Profeco

Revista del
CONSUMIDOR

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 332 • Octubre 2004 • www.profeco.gob.mx • $ 20.00 • ISSN 0185-8874



Piercing y tatuajes
LOS RIESGOS DE LA MODA

El Laboratorio Profeco reporta
PURÉS DE TOMATE Y SALSAS CATSUP... ¿SIN TOMATE?

LOS MEJORES
NO-BREAKS
proteja su información y su computadora

PAQUETES TURÍSTICOS
Cómo elegir el mejor



Platillo Sabio Profeco:
tamales de Día de Muertos

Tecnología Doméstica Profeco: pan de muerto

Sumario

4
Buzón del lector

6
Miscelánea del consumo

12
Productos revolucionarios
Toalla sanitaria

14
7 derechos básicos
Derecho a la compensación

16
Radiografía de los servicios
Paquetes vacacionales

50
Entrega especial
Antipublicidad

56
A su salud
Donación de órganos

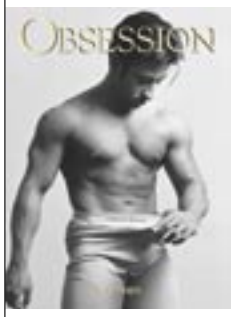
62
Somos consumidores
Alimentación para personas con discapacidad

76
Pequeños consumidores
Adiós a las trampas

78
Yo, consumidor

80
Avances







Revista del CONSUMIDOR
Octubre 2004, Núm. 332



24
No-breaks
El Laboratorio Profeco reporta

42
Tatuaje y *piercing*
Entrega especial



32
Puré de tomate
El Laboratorio Profeco reporta

36
Catsup
El Laboratorio Profeco reporta



72
Pan de muerto
Tecnología Doméstica Profeco

66
Tamal de Día de muertos
Platillo Sabio Profeco



Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Carlos Arce Macías

Coordinador General de Educación y Divulgación
Luis Mariano Acévez Estrada

Directora General de Difusión
Mónica Braun Guillén

Revista del Consumidor

Director Editorial
Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Directora de Contenidos
Jacqueline Ruiz Gómez

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Reportera
Sandra Sandoval Flores

Colaboradores
Inés Marrón G.
Rodrigo Morales Argüello
José Trinidad Camacho (Trino)

Responsable de Diseño
Javier Caballero Sandoval

Jefe de Diseño
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Alfonso J. Solís Loza
Roberto Paz Amaya

Fotógrafo
José Rodríguez

Corrección
Luis Amador Valdez Vázquez

Consejo Editorial
Carlos Arce Macías
Luis Mariano Acévez Estrada
Marco Antonio Flores Sánchez
Gabriela Hernández Cardoso
Juan Carlos Leal Sosa
Raúl García Moreno Elizondo
Jacoba Niembro Tapia
José Rodrigo Roque Díaz

¿De buen corazón? ¡Pues dónelo!

Donar nuestros órganos después de la muerte es quizá uno de los actos de altruismo y solidaridad más grandes que cualquiera puede tener hacia sus semejantes, pues con el simple hecho de consentir, podemos cambiarle la calidad de vida hasta a 10 personas que esperan un órgano para recuperar la salud.

Son pocos los que no estarían dispuestos a donar sus órganos, sin embargo, tampoco son muchos los que pasan de las buenas intenciones. No basta sólo con pensarlo, hay que manifestarlo claramente, pues si nuestros familiares no conocen nuestra voluntad, será muy difícil para ellos tomar esta decisión después de nuestra muerte.

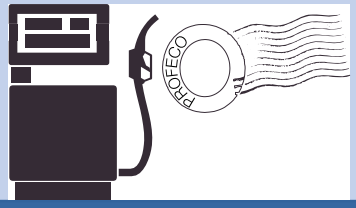
Tal vez usted se pregunte qué tiene que ver este tema con el consumo; en términos prácticos, nada, pero sí mucho cuando pensamos que todos somos consumidores, y que cualquier cosa que hagamos en favor de la sociedad mejorará la situación de todos nosotros. Consiga su tarjeta de donador y hable con sus familiares para que respeten esta decisión, que puede hacer que su corazón lata en el pecho de alguien más después de que usted ya no esté aquí.

Comentarios y sugerencias:
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, fax 5553-0574.
Publicidad institucional: 5211-7419


CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
DON TRÁCALA TATOO YOU STUDIO
¡BUENAS DON TRÁCALA, VENGO A QUE ME QUITE ESTE TATUAJE QUE ME PUSO!
YO AMO A CHOLE
¿Y POR QUÉ MI AMIGO? ¿YA CHOLE CON CHOLE?
¡NO SE BURLE... ME DEJÓ POR UN PERFORA OMBLIGOS!
POR ESO QUIERO QUE ME LA DESBORRE DE MI VIDA, HAGA "DELETE" A ESTE CORAZÓN ROTO!
¿DELETE? SI NO ES COMPUTADORA... ¡PERO TENGO UNA IDEA!
¿QUÉ TAL SI LE TIÑO SU PIEL CON TINTA DE SU MISMO COLOR ¿CÓMO LA VE?
¡PERFECTO!
¡PASE POR FAVOR AL QUIROFANO!
¿QUIROFANO? ¡UNAS CHIFLADAS SILLAS DE CEVICHERÍA Y UN ARCHIVERO COMO MESA?
¡AY, NO SEA FRESA!
¡EMPECEMOS PUES CON EL BORRADO DEL PASADO DOLOROSO!
¡NO QUIERO VER!
¡ÉPALE! ¡NADA DE SALIVITA PARA BORRAR!
OKEY, PUES...
¡OIGA DON TRÁCALA! ¿QUÉ ES ESTO? ¡PARECE UN MORETE NEGRO-AZULADO!
¡ES QUE NOMÁS TENÍA TINTE DE PIEL COLOR MULATO!
PERO CON UNOS DOS AÑOS QUE VIVA EN LA PLAYA Y SE ASOLEE SE EMPAREJA... ¿SABE QUE? ADEMÁS USTED ES MORENITO
¡AHORA SÍ LO VOY A IR A DEMANDAR EN LA PROFECO!
¿AH, DE PLANO?
NO ES QUE YO SEA RACISTA, PERO ESTOS MULATOS SON MUUUY MALMODIENTOS!
¡POR ESO NADIE LOS QUIERE!
TRINO

Su opinión es importante

Envíenos sus comentarios sobre la *Revista del Consumidor* 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

¿Qué pasará con las gasolineras?

No entiendo por qué siempre que se detectan problemas que por sentido común tendrían solución, no se hace nada argumentando que no existe una ley que lo permita. Esto viene al caso por el asunto de las gasolineras. ¿O sea que el consumidor siempre estará a merced de los vendedores que violan la ley cada vez que les da su gana?

La verdad no se me hace justo. Entonces ¿de qué sirve tanto análisis de las cosas y las dependencias como ustedes, si el resultado va a ser el mismo: que nos sigan viendo la cara?

Armando Isaías

Con respecto al muestreo de las estaciones de servicio realizado por la SSP, ¿existirá alguna sanción o castigo a las estaciones que operan fuera de lo permitido por la ley? ¿Cuál es el objetivo del muestreo?

Gerardo Moriel

Profeco constantemente realiza visitas de verificación a estaciones de servicio. Cuando detecta irregularidades, aplica sanciones que van desde $300 hasta cinco millones de pesos, y clausura de hasta 90 días, dependiendo de la gravedad de la infracción.

Los resultados del muestreo realizado por la Secretaría de Seguridad Pública (SSP), independientemente de los efectos penales que puedan tener, poseen un valor estadístico que ha permitido medir el problema y tomar las medidas necesarias. En primera instancia, **Profeco**, además de intensificar sus acciones de verificación, está trabajando en coordinación con otras dependencias en la modificación de la Norma Oficial Mexicana NOM-SCFI-005-1994, para que la Institución tenga mejores instrumentos para verificar el funcionamiento electrónico de las bombas despachadoras de gasolina, pues la actual reglamentación sólo le permite controlar el funcionamiento mecánico.

Por su parte, Pemex está analizando la información que arrojó el muestreo de la SSP para rescindir los contratos de aquellos franquiciatarios que despachan mucho menos de lo que cobran, afectando directamente los intereses de los consumidores.

Para que despachen bien la gasolina

Les envío mi propuesta para combatir el robo en algunos expendios de gasolina que, como lo han reconocido las propias autoridades, siguen cometiendo irregularidades que afectan a los consumidores, despachándonos litros de 800 a 900 mililitros por litro. Considero que ya es tiempo de que los ciudadanos seamos más responsables en los asuntos que inciden en nuestra vida cotidiana y que, como es el caso de medidas y pesos amañados, nos afectan en nuestra economía. Por ejemplo, los ciudadanos podemos pedir al despachador que nos surta la gasolina en un recipiente marcado exactamente con la capacidad de 5 litros, y si al pedir esta cantidad vemos que sí corresponde a lo que marca él, entonces pedir que nos llenen el tanque. Yo he practicado esta medida "fiscalizadora" y he puesto en evidencia deshonestidades de los expendios de gasolina.

También **Profeco** podría exigir a los concesionarios de expendios de venta de gasolina la colocación de un cilindro transparente a un lado de la bomba que tenga marcados los litros y mililitros, y otro paralelo de pesos; de esta manera, si pedimos 20 litros, que éstos primero se vacíen al cilindro transparente, y si vemos que efectivamente son los 20 litros pedidos, entonces que mediante una llave sean vaciados al tanque de nuestros vehículos. Esto es legal, pues existe una disposición que señala que los productos que se compren en litros o metros deben medirse a la vista del consumidor.

Jorge López Fuentes

Lo felicitamos por ser un consumidor consciente y activo; agradecemos mucho sus comentarios. No cabe duda de que el mejor defensor de los derechos del consumidor es el consumidor mismo. Enviaremos su propuesta a la Subprocuraduría de Verificación para que la tenga en cuenta.


Contigo
es posible
El domingo
31 de octubre
termina el horario de verano.
La noche del sábado atrasa
tu reloj una hora antes de dormir.
SECRETARÍA DE ENERGÍA
SENER
Un país con energía, es un país con futuro.
www.sener.gob.mx

Por Rodrigo Morales Argüello



Foto www.clasificaroo.com/pages/reportajes02.htm

Sólo para mujeres

Volvo, la constructora sueca de autos, confió a un grupo de mujeres el diseño de un auto destinado a la mujer exitosa e independiente de hoy. ¿Resultado? Un prototipo con línea deportiva, de muy buen gusto y sin excesos, con grandes espacios y ventajas novedosas: el aceite del motor sólo debe cambiarse cada 90 mil kilómetros en lugar de cada cinco mil; cristales repelentes al polvo, y cabecera de los asientos con un hueco para que la conductora acomode su cola de caballo, entre otros.





Novia "tamagochi"

Destinada a hombres de negocios que no tienen tiempo para conocer a mujeres de verdad, una empresa de Hong Kong lanzará en noviembre de este año "la novia virtual", a quien se podrá "tener" e "instalar" en un teléfono celular de tercera generación. A semejanza de los tamagochi, a la novia habrá que atenderla y "entre más regalos y atenciones reciba, más interesada se mostrará en llevar la relación a otro nivel". Sin embargo, la empresa Artificial Life advierte: "La relación no admite interacciones de naturaleza sexual".

Foto Archivo

¡Ahorra gas... y dinero!

Contigo es posible

Sigue estos sencillos consejos



1. Da mantenimiento periódico a tu calentador: haz que un técnico revise el quemador y le quite el hollín.

2. Revisa que la flama de tu calentador sea azul, pues el tono naranja o amarillo puede ser por una mala combustión.

3. Instala el calentador lo más cerca posible del baño.

4. Si tu calentador es del tipo "de almacenamiento", cada seis meses drena o "purga" el agua del interior del depósito para eliminar los residuos de lodo.

Para saber más, visita nuestra página de internet www.conae.gob.mx

CONAE
COMISION NACIONAL PARA EL AHORRO DE ENERGIA

SECRETARÍA DE ENERGÍA | SENER

Un país con energía, es un país con futuro

www.energia.gob.mx

Robot-cajero
de supermercado

Quienes se desesperan al hacer cola en los supermercados, muy pronto podrán atenderse solos al momento de pagar. Parecidos a los cajeros automáticos y con verificador de precios integrado, los nuevos robots-cajeros permiten al cliente pasar sus compras por el lector óptico, empacar en bolsas y pagar con tarjeta firmando sobre una pantalla sensible al tacto.

Claro, aunque dotado de voz femenina, al robot no le importará mucho si usted no lo saluda ni le devolverá una sonrisa. Eso sí, no se vale hacer trampa, por ejemplo, introduciendo otros artículos en un empaque distinto, porque el sistema cuenta con alarma para detectar si la bolsa pesa más de lo debido; además, el proceso también está monitoreado por guardias y supervisores.

No, no es ciencia ficción, porque ello está más cerca en el tiempo de lo que usted supone...



Foto José Rodríguez

¿Crece el ocio?

Un estudio de EGM-Bimsa y del INEGI revela que la población de los estratos socioeconómicos alto y medio alto, con edades que van de 25 a 45 años, destina el 47.3% de su ingreso a entretenimiento, moda, educación y comunicaciones.
Ahora bien, ¿cuánto de ese porcentaje corresponde estrictamente al entretenimiento? El estudio no reporta la cifra, sin embargo, cabe anotar que a últimas fechas se ha incrementado el número de publicaciones especializadas (revistas y suplementos de periódicos) en reportar la oferta semanal y quincenal de actividades culturales y de entretenimiento que existen en las grandes ciudades de nuestro país.



Ilustración Roberto Paz

Prendas calientes

Según los fabricantes de lencería y corsetería, de cada 10 prendas de ropa interior femenina que se venden en el país, ocho son de contrabando o robadas. Con precios en el mercado ilegal que van desde 2 pesos por una pantaleta hasta 800 por un brasier, el contrabando ha alcanzado niveles de "intimidad" inimaginados.

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



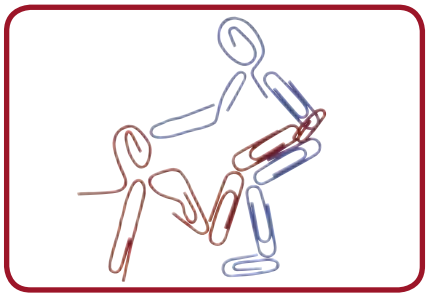




Ilustración Roberto Paz

Kama Sutra oficinesco

Un manual de reciente publicación causa revuelo en Rusia: *Kama Sutra para oficinistas*. Su autora, Neonilla Samoukhina, quien se define como coitologista, entrevistó a diversos trabajadores y empresarios sobre su actividad sexual personal. ¿Resultado? A decir de la autora, las respuestas recibidas "fueron tan aburridas", que decidió "escribir un libro en son de burla para inspirar a los empresarios rusos".

Neonilla Samoukhina afirma que "los rusos pasan cada vez más tiempo en el trabajo, pues la oficina se ha vuelto un segundo hogar". Y declara: "Mi intención es proporcionar alegría y satisfacción al estresado estilo de vida de los hombres de negocios".

El libro –ilustrado, desde luego– propone una serie de lugares más atractivos que el baño (el lugar más citado por los entrevistados) para retozar con el ligue en turno en horas de oficina.



Foto Archivo

Nuevas reglas a larga distancia internacional

La comisión Federal de Telecomunicaciones (Cofetel) publicó el nuevo reglamento para llamadas de larga distancia desde México, el cual permite que las tarifas se determinen en el mercado, e impone mayores restricciones con el objetivo de combatir el tráfico "pirata" de tales llamadas. En vigor desde el 21 de agosto, el reglamento desaparece el mecanismo mediante el cual las tarifas eran determinadas por la empresa que manejara el mayor tráfico de llamadas.

Con las nuevas reglas, las tarifas serán fijadas por cada uno de los concesionarios, en negociación con sus contrapartes en el extranjero. La Cofetel explicó que "es necesario proporcionar un marco que permita fortalecer la competencia en el mercado de larga distancia internacional".

Para el público usuario, al parecer lo anterior se traducirá en una baja en las tarifas.

Dime dónde compras... y te diré cuánto ahorras

Quién es quién en los precios



El servicio que le ayuda a comprar mejor

Captamos semanalmente los precios de cientos de productos en una amplia red de establecimientos en 23 ciudades del país, para que usted pueda comprar mejor.

