgo
Oaxaca	185	Coatzacoalcos-Salina Cruz	San Luis de la Paz-Dolores Hidalgo
Morelos	115	Santa Bárbara-Izúcar de Matamoros	Matías Romero-La Ventosa
Chihuahua	45	México-Ciudad Juárez	Cuautla-Límite Estados Morelos/Puebla Camargo-Delicias
Hidalgo	45	México-Ciudad Juárez	Huichapan-Límite Estado de Hidalgo

* Datos correspondientes al periodo vacacional veraniego del 2003.

De las carreteras que comunican los principales centros turísticos, los tramos son:

Autopista	Sentido	
México-Acapulco	México-Acapulco km 60 al 66 y 162 al 168	Acapulco-México km 36 al 37 y 210 al 221
México-Veracruz	México-Veracruz km 19 al 28, 56 al 62 y 116 al 121	Veracruz-México km 17 al 24, 47 al 54 y 228 al 234
Guadalajara-Tepic	Guadalajara-Tepic km 68 al 69 y 125 al 130	
Guadalajara-Colima		Colima-Guadalajara km 83

Los Ángeles Blancos de Profeco

Durante estas vacaciones, los Ángeles Blancos recorrerán los principales destinos turísticos para recibir quejas y evitar abusos por parte de los proveedores. En cada una de las 21 unidades móviles viajan un conciliador y un capacitador de la Organización de Consumidores, quienes le brindarán toda la información y orientación que necesite. Para saber en dónde estarán ubicadas estas unidades, llame al Teléfono del Consumidor: 5568-8722 o al 01-800-468-8722, desde cualquier lugar de la República Mexicana.

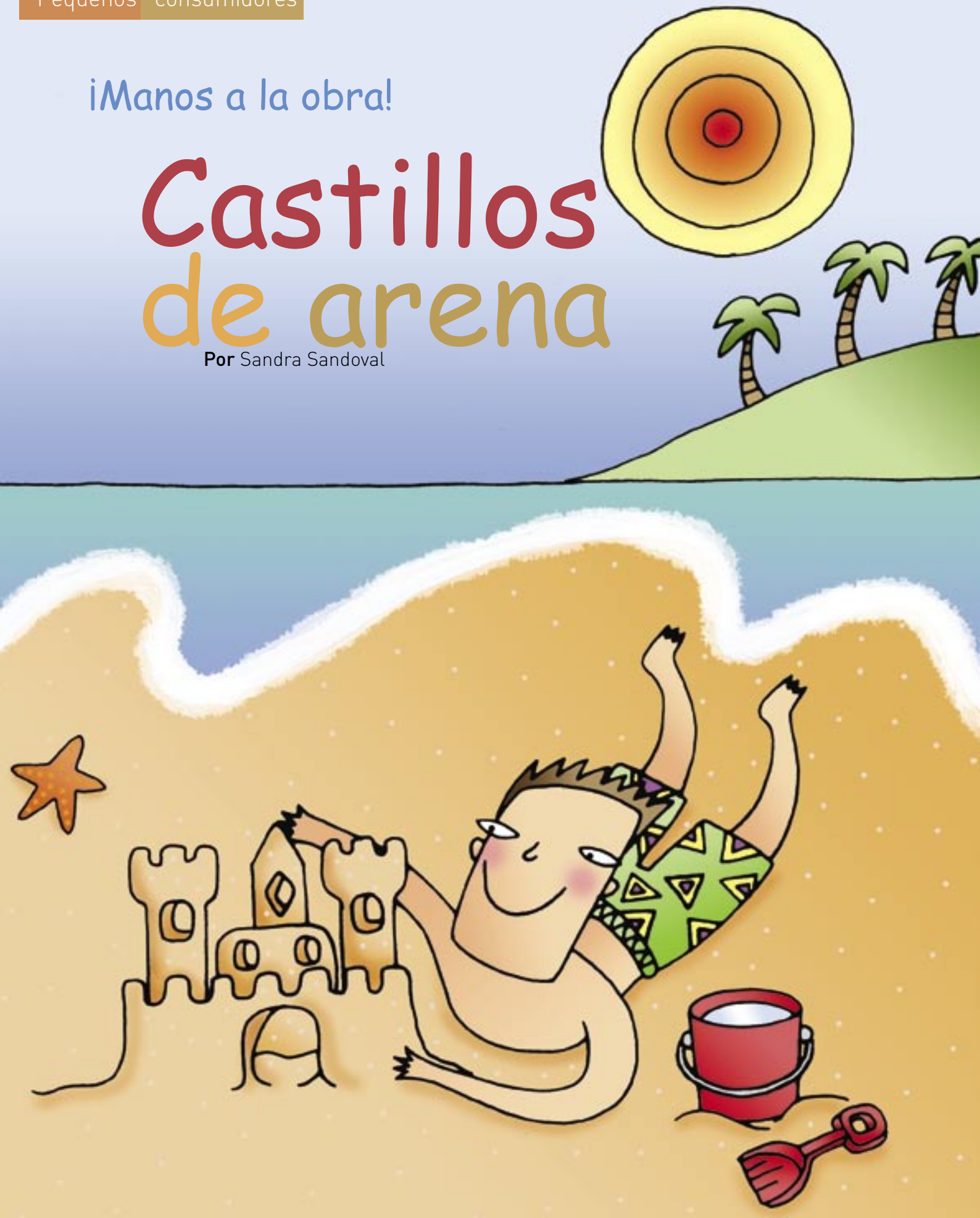
Fuentes Comisario general Arturo Jiménez Martínez, coordinador general de Seguridad Regional y de la Policía Federal de Caminos de la Policía Federal Preventiva • José Luis Pichardo Legorreta, subdirector de Auxilio al Turista, Secretaría de Turismo • www.consumer.es • www.reforma.com • "¡Buen viaje, viaje seguro!", Guía de Protección para el turista, **Profeco**