Consulte la información de Quién es Quién en los Precios:

- En el Teléfono del Consumidor: 01-800-4568-8722
- Visitando nuestra página electrónica: www.profeco.gob.mx
- Solicitando un folleto gratuito en las delegaciones **Profeco** del área metropolitana
- Además, con nuestro nuevo Sistema Interactivo, en Internet, arme su canasta básica y vea en qué establecimiento de la Ciudad de México ahorrará más.

Para ahorrar y comprar mejor,
¡compare precios!

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Toalla sanitaria

Por Alejandra Sánchez Plascencia

En 1914, el austriaco Ernst Mahler (1887-1967), quien trabajaba en una fábrica de papel en Estados Unidos, descubrió que la celulosa de algodón era cinco veces más absorbente que el algodón mismo y costaba sólo la mitad. Este hecho pudo pasar desapercibido de no ser porque durante la Primera Guerra Mundial, las enfermeras que daban atención a los heridos de guerra empezaron a utilizar este material cuando tenían el flujo menstrual.

En 1921, la empresa en que laboraba Mahler lanzó al mercado las toallas sanitarias, cuyo relleno era precisamente la celulosa de algodón o *cellucotton*. Más tarde, el nombre de la primera marca de toallas sanitarias (Kotex) se formó a partir de la contracción de los términos *cotton textile*, con lo cual las toallas sanitarias se convirtieron en productos indispensables para las mujeres del mundo industrializado. Con el desarrollo de materiales más absorbentes y de algunos geles que atrapan y retienen el flujo en el interior de la toalla, las toallas sanitarias son más pequeñas, seguras y, sobre todo, más cómodas.

Foto José Rodríguez

Fuente www.paperhall.org/inductees/bios/96/mahler.html

Pesque los mejores productos... con nuestra red

www.profeco.gob.mx



Lo que encontrará en nuestro sitio de Internet:

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

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

y mucho más...

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

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

6º derecho básico

Derecho a la compensación

Por Sandra Sandoval

Si algún producto que adquirió no cumple con las características descritas por el proveedor, no permita que le den gato por liebre, recuerde que tiene derecho a recibir lo que usted compró, o a que le devuelvan su dinero.



Ilustración Víctor Gutiérrez

Ana y Miguel se iban a casar; todo estaba dispuesto: la fecha de la boda, los padrinos, el salón de fiestas, las invitaciones…

Sin embargo, los novios no podían llegar a una casa vacía al regresar de la luna de miel; les quedaba poco dinero sólo para lo indispensable: la cama, la estufa, el refrigerador, un pequeño comedor… "¡y el televisor!", gritó Miguel cuando elaboraban la lista, pero Ana le replicó que o televisor o lavadora, y que la segunda era más importante.

Después de algunos días los argumentos de Ana resultaron más convincentes y, a pesar del berrinche de Miguel, compraron una maravilla de lavadora. La tienda quedó de entregarla el sábado siguiente.

Cuando después de cinco horas de retraso por fin les llevaron la lavadora, se dieron cuenta de que el aparato se encontraba un poco rayado y maltratado. Al manifestar lo anterior a quienes entregaron el producto, éstos dijeron que no era asunto suyo, que se arreglaran con la tienda, y se fueron. Muy molestos, acudieron a la tienda para exigir que les entregaran una lavadora con las características acordadas, y que recogieran el aparato que les habían dejado o, en todo caso, les hicieran el reembolso al que tenían derecho, petición que rechazaron los encargados sin dar explicaciones convincentes.

Los novios decidieron presentar su queja en la delegación Profeco, donde un conciliador contactó al proveedor por teléfono y, a través de una conciliación inmediata, Ana y Miguel se quedaron con la misma lavadora que les enviaron, pero como estaba un poco maltratada por fuera, les hicieron un buen descuento.

Por cierto, la boda y la luna de miel estuvieron de maravilla.

Nuestro derecho

El sexto derecho básico del consumidor garantiza que si los proveedores no cumplen con lo que prometen, usted tiene derecho a que lo compensen, ya sea devolviéndole su dinero, reduciendo el precio del producto o reparándolo sin costo.
Si al respecto tiene alguna queja, acuda a la delegación Profeco más cercana a su domicilio o llame al Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722.

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





¡Que empiece la diversión!

Paquetes vacacionales

Muchas personas, sobre todo las que no tienen hijos, prefieren estar al margen de aglomeraciones y viajar en temporada baja. Para quien desea aprovechar algún puente o empezar a planear sus vacaciones de invierno, le decimos cuándo conviene (y cuándo no) contratar un paquete vacacional.

Podríamos hacer un estudio exhaustivo de las razones por las que a todos nos gusta salir de vacaciones, pero al final llegaríamos a la conclusión que usted conoce muy bien: la gente viaja para relajarse, divertirse y salir de la rutina diaria. ¿Por qué? Porque de esta manera logramos descansar y reponer nuestras energías para rendir mejor en el trabajo, la escuela o en cualquier actividad que desempeñemos.

Por supuesto, la elección de nuestro destino depende de varios factores, como los días que tengamos libres para viajar, nuestro ánimo y, sobre todo, del dinero que dispongamos para hacerlo (llama la atención que en tres encuestas realizadas por la Secretaría de Turismo –Sectur–, los entrevistados consideraron el costo como la quinta razón por la cual elegirían un lugar, aun cuando este aspecto, por puro sentido común, pudiera ser más determinante[1]).

Generalmente es más sencillo, y a veces más barato, contratar un paquete vacacional que incluya, por lo menos, el transporte, hospedaje y algunos alimentos, que contratar cada uno de estos servicios por separado. En las siguientes páginas le diremos cuáles son los principales gastos que implica un viaje, y le presentaremos un comparativo de paquetes a los principales destinos preferidos por los vacacionistas mexicanos, para que usted pueda darse una idea de las diferencias que hay entre los paquetes y la contratación individual, la cual, en determinadas circunstancias, no siempre es más costosa.

[1] Estas encuestas fueron realizadas por la Secretaría de Turismo (Sectur) por vía telefónica a 27,638 personas, durante las vacaciones de fin de año de 2003 y Semana Santa y verano de 2004.

$$$$$...



Ir de viaje implica gastar, al menos, en tres cosas: transporte, alimentos, bebidas (este rubro es imposible de analizar, pues en gustos se rompen géneros) y hospedaje (a menos que usted pertenezca al 40% que, según la Sectur, cuando viaja se aloja en la casa de familiares o amigos).

Transporte. En el caso del transporte terrestre no existen muchas diferencias de precio entre una línea de autobús y otra, pues su costo se determina en función de la distancia recorrida. En cambio, la determinación de las tarifas aéreas es más compleja, pues éstas están diferenciadas por clase y varían según la aerolínea, la cercanía de la fecha de vuelo al momento de la compra, o si se trata de un periodo de alta demanda o no.

Al tomar en cuenta estos factores, se pueden obtener ahorros considerables al adquirir los boletos.

Supongamos que un viajero decide comprar sus boletos de avión en temporada alta una semana antes de partir, y recopila información de las tarifas más económicas[2] de cada aerolínea que vuela a los diferentes destinos de playa que tiene contemplados. Incluso tratándose de las tarifas más bajas en todas las aerolíneas, se encontrará con que existe la posibilidad de ahorrar cerca de un 30% si elige la aerolínea más barata.

Este porcentaje aumenta en destinos donde hay más diversidad de aerolíneas, como Acapulco, donde la diferencia puede ser de hasta un 46%, por lo que resulta indispensable buscar la tarifa más baja posible en distintas aerolíneas para vuelos hacia determinados destinos, como Puerto Vallarta, Acapulco o Los Cabos, y en otros no tanto, por ejemplo Manzanillo o Ixtapa. En todos los casos, es más conveniente hacerlo con anticipación, pues es más probable encontrar una buena tarifa.

Por otro lado, en periodos vacacionales también se ofrecen servicios de vuelos charter, cuyo precio puede resultar bastante atractivo y en ciertos casos llega a competir con el de un autobús. Por ejemplo, del 13 de julio al 6 de agosto de 2004, se estuvo promocionando un vuelo a Puerto Vallarta a través de Magnicharters, con un costo de $1,810 en viaje redondo, apenas 21% arriba del viaje redondo en autobús Primera Plus ($1,494).

Hospedaje. Existe una gran diversidad de opciones, como hoteles, moteles, bungalows, villas y cabañas, etc. En el caso de los hoteles, su categoría (ver recuadro correspondiente en las páginas 22 y 23) y, por tanto, su precio, pueden ser muy variables. En nuestros comparativos tomamos en cuenta hoteles de 4 o más estrellas, ya que además de sus tarifas básicas, ofrecen diversos tipos de paquetes.

En tarifas de sólo hospedaje durante 3 noches, la diferencia entre la mínima y la máxima observada por destino es de 70% en promedio. Exceptuando Huatulco, donde la oferta de servicios hoteleros parece ser bastante homogénea, en

Vacaciones a la mexicana

Con el fin de conocer las expectativas de viaje de los mexicanos, le presentamos algunos de los resultados de tres encuestas realizadas por Sectur a 27,638 personas vía telefónica, durante las vacaciones de fin de año de 2003, Semana Santa y verano de 2004.

¿A dónde viajará pronto?

No viajará, 76%
Dentro del país, 21%
Fuera del país, 3%



¿Por qué viaja?

Placer, 56%

Visita a familiares o amigos, 39%

Aspectos religiosos, 2%

Otros, 3%

¿Con cuánta anticipación decide?

Más de un mes, 43%
Un mes, 16%
Una semana, 14%
2 a 3 semanas, 12%
1 a 6 días, 8%
No contestó, 7%





otros destinos pueden obtenerse ahorros importantes si se comparan opciones antes de reservar, particularmente en Cancún e Ixtapa (en Cancún la diferencia entre la tarifa mínima y máxima fue de un 146%, y en Ixtapa, de un 97%), donde se encontraron tanto hoteles de 5 estrellas y Gran Turismo como hoteles de lujo con categoría Especial.

[2] La calidad del servicio recibido guarda relación directa con la clase del boleto comprado. En el ámbito internacional existen tres clases básicas: turista, ejecutiva (o de negocios) y primera clase. En vuelos nacionales no existe este último servicio como tal, por lo que para viajes al interior del país tenemos dos opciones de clase: clase turista y clase ejecutiva, de negocios o premier. Para cada una de estas clases, se puede pagar tarifa completa (con lo cual se obtiene el servicio sin restricciones) o buscar, sujeto a disponibilidad, una tarifa reducida para la misma clase deseada, pero con ciertas restricciones. Las aerolíneas ofrecen diversas tarifas reducidas, dependiendo de las restricciones que impongan.

Normatividad
en servicios turísticos

El sector turismo cuenta con gran número de normas, que definen los requisitos, procedimientos y regulaciones necesarias para garantizar la calidad y confiabilidad de los servicios. Destacan las siguientes:

NOM-010-TUR-2001. Hace referencia a los elementos indispensables que deben estar contenidos en el contrato de cualquier servidor turístico: debe estar en español, contar con el sello del proveedor, describir precisa y claramente los servicios acordados, su precio y vigencia, monto del anticipo (si lo hay), condiciones de pago, condiciones y restricciones sobre el uso de los servicios acordados, causas de terminación, procedimiento, así como cargos y su consecuencia jurídica.

NOM-01-TUR-2002. Da a conocer el formato único de quejas y sugerencias para los diversos servidores turísticos, el cual debe estar a disposición del cliente.

NOM-07-TUR-2000. Determina qué tipos de establecimientos de hospedaje deben contar con seguro civil, así como las características y coberturas de éste para la protección y seguridad del cliente.

NOM-08-TUR-2002, NOM-09-TUR-1997, NOM-011-TUR-2001 y NOM-05-TUR-1998. Proporcionan, respectivamente, los lineamientos de conocimiento, capacitación, atención y seguridad que deben brindar al turista los guías culturales, los guías especializados, los prestadores de servicios de aventura y los prestadores de servicios de buceo.

NOM-06-TUR-2000. Establece los requisitos mínimos sobre higiene y seguridad que deben cumplir los campamentos o paradores de casas rodantes.

¿Dónde reserva?



No reserva, 56%
Agencias de viaje, 6%
Otros, 29%
No sabe / no contestó, 9%

¿Dónde se queda?

Casa de familiares o amigos, 40%
Hotel, 33%
Casa propia, 9%
Casa rentada, 8%
Otro, 10%

Destinos deseados (*top of mind*)



1º Acapulco
2º Cancún
3º Puerto Vallarta
4º Veracruz
5º Mazatlán
6º Oaxaca

Destinos planeados



1º Acapulco
2º Puerto Vallarta
3º Veracruz
4º Cancún
5º Guanajuato

Paquete... quedes en el hotel



En los destinos de playa, donde por lo general se va a descansar bajo el sol y nadar en el mar, y no a conocer la ciudad o los atractivos de los alrededores, los paquetes "todo incluido" pueden resultar una muy buena opción, pues con un solo proveedor se contrata el transporte (que con frecuencia incluye el traslado al hotel desde la terminal aérea o de autobuses, y de regreso) y el hospedaje en un hotel especializado que proporciona a sus huéspedes acceso directo a la playa, las tres comidas, todas las bebidas y algunas actividades básicas dentro del mismo hotel, sin costo adicional.

Al comparar precios de los diferentes paquetes por destino turístico, observamos que existe casi la misma diferencia promedio entre los máximos y mínimos observados (64%), que en nuestra comparación de hoteles con sólo hospedaje, destacando Puerto Vallarta, Los Cabos y Cancún por mostrar diferencias superiores a los 3 mil pesos por persona (sin embargo, en el caso de Cancún, la diferencia porcentual entre el precio mínimo y máximo de los paquetes todo incluido es de la mitad de la registrada en sólo hospedaje).

Entonces, ¿hay alguna ventaja al contratar este tipo de paquetes? Casi siempre, sí, sólo hay que buscar la mejor opción. El siguiente análisis compara, en dos diferentes destinos turísticos, el costo de contratar un paquete todo incluido con el costo de contratar cada servicio con su proveedor original: el transporte aéreo con una aerolínea y el "hotel todo incluido" con el propio hotel.

Veamos primero el caso más simple. Contratar un paquete todo incluido por 3 noches en el hotel Crown Paradise Resort en Puerto Vallarta, que se especializa en atender adultos, tuvo un costo de $5,138 con VTP Mexicana del 1° de julio al 6 de agosto de 2004. Si alguien hubiese contratado el transporte aéreo con Mexicana (en tarifa económica) y el paquete de hotel todo incluido del propio hotel, hubiese tenido que pagar $7,775 (incluyendo los 200 pesos que, en promedio, cuesta el traslado aeropuerto-hotel-aeropuerto), es decir, 51% más que el paquete todo incluido de VTP Mexicana.

Este resultado puede extenderse también a los otros tres hoteles presentados en esta sección, para los casos de turistas sin niños. Sin embargo, como estos hoteles se especializan en familias que cuentan con niños, el énfasis está en la diversión de los pequeños y pueden resultar aburridos para los adultos que buscan una vida nocturna activa.

Consideremos ahora el caso, en la misma ciudad de Puerto Vallarta, de una pareja que viaja acompañada con dos niños y se aloja en el hotel Costa Club Punta Arena en el periodo de referencia. Si hubiera contratado el viaje en paquete todo incluido a través de Magnitur, Palacio de Hierro o Viajes Liberación, el costo por adulto (incluido el costo de un menor) habría sido de $5,295 por 3 noches. Al contratar de manera independiente con cada proveedor, el viaje habría salido 21% más barato, volando por Magnicharters.

Puerto Vallarta



Hotel Crown Paradise Resort ★★★★★ (Sólo adultos)		Hotel Costa Club Punta Arena ★★★★ (Considera un niño por adulto)	
Costo de paquetes todo incluido (por operador)		**Costo de paquetes todo incluido (por operador)**	
VTP Mexicana	$5,138	Viajes Liberación, Magnitur, Palacio de Hierro	$5,295
Costo de contratación independiente		**Costo de contratación independiente**	
Transporte aéreo (Mexicana)	$3,978	Transporte aéreo (Magnicharters)	$1,890
Paquete hospedaje + alimentos y bebidas (propio hotel)	$3,597	Paquete hospedaje + alimentos y bebidas (propio hotel)	$2,100
Traslado aeropuerto-hotel-aeropuerto (aproximado)	$200	Traslado aeropuerto-hotel-aeropuerto (aproximado)	$200
Total	$7,775	Total	$4,190
Diferencia	+51.3%	Diferencia	–20.9%

Nota: Costo por persona con base en ocupación doble.