Pequeños consumidores

¡Manos a la obra!

Castillos de arena

Por Sandra Sandoval



No necesitas de la televisión y los juegos de video para crear mundos maravillosos y seres extraordinarios. Si vas a ir a la playa en estas vacaciones conviértete en arquitecto y utiliza al máximo tu imaginación e ingenio: la arena y el mar serán tus principales compañeros de juego y el material para construir lo que se te ocurra.

¿Alguna vez te has imaginado vivir en un castillo enorme y mágico, con princesas, brujas, duendes y dragones? Pues qué mejor que construirlo tú mismo, con torres, puentes, fosos, almenas, o de la forma que se te antoje. ¿Qué esperas? Si estas vacaciones tus papás y tú van a ir a la playa, todos esos pequeñitos granos de arena que brillan tendidos al sol como hombrecillos de historias fantásticas, te invitan a hacerles cosquillitas, mientras tus manos moldean sus minúsculos cuerpos para convertirlos en un bonito castillo de arena.

Ah, eso sí, ten en cuenta que además de mucha imaginación y ganas de divertirte necesitas unas cuantas cosas y seguir algunas recomendaciones para construir tu castillo:

- En primer lugar, necesitas agua y arena. Tendrás toda la que quieras, pues el océano y la playa son tan grandes como tus ganas de jugar.
- Consigue una cubetita y una pala, botes, vasos, cajas de diferentes tamaños, palitos, y todo lo que creas que puede servirte para darle forma a las partes de tu castillo. Si lo prefieres, con tus manos basta.
- La arena necesita estar húmeda para evitar que se desbarate, pues el agua funciona como pegamento. Cuida de no mojarla en exceso.
- Inicia la construcción de tu castillo con una base cuadrada o redonda, pues ésta le dará mayor firmeza. No la hagas muy grande, toma en cuenta tu estatura y el tiempo que quieres o puedes tardar en terminarlo. Te recomendamos que inicies con uno pequeño y simple, hasta lograr algo más difícil.
- Puedes agregarle más niveles a tu castillo utilizando como molde alguno de los recipientes que recolectaste. No olvides humedecer la arena y apretarla un poco antes de moldearla. Ten en cuenta que si el castillo es muy alto, corre mayor riesgo de derrumbarse.
- No se te olvide fabricar las torres, para ello te servirá cualquier recipiente alargado (como vasos o botes). Es recomendable que las torres no sean muy altas o demasiado angostas para que no se caigan.
- Agrégale ventanas, puertas y pasadizos secretos con el mango de la palita u otro utensilio delgado. Mientras hagas los agujeros sostén con mucho cuidado la parte del castillo en la que estés trabajando para que no se vaya a caer.
- ¿Qué castillo puede preciarse de serlo sin un dragón? No se te olvide hacer un foso alrededor de tu castillo para que el dragón viva en él. Puedes hacerlo tan profundo como quieres y ponerle un puente hecho con arena apilada hasta la altura de la puerta. Agrégale agua para que se vea más real.
- Cuando termines, decora tu castillo dejando caer gotas de arena muy húmeda con tus dedos, para que al solidificarse forme diversas figuras. También puedes juntar caracoles y conchitas en la playa para adornarlo.
- Algunos muñequitos de plástico pueden cobrar vida en tu castillo, así que cuando empaques tus maletas para el viaje no olvides llevarlos contigo.