Si el viaje se hubiera realizado a Los Cabos, donde el verano pasado no existió la posibilidad de volar con Magnicharters, por lo que se hubiera tenido que viajar por Mexicana si se buscaba el vuelo más económico, el costo del viaje por persona (considerando un niño por adulto) con contratación independiente, hubiera sido 50% más caro que el promedio de los paquetes todo incluido para el hotel Presidente Intercontinental Los Cabos, y 27% más en el caso del hotel Costa Real Cabo.

Los Cabos

Hotel Presidente Intercontinental ★★★★★ Los Cabos (Considera 1 niño por adulto)		Hotel Costa Real Cabo ★★★★ (sin playa) (Considera 1 niño por adulto)	
Costo de paquetes todo incluido (por operador)		**Costo de paquetes todo incluido (por operador)**	
Turismo Zarco, Magnitur	$7,290	Viajes Liberación	$6,695
Gran Plan Aeroméxico	$5,814	Magnitur	$7,130
Promedio	$6,552	Promedio	$6,913
Costo de contratación independiente		**Costo de contratación independiente**	
Transporte aéreo (Mexicana)	$5,210	Transporte aéreo (Mexicana)	$5,210
Paquete hospedaje + alimentos y bebidas (propio hotel)	$4,050	Paquete hospedaje + alimentos y bebidas (propio hotel)	$3,015
Traslado aeropuerto-hotel-aeropuerto (aproximado)	$575	Traslado aeropuerto-hotel-aeropuerto (aproximado)	$575
Total	$9,835	Total	$8,800
Diferencia	+50.1%	Diferencia	+27.3%

Nota: Costo por persona con base en ocupación doble.

Del análisis de estos destinos, podemos concluir que el costo del vuelo es lo que más impacta en el costo de la contratación independiente, por lo que le recomendamos optar por ésta sólo en los contados casos en los que logre obtener una tarifa aérea realmente atractiva.

Paquete...nga
cómo llegar y dónde dormir

También abundan los paquetes que cubren únicamente transporte y hospedaje, así como los desayunos durante la estancia. Este tipo de paquetes convienen en ciudades o en playas que cuentan con muchos atractivos turísticos, pues sería muy impráctico tener que volver al hotel en pleno recorrido para aprovechar las comidas y bebidas ya pagadas en paquetes todo incluido.

Con el mismo método que en la sección anterior, comparamos costos de paquetes que cubren transporte y hospedaje con el costo de la contratación independiente, para los mismos destinos de playa analizados en paquetes todo incluido.

En Puerto Vallarta, donde existió la opción de volar por Magnicharters, la contratación independiente resultó ser entre 15 y 25% más cara que los paquetes, pero alojándose en un hotel más económico, como el Club Embarcadero y Villa Pacífico, pudo obtenerse un costo incluso menor al de los paquetes, aunque no muy significativo.



Puerto Vallarta

Hotel	Costo promedio paquete	Costo contratación independiente	Incremento en el costo
Club Embarcadero y Villa Pacífico	–	$3,128	–
★★★★ NH Krystal Puerto Vallarta	$3,530	$4,043	14.5%
★★★★★ Marriott Casamagna Puerto Vallarta ✪	$3,530	$4,425	25.4%
Sheraton Buganvilias ✪	$3,610	$4,431	22.7%

✪ Gran Turismo

Fuente Investigación directa

¿Con estrellas o estrellados?

A partir de 1993 la clasificación de hoteles a través de estrellas es competencia del sector privado, por lo que cada establecimiento se autoclasifica de acuerdo con las siguientes categorías:

★ 1 Estrella
Alojamiento, muebles sencillos y servicio sólo de limpieza y cambio de blancos.

★★ 2 Estrellas
Mueblería sencilla, cafetería y personal dedicado sólo al servicio de limpieza de habitación y de recepción.

★★★ 3 Estrellas
Muebles y decoración comercial, restaurante-cafetería, y en algunos casos, personal bilingüe.

★★★★ 4 Estrellas
Mobiliario comercial, restaurante-cafetería, bar, personal uniformado y ejecutivos bilingües.

★★★★★ 5 Estrellas
Instalaciones y muebles de calidad selecta, uno o varios restaurantes y cafeterías, bar con música, locales comerciales, áreas recreativas y personal bilingüe.

En cambio, en Los Cabos, donde no se ofrecieron tarifas aéreas tan accesibles, el costo de la contratación independiente osciló entre 85 y 110% por encima del costo de los paquetes. Aun si se sacrifica la comodidad y se elige un hotel de 3 estrellas, como el Olas, no se logra alcanzar un costo comparable al de los paquetes.

Fuente Investigación directa.

Los Cabos

Hotel	Costo promedio paquete	Costo contratación independiente	Incremento en el costo
Olas ★★★	–	$6,355	–
Calinda Cabo San Lucas ★★★★★	$3,790	$7,045	85.9%
Posada Real Los Cabos ★★★★	$3,600	$7,465	107.4%
Westin Regina Resort Los Cabos ✪	$5,381	$8,083	50.2%
Meliá Cabo Real ★★★★★	$4,760	$9,280	95.0%

✪ Gran Turismo

Este tipo de paquetes también está disponible en destinos distintos a playas, por lo que los resultados obtenidos en esta sección pueden ser tomados como referencia.

Gran Turismo (GT)

Instalaciones de calidad selecta y diseño exclusivo, cafeterías, restaurantes de especialidades con servicio las 24 horas, bares con entretenimiento, centro nocturno, salones de banquete y convenciones, áreas recreativas, locales comerciales y centro ejecutivo.

Clase especial

Más servicios que los anteriores; ubicación, arquitectura especial o de valor histórico.

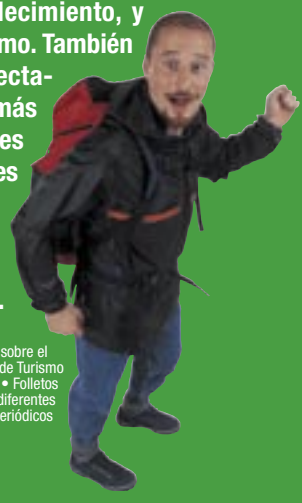
Star's & Diamonds

A partir de 1998 inició el programa Certificación Clasificación de Calidades Star's & Diamonds, de carácter voluntario, con la participación de la Asociación Mexicana de Hoteles y Moteles, el Consejo Nacional Empresarial Turístico, Calidad Mexicana Certificada (Calmecac) "Organismo Nacional de Certificación y Validación" y la Sectur.

Recomendaciones

Por todo lo anterior, se puede decir lo siguiente:

- Si dispone de flexibilidad en sus fechas de viaje, pruebe viajar en temporada baja, de esta manera asegurará menores precios en prácticamente todo, así como abundantes ofertas.
- Analice el costo de sus diferentes opciones de viaje antes de tomar una decisión final.
- No se precipite al hacer reservaciones de transporte aéreo o de hospedaje. Efectúelas cuando esté totalmente seguro del destino y la fecha del viaje, para no incurrir en cargos por cancelación o modificación de itinerario.
- Haga sus reservaciones de transporte aéreo y hospedaje con suficiente tiempo, puesto que las tarifas tienden a incrementarse a medida que se acerca la fecha del viaje.
- Para ahorrar dinero, adquiera sus servicios turísticos, ya sea en paquete o de forma individual, a través de un operador mayorista o del agente de viajes de su preferencia.
- Si compra sus boletos de avión directamente en la aerolínea solicite la tarifa más económica.
- Recuerde que las tarifas aéreas más económicas generalmente cuentan con una serie de condiciones que, de no cumplirse, pueden generar cargos adicionales.
- No sólo compare los precios de varios hoteles; investigue también los tipos de hotel disponibles, para asegurarse de que los servicios ofrecidos son los que busca.
- Si sus reservaciones no son respetadas, tiene derecho a que le sea proporcionado un servicio, por lo menos, de la misma calidad que el convenido.
- Haga una lista con lo indispensable para su viaje, considerando artículos de higiene personal, medicinas y alimentos especiales. Así evitará comprarlos a un precio más alto en su destino turístico.
- Considere la compra de un seguro de viajero que lo proteja contra imprevistos, como enfermedades, extravío de pertenencias, retraso o pérdida del vuelo, gastos por daños ocasionados a terceros, así como la cancelación o terminación prematura de su viaje.
- Si tiene alguna queja sobre algún prestador de servicios turísticos, puede llenar un formato de porte pagado, disponible en el propio establecimiento, y enviarlo a la Secretaría de Turismo. También puede presentar su queja directamente en la delegación Profeco más cercana, o en nuestras unidades móviles de atención, los Ángeles Blancos, que recorren los principales destinos turísticos para atender denuncias y llevar a cabo conciliaciones inmediatas.



Fuentes Investigación de la Dirección General de Estudios sobre el Consumo, **Profeco** • Secretaría de Turismo • www.fairchase.com • www.traveocity.com • Folletos publicitarios y páginas de internet de las diferentes operadoras de viaje, anuncios publicados en periódicos

No-



Foto José Rodríguez

breaks

Es tal nuestra dependencia de equipos como computadoras y otros aparatos electrónicos, cuyo funcionamiento se altera aun con breves interrupciones de energía eléctrica, que se ha vuelto necesario contar con no-breaks que pueden detectar y respaldar cualquier interrupción de energía que no sea muy prolongada. Aquí le damos noticia sobre la calidad de estos aparatos.

En la actualidad cualquier interrupción del suministro altera severamente nuestras actividades. Hasta hace relativamente poco, el problema principal eran las interrupciones prolongadas –apagones–, debido a la consecuente falta de iluminación en casas y calles, así como el cese de la actividad de la radio, la televisión, la refrigeración de alimentos y demás servicios que requieren de energía eléctrica.

Hoy día, debido a la necesidad de proteger la computadora ante la interrupción de la corriente eléctrica, el mercado nacional ofrece varias opciones de respaldo de energía a través de aparatos conocidos como UPS's (Uninterruptible Power Supplies), fuentes de energía ininterrumpible o, más comúnmente, no-breaks, los cuales permiten operar una computadora durante algunos minutos (de 3 a 15 minutos con carga máxima), tiempo suficiente para salvar archivos, cerrar programas y apagar el equipo de modo apropiado.

Básicamente existen dos tecnologías de respaldo de energía accesibles para la mayoría de los consumidores: los denominados "off-line" (incluyendo los interactivos) que, al detectar la falta de energía eléctrica, de manera casi instantánea (fracción de segundos) proporcionan la tensión eléctrica (voltaje) suficiente para que el aparato siga funcionando; y los "on-line", los cuales son considerablemente más costosos dado que todo el tiempo proporcionan una tensión eléctrica determinada.

Ficha técnica

Realización del estudio:
24 de mayo al 30 de julio de 2004
Periodo del muestreo:
7 de junio al 6 de julio de 2004
Marcas analizadas: 10
Modelos analizados: 28
Núm. de pruebas por modelo: 9
Núm. total de pruebas: 252
Núm. total de ensayos: 700

Normatividad

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

NOM-001-SCFI-1993. Aparatos electrónicos. Aparatos electrónicos de uso doméstico alimentados por diferentes fuentes de energía eléctrica. Requisitos de seguridad y métodos de prueba para la aprobación de tipo.

NOM-024-SCFI-1998. Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

NMX-I-163-NYCE-2002. Productos electrónicos. Sistemas electrónicos de energía ininterrumpida.



Qué es un no-break

Un no-break consta básicamente de un conjunto de baterías recargables y circuitos electrónicos de inversión (que convierten corriente directa en alterna) y de control que detectan el momento en que se presenta una falla en el suministro de energía; al detectar la falla proporciona una tensión útil proveniente de la carga eléctrica almacenada en las baterías. Este respaldo se mantiene hasta que la energía de las baterías se agota o hasta que el suministro de energía normal se restablece; al ocurrir esto último el sistema recarga las baterías.

El estudio

Se analizaron 28 modelos de no-breaks con tecnología "off-line" y "on-line" para uso en equipo electrónico y de cómputo, con capacidades desde 300 hasta 1,400 watts, todos comercializados en el territorio nacional.
Cada modelo se sometió a las pruebas que a continuación se detallan.

Información al consumidor. Se verificó que el etiquetado proporcione al consumidor toda la información necesaria de manera clara y explícita, tal como tipo de producto, marca, modelo, características de alimentación eléctrica y de respaldo de energía. El producto también debe incluir garantía en español que indique sus alcances y restricciones, así como un instructivo de uso, el cual debe informar sobre el modo apropiado de operación y las precauciones y cuidados necesarios. Se verificó también que contara con un certificado de cumplimiento con las normas oficiales mexicanas aplicables (aunque algunos modelos presentaron omisiones en este rubro, ninguna de ellas es grave).

Tiempo de transferencia. Se midió el tiempo que tarda el no-break en proporcionar el voltaje adecuado una vez que detectó la falla en la energía eléctrica (apagón); este tiempo debe ser menor a 14 milisegundos para evitar que la computadora se apague o se pierda la información que no fue guardada o, peor aún, que se dañen archivos, programas o componentes. El 85% de los modelos analizados resultaron excelentes; el resto fue aceptable.

Tiempo de respaldo. Se midió el tiempo máximo de respaldo que ofrece el no-break operando a la máxima potencia marcada por el fabricante. Este tiempo es aproximado y puede variar de acuerdo con la cantidad y tipo de equipos que se conecten al no-break.

Regulación de voltaje de salida. Se midieron las tensiones de salida que proporcionan los no-break durante el tiempo de respaldo y se determinó su variación respecto de la tensión que proporciona la alimentación normal. Los modelos que mantienen una tensión estable y similar a la regular son mejores, dado que el equipo que respalda el no-break no recibirá una tensión baja que lo obligue a trabajar de manera forzada.

Eficiencia. Se midió la relación de la cantidad de energía que consume el no-break contra la cantidad de energía que es capaz de proporcionar. Entre más eficiente es el equipo, consume menos energía para funcionar.

Señal de salida. Se realizaron pruebas de distorsión y desviación de la frecuencia, factores que, si no están bien controlados, pueden generar errores en los datos que maneja una computadora o, en casos extremos, dañar sus componentes. Todos los modelos analizados pasaron de manera satisfactoria estas pruebas.

Seguridad. Se realizaron pruebas de seguridad eléctrica y calentamiento. Aunque es normal que un no-break se caliente durante su uso –sobre todo cuando las baterías se están recargando–, la temperatura no debe rebasar ciertos límites de seguridad. Todos los modelos analizados cumplieron satisfactoriamente lo establecido en la normatividad, tanto en calentamiento máximo como en los parámetros de seguridad eléctrica; por esta razón los resultados de estas pruebas no se reportan en las tablas.

Peso, dimensiones y atributos. En las tablas correspondientes, se indican los atributos detectados; se indican también dimensiones y peso, aspectos importantes al momento de decidir dónde ubicar el no-break.

Recomendaciones generales

El mercado ofrece gran variedad de soluciones de respaldo de energía. Al seleccionar una de ellas, el primer aspecto a considerar es probablemente el tipo de tecnología que le conviene. En términos generales la tecnología "on-line" –más costosa– es útil sólo cuando los equipos que desea respaldar son sumamente sensibles a las variaciones de tensión e interrupciones de energía eléctrica y, por tanto, requieren de una tensión de salida con una señal de alta calidad (libre de picos, ruido, caídas de tensión, etc.), así como tiempos de respuesta muy pequeños. Ejemplos de estos equipos son servidores de cómputo, equipos médicos y conmutadores telefónicos, entre otros. En el común de las computadoras, contestadoras telefónicas, reproductores DVD y equipos de audio y video en general, la tecnología "off-line" (incluyendo los interactivos) ofrece una calidad de respaldo de energía aceptable y más económica.



Antes de adquirir un no-break considere el número de contactos con respaldo de energía que necesita de acuerdo con el número de aparatos que requerirán dicha función.

Algunos no-breaks presentan contactos adicionales que no proporcionan respaldo de energía y sólo ofrecen una tensión de salida con supresión de picos; estas tomas son útiles para proteger los equipos que no necesariamente requieren respaldo de energía como impresoras, escaners, bocinas, etc. Otros modelos presentan conexiones de protección contra sobrecarga que son útiles para la línea telefónica o el cable de TV coaxial.



Asegúrese de que el tiempo de respaldo sea el más adecuado a sus necesidades, dado que cada minuto adicional encarece el aparato. Si normalmente usa su computadora para trabajos sencillos en documentos de texto o tablas, 3 minutos de respaldo es suficiente; si utiliza programas complejos como los de diseño gráfico o CAD, requerirá de mayor tiempo de respaldo para salvar su trabajo, cerrar apropiadamente sus programas y apagar su computadora.

El 75% de los modelos analizados ofrecen algún tipo de software de monitoreo. Este atributo puede interesarle ya que permite monitorear el estado de la alimentación eléctrica, el nivel de carga de las baterías y el cierre automático de los programas abiertos en su computadora una vez que se inicia el respaldo del equipo ante una falla del suministro eléctrico. Si escoge uno de estos aparatos, tenga en cuenta qué sistema operativo usa su computadora, ya que aunque todos los modelos de no-break que cuentan con este software funcionan con MS Windows 98/Me/2000/XP, no todos pueden instalarse en computadoras con sistemas operativos como el Linux (SuSe, Mandrake, Red Hat, etc.) o Apple Mac OS X. Los modelos más completos sí ofrecen compatibilidad con estos últimos (vea las tablas).



Verifique que la suma de los consumos individuales de los equipos que conectará al no-break no sobrepase la carga máxima recomendada por el fabricante. Una computadora promedio –sin bocinas– consume aproximadamente 150 W, y una impresora de inyección de tinta, 30 W.

Determine si le es útil contar con contactos adicionales sin respaldo, protección para línea telefónica o cable de TV coaxial, software de monitoreo, etc. En este caso, también tenga en cuenta que cada atributo incrementa el costo del equipo.

No-breaks con tecnología "off-line" y capacidad menor o igual a 325 W

Marca / Modelo / Potencia / País de origen	Peso (kg) / Dimensiones (alto x ancho x profundidad en cm) / Garantía	Evaluación global	Información al consumidor	Tiempo de transferencia	Tiempo de respaldo aproximado (minutos)	Regulación	Eficiencia	Atributos
Liebert / Powersure PSA350MT-120U[1] / 225 W / Taiwán	7.3 / 22.6 x 11.6 x 19.6 / 2 años	E	Completa	E	9	E	E	a1(4), a2(2), a3, a5, a6, a8, a10, a17
MGE / Ellipse 500 / 280 W / China	3.7 / 7.6 x 24.3 x 25.1 / 1 año	E	Completa	E	3	E	E	a1(4), a2(2), a3, a4, a5, a8, a10, a15, a18
Complet / PC650 INT / 325 W / México	9.9 / 22.6 x 12.9 x 32.6 / 1 año	MB	Completa	MB	8	MB	E	a1(6), a6, a9, a11, a17
Datashield / KS-525 PRO / 315 W / México	6.7 / 13.7 x 9.7 x 31.2 / 1 año	MB	5	E	7	B	E	a1(4), a2(2), a3, a6, a8, a10, a17
Sola Basic / Micro SR Inet 480 / 300 W / México	8.5 / 19.8 x 12.1 x 30 / 1 año	MB	Completa	E	5	MB	MB	a1(4), a3, a6, a9, a11, a17
Sola Basic / Micro SR Inet 400 / 250 W / México	7.7 / 22.8 x 9.1 x 29.9 / 1 año	B	Completa	E	8	B	B	a1(4), a3, a6, a9, a11, a17
APC / BE500U / 300 W / India	6.2 / 8.4 x 17.1 x 27.2 / 1 año	B	3, 4	E	5	B	E	a1(3), a2(3), a3, a4, a6, a8, a10, a18
Koblenz / UPS-5007-IR / 325 W / México	6.7 / 22.7 x 14.6 x 20.6 / 2 años	B	Completa	E	4	R	E	a1(4), a2(3), a6, a7, a8, a10, a17
Tripp-Lite / Bcinternet550 / 300 W / China	5.8 / 21.3 x 12.9 x 17.6 / 2 años	B	Completa	E	6	R	E	a1(3), a2(3), a6, a8, a17
Koblenz / UPS-5006-ICR / 325 W / México	8.2 / 18.6 x 11.9 x 37.8 / 2 años	R	Completa	E	3	R	MB	a1(4), a2(2), a3, a6, a7, a9, a10, a17
Vica / Digital Power 500 / 250 W / México	6.1 / 15.7 x 8.6 x 34.1 / 2 años	R	5	E	6	R	MB	a1(4), a3, a6, a9, a10, a17
Complet / PC600 INT / 300 W / México	6 / 26.9 x 13 x 15 / 1 año	P	Completa	P	7	P	MB	a1(4), a6, a8, a10, a17

No-breaks con tecnología "off-line" y capacidad de entre 360 y 500 W

Marca / Modelo / Potencia / País de origen	Peso (kg) / Dimensiones (alto x ancho x profundidad en cm) / Garantía	Evaluación global	Información al consumidor	Tiempo de transferencia	Tiempo de respaldo aproximado (minutos)	Regulación	Eficiencia	Atributos
Liebert / Powersure PSA650MT-120[1] / 390 W / Taiwán	9.4 / 22.6 x 11.6 x 35.7 / 2 años	E	Completa	E	5	E	E	a1(4), a2(2), a3, a5, a6, a8, a10, a17
Datashield / KS-800 PRO / 480 W / México	14.5 / 19.8 x 13.2 x 38.7 / 1 año	MB	5	E	9	MB	E	a1(4), a2(1), a3, a6, a8, a10, a17
APC / BE725BB / 450 W / Filipinas	7.1 / 10.1 x 18.3 x 27.9 / 1 año	MB	3, 4	E	3	MB	E	a1(4), a2(4), a3, a4, a7, a8, a10, a15, a18
Sola Basic / Micro SR Inet 800 / 500 W / México	14.1 / 27.3 x 12 x 30 / 1 año	MB	Completa	E	9	MB	MB	a1(4), a3, a6, a9, a11, a17
Complet / PC820 INT/LAN / 410 W / México	11.3 / 22.6 x 12.9 x 32.6 / 1 año	MB	Completa	MB	5	E	E	a1(6), a6, a9, a11, a17
Tripp-Lite / Omnismart 700 / 425 W / México	9.2 / 26.8 x 13.8 x 17.9 / 2 años	MB	Completa	E	8	B	E	a1(3), a2(3), a3, a4, a5, a6, a8, a17
Koblenz / UPS-7506-ICR / 500 W / México	12.1 / 18.6 x 11.9 x 37.8 / 2 años	B	Completa	E	6	B	E	a1(4), a2(2), a3, a6, a7, a9, a10, a17
Vica / Digital Power 750 / 375 W / México	7.9 / 15.7 x 8.7 x 34 / 2 años	B	5	E	5	R	E	a1(4), a3, a6, a9, a10, a17
Celecsis / SAE 600RI / 360 W / México	17.7 / 33.6 x 8.4 x 43.3 / 15 meses	R	1, 2, 3	E	13	P	MB	a1(4), a9, a11, a18

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

Quién es Quién en los precios

Precios y calificaciones de las marcas y modelos de no-breaks encontrados en la Ciudad de México

Tienda / Distribuidor*	Mínimo/Único**	Tienda / Distribuidor*	Máximo
Anister de México	238.00[2]		
MGE Sistems México	135.00[2]		
Tecnologías Unidas	1,789.00		
PTI de México*	1,232.80	Home Mart	2,561.00
Nemesys Microsystem	960.00	Modelo Home Center	2,208.00
Uni-Com Universo	924.50	Modelo Home Center	1,564.00
PC Solutions Magazine	1,250.00	El Palacio de Hierro	1,680.00
Office Max	2,599.00		
El Palacio de Hierro	1,000.00	Office Max	1,299.00
Complet	749.00	Carrefour	1,279.00

Precios y calificaciones de las marcas y modelos de no-breaks encontrados en la Ciudad de México

Tienda / Distribuidor*	Mínimo / Único**	Tienda / Distribuidor*	Máximo
Anister de México	500.00[2]		
PTI de México, *	1,807.80		
Uni-Com Universo	1,099.00	Modelo Home Center	2,925.00
Complet	1,699.00	Tecnologías Unidas*	2,089.00
Compu Dabo	2,599.00	Centro de Cómputo LPV	3,420.00
El Palacio de Hierro	2,300.00	Office Max	2,899.00
Compu Dabo	1,399.00	Hiper Lumen Satélite	1,832.40
Sistemas Eléctricos y Electrónicos Celecsis	1,842.30		

* Su venta se realiza principalmente con distribuidores, los cuales se muestran en el cuadro correspondiente de la página 30.
** Algunos precios no registran precios máximos y se presentan como precios únicos, ya que sólo se encontraron en una de las tiendas seleccionadas para el levantamiento de precios.
[1] Estos precios son sólo para las ciudades de Monterrey, Guadalajara y Distrito Federal, para el resto de la República se cobran costos de envío.
[2] Precio en dólares, no incluye IVA.

Precios en la Ciudad de México

Entre los días 19 y 30 de julio de 2004, en las 19 ciudades donde opera el programa *Quién es quién en los precios*, se encontraron los precios de 22 de los 28 modelos de no-breaks analizados por el Laboratorio. Como puede verse en esta tabla y en la de la página 31 (precios para las ciudades de Mérida y Guadalajara), existen modelos para las cuales sólo se consigna un precio único debido a que esos modelos sólo se encontraron en un establecimiento comercial.

No-breaks con tecnología "off-line" y capacidad mayor a 700 W

Marca / Modelo / Potencia / País de origen	Peso (kg) / Dimensiones (alto x ancho x profundidad en cm) / Garantía	Evaluación global	Información al consumidor	Tiempo de transferencia	Tiempo de respaldo aproximado (minutos)	Regulación	Eficiencia	Atributos
MGE / Evolution 1500 / 1000 W / China	16 / 23.9 x 14.3 x 48 / 1 año	**E**	Completa	E	6	E	E	a1(4), a3, a4, a5, a6, a8, a10, a13 (2 salidas programables), a17
MGE / Ellipse 1200 / 780 W / China	9 / 7.7 x 34.6 x 35.7 / 1 año	**B**	Completa	E	6	B	E	a1(4), a2(3), a3, a4, a5, a8, a10, a15, a18
Celecsis / SAE 1000RI / 720 W / México	32 / 35.3 x 17.8 x 44.6 / 15 meses	**R**	1, 2, 3	MB	14	P	E	a1(4), a9, a11, a12, a13

No-breaks con tecnología "on-line" y capacidad mayor a 700 W

Marca / Modelo / Potencia / País de origen	Peso (kg) / Dimensiones (alto x ancho x profundidad en cm) / Garantía	Evaluación global	Información al consumidor	Tiempo de transferencia	Tiempo de respaldo aproximado (minutos)	Regulación	Eficiencia	Atributos
Liebert / UPStation GXT-1000MT 120B / 700 W / Taiwán	17 / 21.7 x 16.8 x 42.8 / 2 años	**E**	Completa	E	7	E	E	a1(4), a3, a5, a9, a11, a13, a17
MGE / Pulsar EX10 / 700 W / Taiwán	15.1 / 22.2 x 14.6 x 40.4 / 1 año	**E**	Completa	E	8	E	E	a1(3), a3, a4, a5, a9, a11, a12, a13, a18
Datashield / UT-2000 / 1400 W / México	28.1 / 38.2 x 19.4 x 47.7 / 1 año	**MB**	5	E	8	MB	MB	a1(8), a3, a9, a10, a13, a16, a18
Liebert / UPStation GXT2-2000RT120[1] / 1400 W / Taiwán	24 / 42.9 x 8.7 x 54.8 / 2 años	**MB**	Completa	E	5	E	MB	a1(4), a3, a5, a9,a10, a12, a13, a14, a18

Atributos

a1(XX)XX contactos polarizados y aterrizados con respaldo de energía
a2(XX) XX contactos polarizados y aterrizados sin respaldo de energía
a3software de monitoreo y el cable necesario (Windows)
a4software de monitoreo y el cable necesario (Apple)
a5software de monitoreo y el cable necesario (Linux)
a6protección para línea telefónica (fax o módem)
a7protección para cable coaxial de TV
a8gabinete de plástico
a9gabinete de metal
a10en caso de sobrecarga emplea un botón de reestablecimiento (*circuit breaker*)
a11en caso de sobrecarga emplea un fusible intercambiable
a12entrada de conexión para batería externa adicional (no incluida)
a13emplea ventilación forzada
a14puede instalarse en racks
a15protección de línea de datos DSL (fax o módem o red)
a16incluye ruedas para moverlo
a17regula la tensión de entrada (interactivo)
a18 cuando la tensión de entrada es muy baja o muy alta inicia el respaldo de energía

Notas sobre la información al consumidor

1 Marcado de la muestra incompleto (etiqueta adherida al mueble)
2 Información comercial en el empaque incompleto
3 El instructivo no presenta leyenda que invite a leerlo
4 Garantía incompleta en varios puntos
5 La garantía no establece que incluye los gastos de transportación dentro de su red de servicio

Cabe mencionar que existen marcas que, además de comercializarse en algunos establecimientos, se pueden conseguir directamente con los distribuidores:

Marca: Liebert
Distribuidor: Anister de México
Tel. 5366-2200, ext. 2000 (comunican con distribuidores de distintas ciudades)

Marca: MGE
Distribuidor: MGE Sistems México
Tel. 5538-9687

Marca: APC
Distribuidor: American Power Conversion
Tel. 5203-2755

Marca: Complet
Distribuidor: Tecnologías Unidas
Tel. 5605-6312

Marca: Tripp-Lite
Distribuidor: Tripp-Lite de México
Tel. 5769-1877

Marca: Celecsis
Distribuidor: Sistemas Eléctricos y Electrónicos
Tel. 5769-1877

Marca: Datashield
Distribuidor: PTI de México
Tel. 5390-6305

Glosario

AC o ca. Abreviatura de corriente alterna, la que se encuentra en la red doméstica.

Ampere. Unidad de medida de la corriente eléctrica.

CD o cc. Abreviatura de corriente directa. Las baterías del no-break almacenan energía en forma de corriente continua.

Interactivo. Similar al sistema "off-line"; adicionalmente regula el voltaje de entrada.

Inversor. Circuito que permite convertir la energía eléctrica almacenada como corriente continua en corriente alterna. Ayuda a que la energía almacenada en la batería se convierta en tensión de corriente alterna.

Onda senoidal. Forma que tiene la señal eléctrica presente en la red de suministro eléctrico.

Regulación. Ajuste del nivel de la tensión o voltaje de una señal eléctrica para que no sea demasiado baja o alta.

Sistema operativo. Programa principal de cualquier computadora, que a manera de administrador permite que otros programas puedan funcionar y accesar a los recursos de la misma (disco duro, memoria, etc.). Los principales sistemas operativos son MS Windows, Linux y Apple Mac OS X.

Software. Programa de computadora.

Supresor de picos. Circuito que corta los incrementos abruptos de tensión que se presentan en periodos muy cortos de tiempo en la red de suministro eléctrico.

UPS. Siglas que en inglés significan *Uninterruptible Power Supplies*, es decir, fuentes de energía ininterrumpible, que es otra manera de llamar a las fuentes de respaldo de energía o no-breaks.

Volt. Unidad de medida de la tensión eléctrica, como la que se tiene en la red de suministro eléctrico doméstico (127 volts ± 10%).

Watt. Unidad de medida de la potencia eléctrica efectiva que consume un aparato eléctrico. El recibo de consumo de energía eléctrica se calcula con base en este consumo.