- Si tu castillo se derrumba no te preocupes, puedes jugar a ser un gigante o un dragón que lo destruyó, y construir otro más grande después.
- Pídele consejo a tus papás, ellos seguro ya han construido varios castillos de arena y te pueden dar muchas ideas más.

La experiencia será mucho más divertida si construyes tu castillo de arena con tu familia y amigos, u organizas concursos para ver quién construye el mejor. Si te aburren los castillos, también puedes convertirte en un gran escultor y fabricar tus personajes y animales favoritos con arena, el chiste es que en estas vacaciones te atrevas a hacer cosas diferentes y, sobre todo, ¡dejes volar tu imaginación!

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.

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.



De nuevo Naturezza

Me gustaría solicitarles asesoría y denunciar un posible fraude de la empresa Naturezza, que distribuye el producto Redugrass.

Resulta que realicé mi pedido hace como un mes y no me llegó nada, a pesar de que sí se hizo el cargo a mi tarjeta. He llamado varias veces para saber qué pasó con la entrega del producto que compré, pero las personas que me han atendido no me solucionan el problema, sólo me piden mi teléfono y me dicen que ellos me llamarán para darme información, cosa que, por supuesto, nunca hacen.

Verónica Aguirre Becerra

En el caso que nos menciona, usted tiene derecho a exigir la entrega inmediata del producto o el reembolso del cargo realizado a su tarjeta, ya que Naturezza no ha respetado los términos y condiciones de entrega bajo las cuales usted compró el producto Redugrass.

Si Naturezza continúa retrasando la entrega o se niega a devolverle lo que pagó por el producto, le pedimos que acuda a formalizar su queja a la delegación **Profeco** más cercana a su domicilio; en el Teléfono del Consumidor, 01-800-468-8722, le informarán dónde se encuentra ubicada esta oficina.

No olvide llevar con usted dos copias fotostáticas de su estado de cuenta, una identificación oficial con fotografía vigente, así como el nombre y el domicilio del proveedor.



Tierra de por medio con Terra

A principios del 2001 compré un CD de acceso a Internet con Terra, prepagado por 12 meses (tengo el CD y la nota). Después de un año de mal servicio, traté de cancelarlo vía telefónica, pero me dijeron que tenía que hacerlo personalmente y por escrito en las oficinas generales de Terra, ubicadas en el Paseo de la Reforma de la Ciudad de México.

Me presenté en dichas oficinas con mi carta de cancelación y fui atendido por el señor Luis Enrique V., quien trató durante una hora de convencerme de no cancelar el servicio. Al final se dio cuenta de que no me interesaba seguir con ellos, así que me devolvió mi carta con su firma de recibido, fecha y número de reporte de cancelación.

Al año siguiente, recibí una llamada de una persona de Terra, quien me dijo que tenía un adeudo con ellos por $2,298.85. Le repetí el número de cancelación que me habían dado en mi primer visita a las oficinas de Terra, y le informé que en todo ese año no había utilizado el servicio de acceso Internet con ellos. Me comunicó con Sergio Soria, un supuesto alto ejecutivo en Monterrey, que me dio otro número de cancelación.