Quién es Quién en los precios

Precios y calificaciones de las marcas y modelos de no-breaks encontrados en la Ciudad de México

Tienda / Distribuidor*	Mínimo / Único**
MGE Sistems México*	580.00[2]
MGE Sistems México*	230.00[2]
Sistemas Eléctricos y Electrónicos Celecsis	4,059.50

Precios y calificaciones de las marcas y modelos de no-breaks encontrados en la Ciudad de México

Tienda / Distribuidor*	Mínimo / Único**
MGE Sistems México*	530.00[2]
PTI de México*	14,058.75
Anister de México*	1,810.00[2]

Recomendaciones de uso

- El no-break es para usarse en aparatos electrónicos como televisores, equipos de audio y computadoras; no le conecte aparatos con motor eléctrico como refrigeradores, lavadoras, secadoras, etc., pues las exigencias de este tipo de equipos dañarían el no-break.
- Es conveniente que una vez cada 3 meses descargue su no-break en caso de que no haya usado el respaldo; desconéctelo de la toma eléctrica y reconéctelo una vez que la batería se haya descargado por completo. Cuando el equipo alcanza el máximo tiempo de respaldo lo indica haciendo que la alarma audible pase de un 'bip' intermitente a un tono continuo.
- Si el no-break emplea fusibles intercambiables, seleccione uno de la misma capacidad cuando alguno de éstos requiera reemplazo. Revise el manual del usuario para realizar el cambio.
- En ocasiones el no-break mandará una señal sonora a pesar de que no haya sucedido una falta de energía; esto se debe a que cuando la tensión de línea es o muy baja o muy alta, comienza a ajustar (regular) la tensión de salida para no dañar los equipos conectados. La señal se interrumpirá al restablecerse las condiciones normales.
- Instale el no-break bajo techo y alejado del calor o la humedad excesivos.
- Mantenga suficiente espacio alrededor del no-break para que permanezca adecuadamente ventilado. Recuerde que es normal que sus partes se calienten.
- No abra el interior del no-break salvo para el cambio de baterías cuando éstas ya no funcionen adecuadamente; en este caso, atienda las recomendaciones del fabricante. Lea el instructivo de mantenimiento.
- No conecte reguladores u otros no-breaks a la salida o entrada del mismo; tampoco conecte el cable de alimentación de su no-break a sus propios contactos.

Si requiere más información sobre este estudio puede comunicarse a nuestro Laboratorio de Pruebas a los teléfonos 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

Precios mínimo y máximo de marcas y modelos de no-breaks encontrados en las ciudades de Mérida y Guadalajara

Marca / Modelo	Ciudades seleccionadas							
	Mérida				Guadalajara			
	Tienda / Distribuidor*	Mínimo /Único**	Tienda / Distribuidor*	Precio máximo	Tienda / Distribuidor*	Mínimo /Único**	Tienda / Distribuidor*	Precio máximo
Tecnología "off-line" y capacidad menor o igual a 325 w								
Liebert / Powersure PSA350MT-120U[1]	Anister de México*	238.00[2]			Anister de México*	238.00[2]		
MGE / Ellipse 500	Aro Sistemas	2,039.00			Abricasoft	1,995.25		
Complet / PC650 INT	JLR Computadoras	1,435.00			Computer Land	1,627.25	Abricasoft	2,153.95
Sola Basic / Micro SR Inet 480	JLR Computadoras	1,085.00	Compufax	1,116.50	Computer Land	952.20	Gh Technology	1,236.00
Sola Basic / Micro SR Inet 400	Génesis	904.40			Computer Land	952.20	Gh Technology	1,200.00
APC / BE500U	Génesis	984.11	Absolut Computadoras	1,002.43	Cyberstlos	950.00		
Koblenz / UPS-5006-ICR	Office Max	2,599.00			Office Max	2,599.00		
Vica / Digital Power 500	Liverpool	1,150.00	Office Max	1,299.00				
Complet / PC600 INT	Absolut Computadoras	848.44	Comput 8	890.00	Computer Land	845.25	Abricasoft	851.00
Tecnología "off-line" y capacidad de entre 360 y 500 w								
Liebert / Powersure PSA650MT-120[1]	Anister de México*	500.00[2]			Anister de México*	500.00[2]		
APC / BE725BB	Génesis	1,347.91	Aro Sistemas	1,632.00	Abricasoft	1,518.00		
Sola Basic / Micro SR Inet 800	JLR Computadoras	1,340.00	Compufax	1,368.50	Computer Land	1,145.40	Gh Technology	1,473.00
Complet / PC820 INT LAN	JLR Computadoras	1,720.00			Abricasoft	2,860.05		
Tripp-Lite / Omnismart700	Office Depot	2,199.00	JLR Computadoras	2,280.00	Computer Land	1,613.45	Abricasoft	2,656.50
Koblenz / UPS-7506-ICR	Office Max	2,899.00						
Tecnología "off-line" y capacidad mayor a 700 w								
MGE / Evolution 1500	Aro Sistemas	6,842.00			Abricasoft	6,471.05		
MGE / Ellipse 1200	Aro Sistemas	3,295.00			Abricasoft	3,122.25		
Tecnología "on-line" con capacidad mayor a 700 w								
MGE / Pulsar EX10	Aro Sistemas	8,691.00			Abricasoft	8,495.05		
Liebert / UPStation GXT2-2000RT120[1]	Anister de México*	1,810.00[2]			Anister de México*	1,810.00[2]		

* Su venta se realiza principalmente con distribuidores, los cuales se muestran en el cuadro correspondiente de la página 30.
** Algunos precios no registran precios máximos y se presentan como precios únicos, ya que sólo se encontraron en una de las tiendas seleccionadas para el levantamiento de precios.
[1] Estos precios son sólo para las ciudades de Monterrey, Guadalajara y Distrito Federal, para el resto de la República se cobran costos de envío.
[2] Precio en dólares, no incluye IVA.



Ficha técnica

Periodo del estudio:
mayo 28 a agosto 10 de 2004
Periodo de muestreo:
mayo 28 a junio 17 de 2004
Marcas analizadas: 20
Pruebas realizadas: 1,031



Puré de tomate

El tomate es insustituible en la elaboración de muy variados caldos, sopas y platillos de la comida mexicana. Por eso, al momento de elegir un puré envasado, es necesario que sepa qué marca comercial le ofrece un auténtico puré.

Enlatado o envasado, es posible encontrar tomate en forma de puré, triturado o concentrado.

El color y consistencia son probablemente las primeras sensaciones que el consumidor percibe e influyen en su juicio sobre la calidad del producto. En parte por esto, la adición de colorantes o espesantes (como almidones o gomas comestibles) no está permitida en estos productos, los cuales tampoco deben contener más del 2% de sal y sí un mínimo de 10% de sólidos solubles de tomate. Un porcentaje menor significa un puré con menos tomate, es decir, un puré diluido. Todo esto, conforme a la norma mexicana NMX-F-033-1982 que fue utilizada como referencia para evaluar los productos.

En cuanto a los que se denominan puré concentrado, deben contener por lo menos el doble de sólidos de tomate en comparación con un puré normal (20%).

Mediante este estudio se pudo comprobar que existen productos que se denominan puré de tomate concentrado sin serlo; también se encontraron productos denominados puré de tomate condimentado, a los cuales se les agrega sal y condimentos y, en algunos casos, espesantes y colorantes.

El estudio

Para el presente estudio se analizaron 20 marcas: 12 de puré de tomate, 3 de tomate triturado, 2 de puré de tomate doble concentrado y 3 de puré de tomate condimentado. Siempre que fue posible, de cada marca se adquirieron tres muestras de diferentes lotes; es importante mencionar que aunque la gran mayoría se comercializa a nivel nacional, todos los productos analizados fueron comprados en diversos puntos de venta localizados en el Distrito Federal, y al adquirirlos se verificó que estuvieran dentro de fecha de caducidad, en empaques bien cerrados y, en el caso de enlatados, que no presentaran abombamiento, golpes u oxidación.



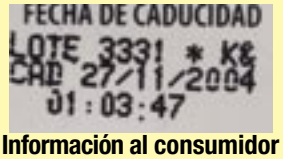
Normatividad

Para la elaboración del presente estudio de calidad se consideraron las siguientes normas: NMX-F-033-1982. Puré de tomate envasado. 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.

Fotos José Rodriguez

envasado

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 y lote. También se evaluó que la información ostentada fuera veraz y no confundiera al consumidor.



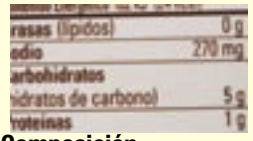
Calidad sanitaria

A pesar del tratamiento térmico "esterilización comercial" que se utiliza para conservar los purés envasados, existe la posibilidad de fallas en el proceso que pueden alterar las condiciones sanitarias del producto. Se verificó que los purés tuvieran un adecuado manejo sanitario y no presentaran microorganismos patógenos. No se detectaron problemas microbiológicos que representen un riesgo a la salud.



Contenido de tomate

Se determinó que los purés tuvieran el 10% de sólidos solubles de tomate que determina la norma mexicana. La mayoría no cumplió con este requisito.



Composición

Para verificar la veracidad de lo ofrecido en la etiqueta de cada producto y, en su caso, con lo establecido por la normatividad, se revisaron los contenidos de sal así como la presencia de espesantes y conservadores; se revisó también que la acidez del producto estuviera dentro del intervalo permitido.



Precio

Aunque no fue un criterio para evaluar la calidad del producto, en las tablas se incluye el precio promedio por 100 gramos de producto. Para calcular el costo se utilizó el precio al cual se adquirieron las muestras.

Puré de tomate

Marca / Denominación / Presentación / País de origen	Información al consumidor	Composición	Contenido de tomate	Precio promedio por 100 g
Herdez Puré de tomate / 800 g / México	Cumple	Cumple	Cumple	1.10
Cirio Puré de tomate / 680 g / Italia	Cumple	Cumple	Contiene hasta 23% menos tomate del que indica la norma	2.90
CM (Comercial Mexicana) Puré de tomate estilo casero 800 g / México	Cumple	Cumple	Contiene hasta 25% menos tomate del que indica la norma	1.00
Herdez Puré de tomate / 450 g / México	Cumple	Cumple	Contiene hasta 21% menos tomate del que indica la norma	1.00
Hunt´s Puré de tomate / 425 g / E. U.	El producto no declara el contenido energético en kJ (kcal)	Cumple	Contiene hasta 22% menos tomate del que indica la norma	1.50
La Costeña Puré de tomate / 800 g / México	Cumple	Cumple	Contiene hasta 22% menos tomate del que indica la norma	1.10
Pando Puré de tomate / 825 g / México	El producto no declara el contenido energético en kJ (kcal)	Cumple	Contiene hasta 28% menos tomate del que indica la norma	1.25
Del Fuerte Puré de tomate / 800 g / México	Cumple	Cumple	Contiene hasta 35% menos tomate del que indica la norma	0.95
Del Monte Puré de tomate / 800 g / México	Cumple	Cumple	Contiene hasta 38% menos tomate del que indica la norma	1.05
La Costeña Tomate pelado machacado 350 g / México	Cumple	Cumple	Contiene hasta 48% menos tomate del que indica la norma	1.85
Marca Gigante Puré de tomate 825 g / México	El producto no declara el contenido energético en kJ (kcal). Tres unidades no cumplen con el contenido neto ya que tienen hasta 3.2% menos de lo declarado	Cumple	Contiene hasta 27% menos tomate del que indica la norma	1.05
Antiqua Tomate triturado / 400 g / España	Cumple	Cumple	Contiene hasta 43% menos tomate del que indica la norma	1.05
Campo Sol Puré de tomate / 800 g / México	Una unidad no cumple con el contenido neto, ya que tienen hasta 4.2% menos de lo declarado	Contiene almidón como espesante	Contiene hasta 39.6% menos tomate del que indica la norma	1.10
Antiqua Puré de tomate / 800 g / España	Cumple	Contiene almidón como espesante	Contiene hasta 87% menos tomate del que indica la norma	1.30
Cidacos Tomate triturado extra 800 g / España	Su información nutrimental no contempla la declaración de sodio	Cumple	Contiene hasta 60% menos tomate del que indica la norma	2.20
La Morena Puré de tomate concentrado 3000 g / México	Se declara como concentrado y no lo es. El producto no declara el contenido energético en kJ (kcal). Tres unidades no cumplen con el contenido neto, ya que tienen hasta 2.5% menos de lo declarado	Cumple	Contiene hasta 47% menos tomate del que indica la norma	1.05

Con menos tomate del que indica la norma mexicana

Puré de tomate concentrado

Marca / Denominación Presentación / País de origen	Información al consumidor	Composición	Contenido de tomate	Precio promedio por 100 g
Cirio Puré de tomate Doble Concentrado / 140 g / Italia	Cumple	Cumple	Cumple	14.55

Puré de tomate condimentado

Marca / Denominación Presentación / País de origen	Información al consumidor	Composición	Contenido de tomate	Precio promedio por 100 g
La Costeña 1 kg / México	Cumple Puré de tomate condimentado	Cumple	Cumple	1.10
Del Fuerte Puré de tomate condimentado 1 kg / México	Cumple	Contiene almidón como espesante y colorante artificial	Contiene hasta 36% menos tomate del que indica la norma	0.85
Hunt´s Puré de tomate condimentado 425 g / E. U.	Cumple	Cumple	Contiene hasta 47% menos tomate del que indica la norma	1.40

Con menos tomate del que indica la norma mexicana

Aporte nutrimental del tomate



El tomate es un alimento que contiene una variedad de nutrientes esenciales para el organismo benéficos para la salud. Contiene vitaminas C, A, K y las de los grupos B, y minerales como fósforo, hierro, calcio, magnesio, manganeso, zinc, cobre, potasio y sodio; además contiene licopeno, compuesto responsable del color rojo, que actúa como protector de las células ante los efectos de la oxidación.



Recomendaciones de compra y uso

- Verifique que el producto se encuentre dentro de la fecha de caducidad.
- Revise que el envase no esté abombado o golpeado, ni oxidado si se trata de una lata.
- Lea la etiqueta; recuerde que no todos los productos son lo que parecen.
- Para un mejor rendimiento siga las instrucciones de uso.
- Varios productos requieren de refrigeración después de abiertos; la etiqueta lo indica cuando es necesario.

Conclusiones

La mayoría de los purés de tomate ana-li-zados no con-tienen el 10% mínimo de sólidos solu-bles de tomate que determina la norma mexicana tomada como referencia (sólo dos cumplen: Herdez de 800 g y Cirio Doble Concentrado de 140 g. Dependiendo de la marca, la reducción varía entre el 21% y el 87% del tomate).

Las tablas de resultados muestran los purés de tomate que se ostentan como concentrados y no lo son.

A pesar de que los espesantes (almidones) no están permitidos en los purés de tomate, se encontraron productos que sí los contienen.

De 20 productos analizados, 3 tuvieron al menos una muestra fuera del contenido neto declarado y a varios les faltó información en la etiqueta (vea la tabla de resultados).

Es importante tener en cuenta que el precio del producto se relaciona con el contenido de tomate; dado que algunos productos se encuentran diluidos o tienen espesantes, le sugerimos revisar las tablas de resultados para que haga la mejor elección.



Si requiere más información sobre este estudio puede comunicarse a nuestro Laboratorio de Pruebas a los teléfonos 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

Salsa de tomate



La salsa de tomate catsup se ha vuelto acompañante casi indispensable de hot dogs, hamburguesas, papas fritas, pollo frito y más. Dada su gran popularidad, se decidió realizar este estudio para informarle sobre la calidad de los diversos productos que se envasan bajo esta denominación.

Para el presente análisis se tomó como referencia la norma mexicana NMX-F-346-S-1980 que establece que este alimento debe ser preparado con el jugo y pulpa de tomate, adicionado de condimentos y vinagre, y que puede contener, como máximo 24% de azúcar y 4% de sal. Además, los sólidos totales prove-nientes exclusivamente del tomate deben estar presentes en una proporción no menor al 12%; no se permite el uso de espesantes, colorantes ni conservadores.

A pesar de lo anterior, se encontraron marcas de salsa catsup con menos tomate de lo indicado en la norma señalada y/o con espesantes y conservadores; también se encontraron produc-tos que se denominan "salsa de tomate tipo catsup", con lo que evaden el cumplimiento de los requisitos para ser catsup.

Ficha técnica

Periodo del estudio: mayo 28 a agosto 10 de 2004

Periodo de muestreo: mayo 28 a junio 17 de 2004

Marcas analizadas: 18

Pruebas realizadas: 1,031

Normatividad

Para la elaboración del presente estudio de calidad se consideraron las siguientes normas:

NMX-F-346-S-1980. Salsa de tomate catsup.

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.