Pues la cosa no acabó ahí, a partir de entonces he recibido cartas y cartas de un despacho jurídico llamado Abogados Muñoz C. y Asociados, S.A. de C.V., en las que se me amenaza con enviarme al Buró de Crédito si no cubro el supuesto adeudo de $2,298.85. A pesar de que les he llamado tres veces para demostrarles que cancelé hace dos años el servicio de Terra, me dicen que la empresa les sigue reportando el adeudo y por eso me siguen cobrando. ¿Qué puedo hacer?

Humberto Condey Gómez

Si usted cuenta con la constancia de que realizó la cancelación por escrito y liquidó cualquier adeudo pendiente con Terra, la empresa tiene la obligación de respetar este documento y dejar de requerirle el pago de un servicio supuestamente prestado con posterioridad a la fecha de cancelación.

Le pedimos que acuda a la delegación **Profeco** más cercana a su domicilio con dos copias fotostáticas del contrato, la carta de cancelación firmada por el ejecutivo de Terra y su recibo de pago, así como una identificación oficial y el nombre y domicilio del proveedor, para poder intervenir de inmediato en la solución de su problema.

Si tiene alguna duda, comuníquese al Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722.

En nuestro próximo número



Foto Archivo

Tecnología de escritorio

Los expertos de nuestro Laboratorio pasaron horas y horas en medio de computadoras y computadoras de escritorio para decirle cuáles son las de mejor calidad, y cómo elegir la que mejor satisfará sus necesidades.

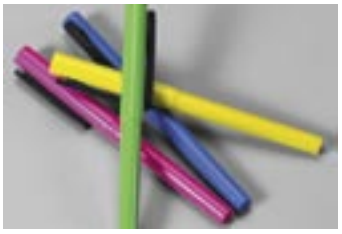


Foto Archivo

Útiles de uso pesado

En nuestro Laboratorio, cuadernos, lápices, escuadras, gomas y demás útiles escolares fueron sometidos a las pruebas más duras. Descubra cuáles son los que sacaron mejores calificaciones para sacarse 10 en este regreso a clases.



Foto Archivo

Conexión sin enredos

Para que navegue a la velocidad que usted necesita, entérese en esta radiografía de los servicios de cuáles son y qué le ofrecen los principales servicios de conexión a Internet que existen en el mercado.



Foto Archivo

"Pescando" trabajo

Los sitios de bolsas de trabajo en línea son una herramienta de la que cada vez más desempleados y empresas se valen para encontrarse. Descubra cuáles son los servicios que le ofrecen, de qué cuidarse y cómo mejorar sus probabilidades de hallar un empleo.



Foto Archivo

En sus marcas... ¿listos?

Las olimpiadas se acercan, y seguro el espíritu deportivo invadirá el ánimo de muchos. Para ellos, hemos preparado una guía en la que les diremos cuáles son los aspectos que deben tener en cuenta antes de iniciar cualquier rutina de ejercicios.

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.

¿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

Secretarias en México

Por Alejandra Sánchez Plascencia

Edad promedio: **32 años**

Entre **30** y **49** años de edad: **47.4%**

Que tienen menos de **29 años**: **47.1%**

De **50 años** de edad o más: **5.6%**

Horas semanales que **trabajan en promedio**: **42**

Que trabajan más de **48 horas**: **14.5%**

Que trabajan de **35** a **48 horas semanales**: **71.6%**



Mujeres que trabajan en **labores secretariales**: **732 mil, aprox.**

De cada **100** secretarias: **42** son **casadas** y **58 no tienen pareja** (de las cuales **46** son **solteras** y **12 divorciadas** o **viudas**)

Que han cursado cuando menos **un año de estudios superiores**: **una de cada 10**

Que estudiaron una **carrera técnica** o **bachillerato**: **53%**

Escolaridad promedio: **11.3 años** (**equivalente al 2º año de bachillerato**)

Fuente XII Censo General de Población y Vivienda 2000, Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI)

Exhibir hasta el 31 de julio de 2004

Número 329 • Julio 2004
Revista del Consumidor
Profeco