El estudio



El presente estudio comprendió el análisis de 18 marcas, 14 de salsa de tomate catsup y 4 de salsa de tomate tipo catsup. Todos los productos analizados fueron comprados en diversos puntos de venta localizados en el Distrito Federal. Siempre que fue posible, para cada una de las marcas se adquirieron muestras de diferentes lotes y puntos de venta; al adquirirlos se verificó que estuvieran dentro de la fecha de caducidad, en empaques bien cerrados y que no presentaran ninguna alteración.

Cada producto se sometió a las pruebas que a continuación se detallan:

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 y lote. También se evaluó que la información ostentada en dichas etiquetas fuera veraz y no confundiera al consumidor.

Calidad sanitaria. Por sus características, la salsa catsup tiende a ser atacada por microorganismos que deterioran al producto como pueden ser los hongos. Por ello se verificó que los productos evaluados no presentaran indicadores de deterioro, de mal manejo sanitario ni microorganismos patógenos. En el estudio se detectó un producto con presencia de hongos; ningún otro tuvo microorganismos patógenos que representaran riesgo para la salud.

Contenido de tomate. Se determinó que los sólidos totales provenientes del tomate estuvieran presentes en una proporción no menor al 12%.

Composición. Para verificar que se cumpliera con lo ofrecido en la etiqueta y, en su caso, con lo indicado por la norma mexicana usada como referencia, se revisaron los contenidos de agua, sal, azúcar, presencia de espesantes y conservadores, y que la acidez del producto estuviera dentro del rango permitido.

Precio. Aunque no fue un criterio para evaluar la calidad, se incluye el costo promedio por 100 gramos de producto. Para calcular el costo, se utilizó el precio al cual se adquirieron las muestras.



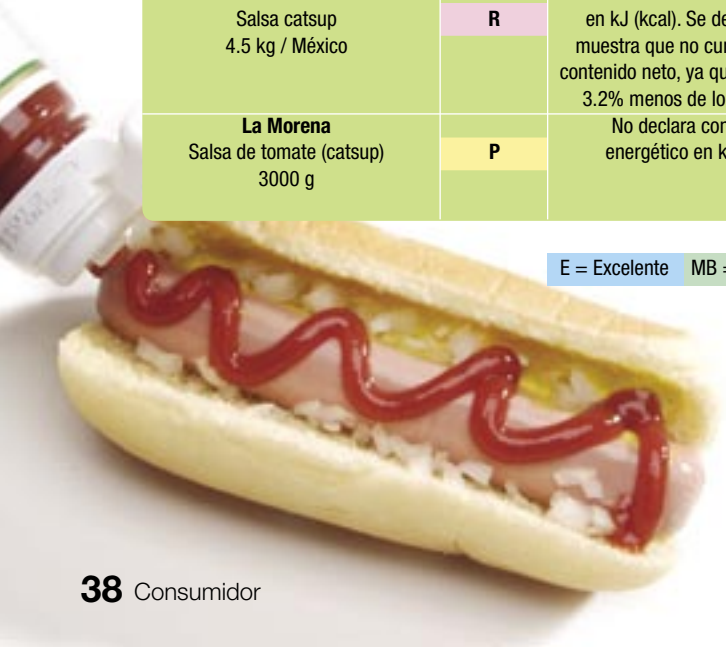
Fotos José Rodríguez



Salsa de tomate catsup

Marca Denominación y presentación / país de origen	Evaluación global de calidad	Información al consumidor	Composición	Calidad sanitaria	Contenido de tomate	Precio promedio por 100 g
Del Monte Salsa catsup 1 kg / México	E	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	1.75
Great Value Tomate Ketchup - Salsa de tomate 680 g / E. U.	E	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	1.60
Heinz Salsa de tomate ketchup 680 g / E. U.	E	No declara contenido energético en kJ (kcal)	Cumple	Cumple	Cumple	1.85
Hunt´s Salsa de tomate catsup 907 g / E. U.	E	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	1.65
La Costeña Salsa catsup 560 g / México	B	Se detectaron muestras que no cumplen con el contenido neto, ya que tienen hasta 5.0% menos de lo declarado	Contiene conservadores	Cumple	Cumple	2.05
Marca Gigante Salsa catsup 390 g / México	B	Cumple	Contiene conservadores y espesantes	Cumple	Cumple	1.65
Santiveri Ketchup 260 g / España	B	Cumple	Contiene espesantes y tiene hasta 5.9% menos sólidos totales de los que pide la norma	Cumple	Cumple	5.95
CM (Comercial Mexicana) Salsa catsup 425 g / México	R	Cumple	Contiene conservadores y espesantes	Cumple	Contiene hasta 47.5% menos tomate del que indica la norma	2.20
La Montañesa Salsa catsup 4.450 kg / México	R	Se detectaron muestras que no cumplen con el contenido neto, ya que tienen hasta 4.5% menos de lo declarado	Contiene conservadores y espesantes	Cumple	Cumple	0.75
Chef´s IAESA Salsa catsup 4.1 kg / México	R	Cumple	Contiene conservadores y espesantes. Tiene hasta 10.4% menos sólidos totales de los que pide la norma	Cumple	Contiene hasta 23.3% menos tomate del que indica la norma	0.75
Mega Salsa catsup ketchup 425 g / México	R	Cumple	Contiene conservadores y espesantes. Tiene hasta 12.9% más azúcares de lo que pide la norma	Cumple	Contiene hasta 34.2% menos tomate del que indica la norma	1.50
Rica Salsa catsup 4.5 kg / México	R	No declara contenido energético en kJ (kcal). Se detectó una muestra que no cumple con el contenido neto, ya que tiene hasta 3.2% menos de lo declarado	Contiene conservadores y espesantes. Tiene hasta 18.9% menos sólidos totales de lo que pide la norma	Cumple	Cumple	0.85
La Morena Salsa de tomate (catsup) 3000 g	P	No declara contenido energético en kJ (kcal)	Contiene espesantes. Tiene hasta 20% más azúcares de lo que pide la norma	Se detectó deterioro (hongos)	Cumple	1.10

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



Si requiere más información sobre este estudio puede comunicarse a nuestro Laboratorio de Pruebas a los teléfonos 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



Salsa de tomate tipo catsup

Marca Denominación y presentación / país de origen	Información al consumidor	Composición	Calidad sanitaria	Contenido de tomate	Precio promedio por 100 g
Embasa Salsa tipo catsup 1 kg / México	Cumple	Contiene espesantes	Cumple	Cumple	0.95
Bakers & Chefs Salsa de tomate tipo catsup 3.8 kg / México	Cumple	Contiene conservadores y espesantes	Cumple	Contiene hasta 30.8% menos tomate en comparación con una salsa catsup	1.00
Clemente Jacques Salsa de tomate tipo catsup 900 g / México	Algunas muestras no cumplen con el contenido neto, ya que tienen hasta 2.3% menos de lo declarado	Contiene conservadores y espesantes	Cumple	Contiene hasta 21.7% menos tomate en comparación con una salsa catsup	1.85
Clemente Jacques Mi Catsup Salsa de tomate tipo catsup 550 g / México	Incluye leyendas exageradas *	Contiene conservadores y espesantes	Cumple	Cumple	2.95

* *a*) "No ensucia". *b*) "Dosificación exacta e inmediata". *c*) "Cantidad exacta cero escurrimientos y mucha diversión".

Producto que se ostenta como salsa catsup sin serlo

Marca Denominación y presentación / país de origen	Información al consumidor	Composición	Calidad sanitaria	Contenido de tomate	Precio promedio por 100 g
Ann O´Brien Kosher Salsa catsup 4.5 kg / México	No declara contenido energético en kJ (kcal)	Contiene conservadores y espesantes	Cumple	No se detecta contenido de tomate	0.55

Recomendaciones

Antes de adquirir una salsa de tomate catsup, revise que el envase no tenga ningún deterioro; verifique también la fecha de caducidad.

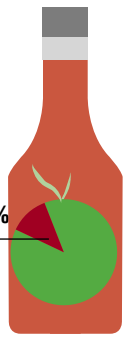
Recuerde que hay salsas de tomate que se ostentan como catsup o tipo catsup que contienen almidones, conservadores y/o colorantes. Revise la tabla de resultados para una mejor elección.

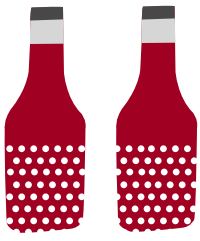
Recuerde que estos productos tienen alto contenido de azúcares.

Siempre tenga en cuenta las instrucciones de uso del producto; algunas marcas recomiendan su conservación en refrigeración una vez que se abra el envase.

Conclusiones

Como puede observarse en las tablas correspondientes, varias marcas no cumplen con el contenido mínimo de 12% de sólidos totales de tomate.





Dos de las marcas analizadas tienen más del 24% del azúcar permitido.

Aunque la norma mexicana no lo acepta, el 71.4% de las salsas de tomate catsup contienen espesantes, conservadores o colorantes.



Como se comentó al principio, la denominación de "salsa de tomate tipo catsup" es una forma de evadir la normatividad establecida para la salsa catsup: el 100% de las llamadas salsas tipo catsup contienen espesantes, conservadores o colorantes.

De 18 productos analizados, 4 tuvieron al menos una muestra con contenido neto menor al declarado; a varios les faltó información en la etiqueta.



¿Cuánto tomate tienen?

Las normas mexicanas no son obligatorias, pero sí son una referencia de calidad establecida por los propios fabricantes. En este caso, las normas indican que el puré de tomate debe tener al menos un 10% de sólidos de tomate, y 12% en el caso de la catsup. Al analizar estos productos nos encontramos con que una sola marca de puré cumple con lo que indica la norma, mientras que hay una salsa de tomate catsup… ¡en la que no se detectó tomate!

Puré de tomate



Las 3 que tienen menos

Antiqua
Puré de tomate
800 g (España)



Cidacos
Tomate triturado extra
800 g (España)



La Costeña
Tomate pelado machacado
350 g (México)



Infografía: Oldemar

Sobre las normas de calidad

- Además de lo que señalan la Ley Federal de Protección al Consumidor y la Ley Federal sobre Metrología y Normalización, la calidad de muchos de los productos que se ofrecen en México está regulada por dos tipos de normas: las Normas Oficiales Mexicanas (NOM) y las llamadas Normas Mexicanas (NMX).
- Las Normas Oficiales Mexicanas (NOMs) son regulaciones técnicas de observancia obligatoria, que establecen las características y especificaciones que deben reunir los productos cuando estos puedan constituir un riesgo para la salud o seguridad de los consumidores.
- Las Normas Mexicanas (NMXs) constituyen una referencia técnica para la calidad de productos y servicios, particularmente para la protección y orientación de los consumidores. Su cumplimiento es voluntario, salvo en los casos en que los particulares manifiesten que el producto cumple con las mismas.
- La elaboración de ambos tipos de normas se basa en el consenso de diversos sectores (fabricantes, importadores, consumidores, académicos, entre otros) que participan en la elaboración de la norma.
- Al realizar un estudio de calidad, el Laboratorio **Profeco** utiliza como referencia las normas existentes sobre el producto analizado –incluyendo las NM–, para comparar la calidad de las diferentes marcas analizadas. Las normas utilizadas se señalan en cada uno de los estudios.

Producto que se ostenta como salsa catsup y en el que no se detecta contenido de tomate

Ann O´Brien Kosher
Salsa catsup
4.5 kg (México)



Salsa catsup

Las otras 5 que no cumplen

CM
Salsa catsup
425 g (México)



Contiene 47.5% menos tomate

Chef´s IAESA
Salsa catsup
4.1 kg (México)



Contiene 23.3% menos tomate

Mega
Salsa catsup
ketchup
425 g (México)



Contiene 34.2% menos tomate

Bakers & Chefs
Salsa de tomate
tipo catsup
3.8 kg (México)



Contiene 30.8% menos tomate

Clemente Jacques
Salsa de tomate
tipo catsup
900 g (México)



Contiene 21.7% menos tomate



Tatuaje y piercing

Por Sandra Sandoval y Alejandra Sánchez

Debido a que están de moda, es una realidad que cada vez hay más lugares donde se realizan tatuajes y perforaciones corporales de manera irresponsable, lo que puede poner en riesgo la salud de quienes acuden a estos sitios.

Aunque hace algunas décadas el tatuaje y las perforaciones corporales (*piercing*) se consideraban propios de grupos marginales, vinculados con la delincuencia y el vandalismo, en la actualidad es común observar ambas prácticas en personas de diversos estratos sociales y, sobre todo, entre los jóvenes, quienes las han asumido como una moda que les da estatus y les permite identificarse entre sí.

Olga Bustos, responsable del Centro Comunitario "Julián MacGregor y Sánchez Navarro", de la Facultad de Psicología de la UNAM, señala que actualmente para muchas personas, sobre todo adolescentes, los tatuajes y los *piercings* se han convertido en un elemento más de búsqueda y construcción de identidad; la diferencia es que hace unos 20 años lo hacían peinándose de cierta forma o usando determinada ropa: "Seguir la moda y hacerse un tatuaje o un piercing también les da la posibilidad de pertenecer a un grupo y demarcarse de otro", comenta la psicóloga.

Es cierto, aún no existe una regulación sanitaria de los sitios ni de las personas que practican tatuajes y/o *piercing*, pero el Congreso de la Unión ya está analizando una iniciativa de ley. Mientras tanto, aunque hay padres de familia que piensan que ambas prácticas son inapropiadas, no por ello van a dejar de ocurrir, así que si un muchacho ha decidido practicarse un tatuaje o un *piercing*, para evitar complicaciones de salud lo mejor es hacerlo de manera responsable, en un sitio bien establecido e higiénico y con un conocedor de estas prácticas. Valga entonces la siguiente información general.





¿Me va a doler?

Aunque un tatuaje o un piercing puede ser doloroso para unos y para otros no (el dolor también depende de la parte del cuerpo donde se aplique; duele más en los tobillos o muñecas que en el brazo), para ciertos jóvenes en ocasiones se trata de una prueba con algún sentido ritual.

El dermatólogo Julio Enríquez menciona que donde se aplica un tatuaje o un *piercing* se sensibiliza la zona, y que por ello se va a formar una cicatriz, es decir, un tejido duro que tiene menos sensibilidad, lo cual genera en su contorno una sensación más intensa que generalmente se transforma en dolor; sin embargo hay gente que disfruta el dolor o que aprende a disfrutarlo. El especialsita agrega: «Con base en mis conocimientos anatómicos sobre el funcionamiento de la piel y del sistema nervioso, considero que la sensibilidad placentera disminuye con un *piercing*, aunque psicológicamente se modifique la percepción».

Riesgos a la salud

1. Mediante la utilización de agujas o tinta contaminadas se corre un riesgo muy alto de contagiarse de sida y hepatitis C, así como de infecciones cutáneas. También se puede presentar la formación de cicatrices gruesas, desagradables (queloides).

2. Un *piercing* en la lengua puede afectar ciertos nervios y afectar el sentido del gusto.

3. Cabe señalar que las personas a quienes no se recomienda realizarse un tatuaje o una perforación son aquellas que:

- Padecen alergias a distintos elementos, particularmente al níquel y al cromo. Por ejemplo, si la correa del reloj les provoca una reacción alérgica, significa que son particularmente sensibles.
- Con problemas de coagulación o cicatrización.
- Que padecen enfermedades graves como diabetes, cáncer, hipertensión, epilepsia, sida o hepatitis.



¿Me debo hacer un tatuaje?

Antes de decidir, toda persona interesada debe tener muy claro:

- Si lo hace por decisión propia o por imitación (de los amigos o de alguien que causa admiración).
- Si a futuro afectará sus actividades (al momento de buscar trabajo, por ejemplo) y sus relaciones familiares y sociales.
- Que de acuerdo con las disposiciones de la Secretaría de Salud (a través de la NOM-003-SSA2-1993), por lo menos durante un año no podrá donar sangre aun cuando sea para un pariente o un amigo muy queridos.
- Que las técnicas de eliminación de tatuaje (aunque siempre dejan una cicatriz) son caras y agresivas, como el rayo láser, el *peeling* (raspado de la piel), quitar el fragmento de piel con un bisturí, o aplicar sustancias químicas, entre otras. Cabe señalar que el láser es el método más caro, no en todos los hospitales lo tienen y se requiere diversos tipos de rayo para retirar los diferentes colores.

Tipos de perforaciones

Hay perforaciones que pueden resultar comunes (ceja, labio, el lóbulo de la oreja, ombligo o nariz); sin embargo, hay algunas que no son ordinarias. Las siguientes son algunos ejemplos:

- ***Daith.*** Se coloca en el cartílago justo arriba del oído.
- ***Rook.*** Consiste en una o más perforaciones en la parte del cartílago situadas arriba y adentro de la concha de la oreja.
- ***Septum.*** Se realiza en medio de los orificios de la nariz, abajo del tabique nasal.
- ***Bridge.*** Se perfora una línea recta a la altura de las pupilas, cruzando el puente de la nariz.
- ***Perforaciones en las manos.*** Generalmente son hechas en los pliegues de piel que existen entre los dedos; el lugar más apropiado es en medio del dedo pulgar y el índice.
- ***Príncipe Alberto.*** Se perfora el pene, entre la uretra y la base del glande.
- ***Dydoes.*** Perforación lateral en el glande.
- ***Ampallang.*** Se perfora del centro del glande hacia arriba de la uretra.
- ***Frenum.*** Se perfora el pedazo de piel abajo del glande (frenillo).
- ***Clithood.*** Se perfora el tejido ubicado sobre el clítoris.
- ***Triángulo.*** Se perfora el tejido detrás del eje del clítoris y arriba de los labios menores, frente al hueso púbico.



Tatuajes de moda

Karem Martínez menciona que los tribales (tatuajes influenciados por líneas de origen étnico) son los más solicitados en México por hombres y mujeres, pues hay un apego muy especial a las raíces prehispánicas; mientras que en Europa, Estados Unidos y Canadá están de moda lo que se conoce como la *old school* (líneas muy gruesas, corazones y flores muy coloridas).

Por otro lado, las mujeres buscan diseños muy femeninos como los tribales, flores, mariposas o hadas, y los hombres se inclinan más por lo fantástico e irreal, como los demonios.

Hepatitis C

Entre los grupos con mayor riesgo a contraer hepatitis C se encuentran las personas que se hacen un tatuaje o perforación con instrumental no esterilizado (esto es, presentan tantas posibilidades de contraer la enfermedad como los adictos a drogas por vía intravenosa). Este tipo de hepatitis, que se transmite mediante transfusión sanguínea o cuando se administra una sustancia o medicamento a través de la piel, ataca al hígado y provoca que éste se inflame y realice sus funciones de forma anormal. Sin embargo, la mayoría de las personas que padecen hepatitis C no presentan síntomas por lo que no tienen conciencia de su mal. Para diagnosticar la hepatitis C se debe realizar un análisis de sangre específico.

Fuente *Diccionario de Medicina Océano Mosby,* Océano, España, 1994



¿Cuánto cuesta?

Un tatuaje realizado por un profesional no cuesta menos de 300 pesos y el máximo no tiene límite, ya que depende del tamaño, el diseño e incluso del prestigio del tatuador. El costo de una perforación va en relación con el tipo de arete, entre 200 y 700 pesos.



Estilos de tatuajes

- ***Negro.*** **Este estilo se utiliza para hacer los tatuajes tribales; son figuras rellenas y saturadas de color.**
- ***Black and gray.*** **Sirve para elaborar difuminados (sombras), siempre con un mismo color.**
- ***Realistas.*** **Con este estilo se realizan diseños como retratos o demonios; se utilizan colores brillantes y uniformes para dar apariencia de vida.**
- ***Prehispánico.*** **Sus diseños evocan las raíces étnicas.**
- ***Old School.*** **Basado en líneas gruesas.**
- ***New school.*** **Basado en la exaltación del color.**

Antes que nada, si usted es padre de un adolescente, seguramente se preguntará cómo actuar si su hijo quiere hacerse un tatuaje o un *piercing*. Para la psicóloga Olga Bustos, es importante no establecer una relación de autoritarismo con su hijo, sino explicarle que aunque él es responsable de sus actos, es importante que conozca cuáles son los posibles riesgos y consecuencias. También conviene hacerle saber que es él quien debe tomar sus propias decisiones y no bajo la presión de un amigo o de sus compañeros de grupo; también se le debe explicar que si se arrepiente, sobre todo de hacerse un tatuaje, no hay marcha atrás.

¿Qué son el tatuaje y el *piercing*?

Para el doctor Julio Enríquez, jefe de Cirugía del Centro Dermatológico Ladislao de la Pascua, el tatuaje es una pigmentación artificial en la piel, y el *piercing* es la colocación de un arete en alguna saliente de la piel (cejas, alas nasales, labio, ombligo, etcétera). Aunque ambos trabajos se pueden realizar en cualquier parte del cuerpo, hay algunas zonas donde pueden tener consecuencias más evidentes. Por ejemplo, si se aplica en el hombro, puede generar una cicatriz gruesa, mientras que en el antebrazo o la cara las cicatrices siempre son más finas debido a la textura de la piel.

El mejor lugar

Es común observar gente que se dedica a tatuar y perforar en lugares como centros comerciales, bazares, tianguis y afuera de las estaciones del Metro de la Ciudad de México, y por desgracia la mayoría de los consumidores van en busca del precio y se olvidan de la calidad y de la seguridad, por lo que no verifican que el lugar sea el apropiado para dichas actividades.

Con respecto a los sitios, Karem Martínez, directora de la revista *Tatuarte en la Piel*, menciona que un estudio de tatuaje o *piercing* debe tener un mostrador y una sala de espera, en donde el cliente pueda platicar y preguntar sus dudas; un área específica para tatuar o perforar (con las características de un consultorio), otra de esterilización, y un baño. En caso de que se realicen ambas actividades, las salas deben estar separadas.

Karem Martínez señala que, más importante que los precios, es la seguridad, lo que no significa que a mayor precio mayor seguridad; sin embargo, un tatuador profesional tal vez tiene que pagar una renta por un local que cumpla con los requisitos antes señalados, adquirir un equipo de esterilización (autoclave), así como el material y los instrumentos desechables, como agujas, contenedores, guantes, etcétera. Un lugar que ofrece tatuajes demasiado económicos (menos de 250 pesos) difícilmente puede adquirir lo antes mencionado.

Por lo anterior, si el interesado ya se decidió por un tatuaje o un *piercing*, por seguridad es necesario considerar que un tatuador o perforador profesional:

- Trata con amabilidad a su cliente y responde a todas sus dudas.
- Maneja de manera correcta las técnicas de aplicación.
- Tiene conocimientos de primeros auxilios y anatomía.
- Domina diversas técnicas de dibujo.
- Tiene un portafolios con fotografías de los tatuajes que ha realizado.
- Sabe qué tipo de joyería es recomen-

El tatuaje es una pigmentación artificial en la piel, y el piercing es la horadación y colocación de un arete en alguna saliente de piel.

dable para cada parte del cuerpo y cada persona (en el caso del *piercing*).

- Conoce los riesgos que existen con el manejo de objetos punzocortantes, así como de los agentes bioquímicos infecciosos.
- Las instalaciones de su establecimiento son adecuadas en cuanto a medidas de higiene, instrumental y equipo necesarios para realizar los trabajos y calidad de los materiales.
- Tiene el equipo de esterilización adecuado. Por tanto, siempre utiliza material debidamente esterilizado, agujas desechables y, en el caso del tatuaje, tinta que no ha sido utilizada en otra persona.
- Explica a su cliente los cuidados que debe tener después de la perforación o tatuaje para evitar una infección, y está dispuesto a atender a su cliente si tiene dudas posteriores.
- Contrata un servicio especial para desechar sus residuos, ya que éstos no deben ser tirados en el basurero municipal debido a que son peligrosos.

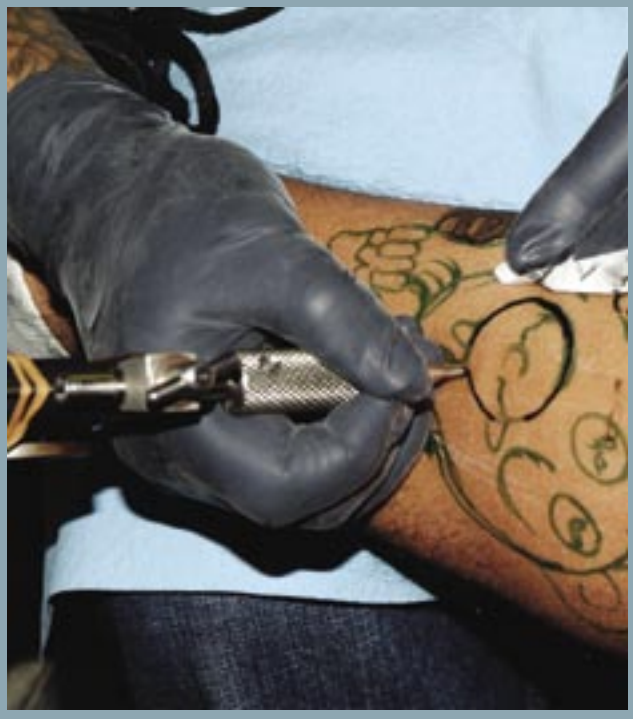
Más que precio y diseño, debe preocupar la seguridad al momento de tatuarse.

Con la ley en la piel

Con el fin de establecer los criterios para regular los establecimientos en donde se hacen tatuajes y perforaciones, así como a las personas que los realizan, el Congreso de la Unión analiza una iniciativa de ley para regular la elaboración de tatuajes permanentes y perforaciones. Entre los principales motivos expuestos están evitar la transmisión de virus y bacterias, principalmente de hepatitis C y sida, por medio de los instrumentos que se emplean para efectuar los tatuajes y las perforaciones, así como determinar las medidas mínimas de higiene y seguridad que protejan a clientes y trabajadores; crear un registro único de tatuadores y perforadores, a disposición de la Secretaría de Salud; prohibir que los menores de 18 años se realicen tatuajes, perforaciones y micropigmentaciones sin autorización previa de sus padres o tutores; y disponer las multas a las que se harán acreedores quienes violen estas disposiciones.

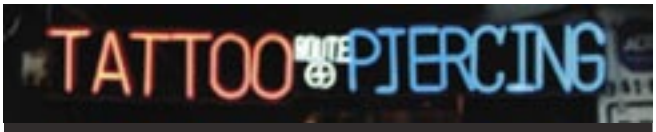
Por otra parte, cabe mencionar que de acuerdo con la Ley Federal del Trabajo (LFT), que prohíbe la discriminación, nadie puede ser despedido por hacerse un tatuaje o un *piercing.*

Fuente http://comunicación.diputados.gob.mx/boletines/boltn • LFT



El perforador debe sugerir cuáles son las piezas más adecuadas según las características físicas y la parte del cuerpo donde la colocará.

Los metales que deben usarse para las piezas de piercing son los inoxidables como el acero quirúrgico y el titanio.



Trazos de historia y magia

La historia de los tatuajes y las perforaciones corporales parece ser tan remota como la humanidad. Y es que para algunos antropólogos, una de las razones por las que el hombre comenzó a pintarse el cuerpo y la cara fue para protegerse de las inclemencias del tiempo (demasiado sol, por ejemplo). Después, cuando descubrió que con los pigmentos podía modificar su aspecto, comenzó a pintarse el cuerpo y la cara con trazos cada vez más complejos que a la postre representarían símbolos distintivos (tribales, étnicos, etcétera), talismanes (para atemorizar al enemigo en el campo de batalla, protegerse de los seres malignos, etc.), adornos... El hombre también comenzó a usar objetos pendientes, como aretes, collares y pectorales de materiales muy diversos como huesos, piedras, barro, etc.

Se cree que buscando que el color permaneciera más tiempo, los hombres comenzaron a puncionar la piel con objetos agudos, como dientes, huesos, espinas, para poder introducir las sustancias colorantes en la piel. Asimismo, encontraron que si se hacían incisiones en la piel podían llevar de forma permanente los adornos.

En nuestra cultura, a través de la historia mesoamericana puede observarse una profusión de costumbres, como estatuillas que presentan la combinación de rasgos animales y humanos; restos humanos con deformaciones craneanas o con perforaciones en la nariz o los lóbulos, dientes mutilados o con incrustaciones, etc.

Históricamente, tatuarse el cuerpo y la cara y adornarse con objetos, incluso al grado de deformarlo, puede obedecer a muchas y muy diversas razones, ya sea culturales, religiosas, tribales, etc., y por increíble que parezca, una muy importante es ¡para embellecerse!

Fuente *Historia General de México,* El Colegio de México, 1981, México

• *Alteraciones corporales en el cuerpo del hombre prehispánico,* Josefina Bautista Martínez, investigadora de la Dirección de Antropología Física, Instituto Nacional de Antropología



Oro, titanio y... ¡espirales de cuadernos!

Tratándose de un *piercing*, lo primero que debe pensarse al elegir una pieza de joyería, es que ésta sea del agrado de interesado; sin embargo, también se debe reparar en la calidad del material. El perforador debe sugerir cuáles son las piezas más adecuadas según las características físicas y la parte del cuerpo donde la colocará.

El dermatólogo Julio Enríquez considera que los metales que deben usarse para las piezas de *piercing* son los inoxidables como el acero quirúrgico y el titanio, o bien, el oro de alta calidad (mínimo de 14 kilates), aunque este metal tiende a desgastarse. A su vez, el tatuador y perforador Danny Yerna, con 25 años de experiencia, coincide con el dermatólogo en que el oro es un material muy blando que se raya fácilmente, por lo que puede guardar bacterias; en cambio, los otros materiales son más resistentes.

La pieza ideal para cada persona también está determinada por sus características físicas y sus actividades cotidianas. Por ejemplo, para llevar un *piercing* en el ombligo (para el que existen por lo menos 100 modelos de aretes) se debe tener en cuenta la forma del ombligo y el tamaño del arete; además, alguien que está sentado todo el día no resistirá una pieza muy grande.

Danny Yerna también advierte sobre gente sin escrúpulos que elabora piezas con espirales de cuaderno o con los rayos de rueda de bicicleta (los pulen y lo venden como acero quirúrgico o titanio), que obviamente para ellos tiene un costo mínimo. Por lo regular, estas piezas se venden en tianguis y afuera de las estaciones del Metro.

Tintas: metálicas o vegetales

El dermatólogo Enríquez hace especial hincapié en que los tatuadores no deben usar tintas metálicas sino vegetales. "Las tintas metálicas son alérgenas (desencadenan alergias); en cambio, las tintas vegetales tienen menos probabilidades de desencadenar un proceso alérgico, aunque la calidad disminuye con el paso del tiempo". A su vez, Karem Martínez asegura que algunas tintas de color rojo y amarillo suelen causar reacciones en la piel porque tienen sustancias minerales.

Sólo resta decir que si alguien decidió hacerse un tatuaje o un *piercing*, es recomendable acudir a varios establecimientos para comparar la calidad del trabajo, pero sin olvidar que la seguridad es importantísima, tanto o más que el precio. Ahora bien, si después de realizado el trabajo se observa alguna reacción desfavorable, no hay que dudarlo ni tantito: es necesario acudir al dermatólogo.

Fotos José Rodríguez
Fuentes Julio Enríquez, jefe de cirugía del Centro Dermatológico "Ladislao de la Pascua", Secretaría de Salud • Olga Bustos Romero, responsable del Centro Comunitario "Julián MacGregor y Sánchez Navarro", Facultad de Psicología, UNAM • Danny Yerna, perforador y autor del libro *Perforaciones corporales: mitos, tradición, moda y dolor* • Karem Martínez, directora de la revista *Tatuarte en la Piel* y coautora del libro *Perforaciones corporales: mitos, tradición, moda y dolor*

Anti

Por Rodrigo Morales Argüello

Este fenómeno internacional ha puesto bastante nerviosos a publicistas, televisoras y anunciantes; además, incomoda a las autoridades y ha motivado encendidos debates sobre derecho, ética, sexismo y medio ambiente, entre otros. Le decimos qué son los movimientos antipublicitarios.

Mujeres vs. publicidad

Naomi Klein, economista canadiense, autora de *No logo*, denuncia la baja calidad en los productos por preferirse invertir en publicidad, lo que llama "el triunfo del *parecer* frente al *ser*". Para ella, publicidad y *marketing* provocan desajustes económicos y el surgimiento del llamado "Cuarto mundo", conformado por las personas económicamente excluidas.

Otra figura emblemática es Vandana Shiva, pensadora hindú, presidenta de los P-7 (organización alternativa que reúne a los siete países más pobres de la Tierra), que sostiene que la mercantilización ocasiona nuevas esclavitudes, holocaustos, *apartheids* y es "una guerra contra la naturaleza, las mujeres, los niños y los pobres".

A su vez, *La Meute*, organización feminista con representación en Bélgica, Canadá, España, Francia y Suiza, denuncia a publicistas y anunciantes, pues "utilizan sin justificación válida el cuerpo –sobre todo el de la mujer– en escenas de sexualidad o violencia" y "refuerzan estereotipos sexistas". Para vender cualquier cosa, bajo el pretexto de creatividad, los publicistas "nos imponen sus normas y fantasmas al encajonar a la mujer en el papel de mamá o prostituta, mujer-niña o tontita, ángel o demonio, manipuladora o esclava, ama de casa o mujer objeto, al mostrar a las mujeres como rivales envidiosas o como lesbianas exhibicionistas; al representar a los hombres como machos obsesionados con su virilidad, como hombres-objeto o papás-gallina, y al oponer a las chicas como pasivas y a los chicos como activos" con todo lo cual "se perpetuan paradigmas o representaciones degradantes y deshumanizantes".



publicidad

¿Qué es eso?

En Europa, Canadá, Australia y Estados Unidos diversas asociaciones luchan contra la publicidad como se practica hoy en día. Con consignas como "la publicidad daña a la salud", "promoción no es información" y "la publicidad no tiene todos los derechos", organizaciones civiles como **Resistencia a la Agresión Publicitaria**, de Francia, o **Adbusters**, de Canadá, denuncian de forma persistente y organizada lo que consideran "la mercantilización y manipulación de la cultura y el pensamiento". Y al parecer, la corriente va en aumento.

¿Quiénes son?

Estos movimientos están encabezados por agrupaciones formales y "clandestinas" que operan y se difunden mediante sitios en internet, difusoras de radio y televisión libres, libros, revistas, manifiestos y campañas de adhesión; además organizan marchas, desmontajes y pintas de anuncios,[1] y

La demanda en contra de Fox News

En julio de 2004 la organización Move On, en conjunto con Common Cause, presentó ante la Comisión Federal de Comercio de los Estados Unidos una querella en contra del canal de televisión Fox News Network, en particular contra el eslogan con que el se promueve ante su audiencia: *Fair and Balanced* ("Justo y equilibrado"), ya que consideran que sus noticieros toman una clara inclinación hacia el ala política republicana.

Más tarde, Move On difundió *Outfoxed* ("*Desenfoxeado*"), un documental en el que "se desnuda a Fox News tal y como es: una emisión partidista, no de noticias" e intenta demostrar que la cadena es justamente lo contrario: "Injusta y parcial".



Algunas controversias muy sonadas

Paisajes de Francia

La corte de apelación del tribunal de fuero común de Grenoble, Francia, confirmó el 9 de enero de 2004 el fallo en contra de la empresa Défi France, número uno mundial de la publicidad luminosa, condenándola a indemnizar a la asociación Paysages de France, a la cual había demandado por supuesta difamación, cuando la mencionada asociación había denunciado las violaciones a la ley cometidas por la empresa publicitaria.

Para la asociación antipublicitaria, "esta victoria marca una etapa decisiva en la lucha contra los anuncios espectaculares ilegales. Es una nueva advertencia para los delincuentes del medio ambiente que en toda Francia instalan miles de carteles y páneles publicitarios que violan la ley y los reglamentos".

Adbusters

Durante más de una década, Adbusters ha tratado de comprar tiempo aire para difundir en televisión sus anuncios antipublicitarios conocidos como "descomerciales" o "anticomerciales" (*uncommercials*). Las televisoras estadunidenses CBS, NBC, ABC, FOX y MTV se han negado a negociar contratos para difundir tales mensajes. También han recibido negativas en televisoras de Canadá, Reino Unido, Australia, Francia, Sudáfrica, Japón y Alemania.

Ahora Adbusters emprende una campaña que promete será "la más grande batalla por el derecho a la información". Mediante la campaña *Media Carta* (o "*Carta Mediática*", parafraseo de la *Carta Magna*), un manifiesto jurídicamente fundamentado en el cual se reclama ante las autoridades canadienses el derecho a la libre expresión y a la información que se desprende de que no se les niegue el acceso a difundir sus posturas antipublicitarias en televisión. ¿El fundamento? "Las cadenas televisivas que niegan el derecho a comprar tiempo aire a asociaciones o grupos con los que no coinciden en ideología, violan la garantía constitucional de libertad de expresión".



elaboran... publicidad *antipublicitaria*.

Si bien es difícil no asociarlas con el movimiento altermundista o de "globalifóbicos"[2], estas agrupaciones se declaran independientes, no lucrativas, e intentan destacarse como "una nueva vía de acción ciudadana". Reagrupan a una diversidad que incluye a feministas, estudiantes, maestros, ecologistas, médicos, investigadores, ex publicistas renombrados o anónimos simpatizantes de toda índole.

Unos se manifiestan contra el sexismo; otros, los "defensores del paisaje urbano", denuncian el exceso de espectaculares, y otros más, denuncian la "sexualización infantil" o la "promoción de la violencia" con fines de lucro. Algunos van más allá: pretenden que, al estar coludidos los medios de difusión con los intereses de las grandes compañías, el derecho a la información pública y objetiva está en peligro y esto viola el derecho fundamental a la libertad de expresión.

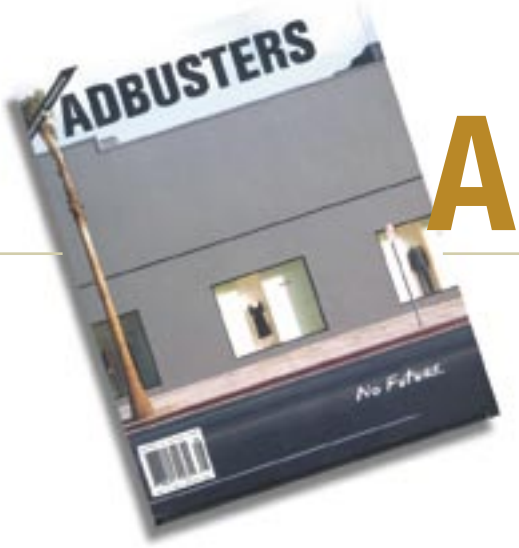
¿Qué quieren?

Estas agrupaciones coinciden en luchar contra lo que llaman "los excesos de la publicidad actual", pues consideran que ésta fomenta un consumismo que se vale del sexismo –odio entre sexos–, el condicionamiento de menores y la violencia gratuita, todo lo cual provoca contaminación ambiental, visual y mental, y permite un "neoliberalismo salvaje".

Por ejemplo, de acuerdo con la asociación española **Ecologistas en acción**, "la publicidad no es una forma de comunicación porque el envío del mensaje se hace en un solo sentido, (...) una gran empresa puede dotarse de una imagen positiva y vendedora incluso si comercia con productos de



[1] Esto los ha llevado a juicios civiles y penales donde, paradójicamente, o la han librado con multas menores "por daño temporal a propiedad ajena", o incluso, la corte les dio la razón.
[2] Dicho término –atribuido al ex presidente Zedillo– resulta despectivo, pues apela a una "fobia", es decir, a un miedo irracional.



Adbusters, los cazadores de anuncios

ínfima calidad y tiene un comportamiento irresponsable. Al contrario, un pequeño productor con principios éticos se ve ahogado, falto de recursos. Los más ricos pueden evidentemente asentar su dominación comercial, ideológica o política". Para ellos, la publicidad "comienza por entrometerse en las escuelas" y utiliza "todos los recursos creativos y las disciplinas científicas (...) para acrecentar su eficacia y persuasión. Con el sistema de patrocinio, altera el espíritu del deporte y se inmiscuye peligrosamente en la cultura". Así, "nos empuja hacia un consumo superfluo y fútil que contribuye al agotamiento de los recursos y a la creación de residuos".

Para estas asociaciones la violación de las normas y las lagunas en las leyes derivan en una publicidad en perjuicio de los consumidores, de los jurídicamente incapacitados –es decir, niños, ancianos, débiles mentales– y del mismo Tercer Mundo.

De la misma manera, afirman que

La fundación Adbusters se define como "un tejido global de artistas, activistas, escritores, estudiantes, educadores y empresarios que procuran un movimiento social activo" y está preocupada por "la erosión cultural y del medio ambiente causada por las potencias comerciales", lo que según ellos "contamina el bien común físico y mental".

De origen canadiense y con representación en Francia, Noruega y Suecia, Adbusters opera mediante un sitio oficial en la red, la revista *Adbusters Magazine* y la agencia jurídica publicitaria *PowerShift* ("Poder de cambio"). Con lectores en 60 países, integra a "ecologistas y profesionales mediáticos, vigilantes del corporativismo y empresarios, niños a quienes encantan sus parodias (antipublicitarias) y padres que se preocupan por que sus hijos pasan demasiadas horas pegados a los medios electrónicos".

Marco jurídico mexicano



Quizás usted haya concluido que los anuncios de radio y televisión transmitidos en horarios de audiencia familiar (8:00 a.m. a 10:00 p.m.) presentan contenidos degradantes para la mujer o algún grupo social o étnico, o que resultan sexualizantes para los menores o que difunden violencia innecesariamente. Hoy nadie pone en tela de juicio que la actividad publicitaria emplea técnicas –psicológicas, lingüísticas, audiovisuales– con gran potencial para influenciar y manipular al consumidor. Para que defina su propio criterio, he aquí algunos de los preceptos legales que rigen la actividad publicitaria en México:

- **El Reglamento de la Ley General de Salud (Art. 9) prevé que será ilícita toda publicidad "que indique o sugiera que el uso de un producto (...) [es] factor determinante de las características físicas, intelectuales o sexuales de los individuos en general".**
- **La Ley Federal de Protección al Consumidor (Art. 32) tiene el poder de sancionar a las campañas publicitarias "que induzcan o puedan inducir a error o confusión por engañosas o abusivas".**
- **La Ley General de Educación, por otro lado, considera ilegal la publicidad si menoscaba los valores y el desarrollo integral del individuo.**

Sobre esta base jurídica, al Estado le compete regular la actividad publicitaria, velando por la vida privada, la moral y la paz pública. Para controlar y proteger el vínculo entre proveedor y consumidor, los reglamentos vigentes procuran salvaguardar la libertad de elección de productos por parte del consumidor y prevenir la publicidad engañosa o los efectos negativos que pudieran causarse a los menores de edad y a la sociedad en general.

Otras organizaciones antipublicitarias



Move On

es una agrupación civil estadunidense en contra de "un sistema que gira en torno a los grandes capitales y medios de difusión", en el cual "la mayoría de los ciudadanos quedan marginados". Reporta dos millones de participantes, opera por internet, recibe del público sugerencias y proyectos de ley, realiza sondeos y promueve las opiniones que más votos consigan para que se legisle en torno a temas como los medios de difusión y el medio ambiente, entre otros.



Amigos de la Tierra Internacional

(Friends of the Earth International)

Es "la red más extensa de grupos ecologistas en el mundo que conjuga a 68 grupos nacionales diversos y a unos cinco mil grupos locales de activistas en todos los continentes". Realiza campañas sobre los temas sociales y ambientales más relevantes del momento y cuestiona el modelo económico imperante y la globalización comandada por las transnacionales, promoviendo, al mismo tiempo, soluciones que permitan crear sociedades ecológicamente sustentables y socialmente justas en alianza con las comunidades y los pueblos indígenas, movimientos campesinos, sindicatos, organizaciones de derechos humanos y otros.



Common Cause

afirma tener 200 mil miembros y se define como un "movimiento no partidista impulsado y enfocado al cabildeo político" que desde los años 70 ha participado –y triunfado– en diversas batallas políticas como la reforma al presupuesto de las campañas presidenciales en Estados Unidos o el bloqueo del proyecto "Guerra de las Galaxias", entre otras.

monopolizar con fines mercantiles la información daña la credibilidad de los medios de comunicación, por lo que no cumple su función pública y social y sí fomenta el uso irracional de los energéticos y degrada a grandes capas de la población humana.

Así, estos grupos "luchan por recuperar el espacio público y privado", por acceder a los medios masivos de comunicación, por favorecer el comercio justo, por proteger el medio ambiente y el paisaje urbano, por hacer cumplir las legislaciones existentes y por votar nuevas leyes que protejan a los menores, desfavorecidos, mujeres, ancianos...

¿Cómo lo hacen?

Estos grupos organizan debates, mítines y campañas de adhesión; organizan desmontajes, recubrimientos y pintas de anuncios en el metro y las calles; promueven jornadas de "no consumo" y de "una semana sin tele"; realizan concursos de anuncios, poesía gráfica, pintura, fotografía, video, narrativa, ensayos y sátiras, todo de carácter antipublicitario.

Con estos recursos, así como mediante demandas legales, denuncian a cadenas televisivas, agencias publicitarias y anunciantes que, según su parecer, violan las leyes o difunden contenidos degradantes, que practican el monopolio informativo o la desinformación, que difunden publicidad sexista, violenta o deshumanizante.



¿Quiénes los apoyan?

Quizá lo que más inquieta a la industria publicitaria y a las grandes televisoras –por mencionar sólo a los "más implicados"– es que algunas sociedades civiles y figuras públicas muy respetadas otorguen



Lo que dicta el Reglamento de la LFRT

A continuación se presentan algunos extractos del nuevo Reglamento de la Ley Federal de Radio y Televisión (10 de octubre de 2002), en el cual se prevé lo siguiente:

- **El Artículo 34 prohibe a los anunciantes:**
  "IV. Realizar transmisiones que causen la corrupción del lenguaje y las contrarias a las buenas costumbres, ya sea mediante palabras, actitudes o imágenes obscenas, frases o escenas de doble sentido, sonidos ofensivos, gestos y actitudes insultantes, así como recursos de baja comicidad (...)"
- **Artículo 36. "Se considera que se corrompe el lenguaje cuando las palabras utilizadas por origen o por su uso sean consideradas como procaces."**



su total simpatía o adhesión a estos grupos.

El grupo **Greenpeace** –entre otros muchos de corte ecologista– los apoya; **Equiterre**, prestigiada organización canadiense que promueve el comercio justo en el mundo, también. Incluso ciertas publicaciones prestigiadas toman cierto partido a su favor. Así, la revista *Mujer de negocios*, motivada por la iniciativa del Instituto de la Mujer, en España, lanza actualmente una *Campaña contra la publicidad sexista en América Latina y el Caribe*" como respuesta a una extendida problemática de discriminación".

La asociación antipublicitaria Adbusters ha aparecido en programas televisivos en diversos países, así como en la prensa, en la que periódicos como el *Wall Street Journal* les ha dedicado reportajes especiales.

Un ejemplo de figura política: en Inglaterra, en un momento en que el debate entre ambientalistas y constructores de vehículos 4x4 (Land Rover, Nissan, Volvo, Mercedes Benz, etc.) estaba más encendido, el alcalde de Londres, Ken Livingstone, se pronunció a favor del reclamo de los ecologistas y calificó de "estúpidos" a los padres de familia que llevan a la escuela a sus hijos en tales autos (al parecer contaminan hasta un 40% más que un auto convencional). Y claro, no faltan las personalidades de izquierda, como el presidente de Brasil Luis Inácio Lula Da Silva, o el controvertido lingüista estadunidense Noam Chomsky. Ni tampoco los radicales, que piden se prohíban las carreras de la Fórmula 1, por mencionar un ejemplo.



Fuentes www.advusters.org • www.lameute.org.free.fr • www.MujerDeNegocios.com • www.moveon.org • www.commoncause.org • www.equiterre.qc.ca • www.nodo50.org/ecologistasclm/hom.htm

- **Artículo 37. "Se consideran contrarias a las buenas costumbres:**
  I. El tratamiento de temas que estimulen las ideas o prácticas contrarias a la moral, a la integridad del hogar, se ofenda al pudor, a la decencia o excite a la prostitución o a la práctica de actos licenciosos, y
  II. La justificación de las relaciones sexuales ilícitas o promiscuas y el tratamiento no científico de problemas sociales tales como la drogadicción o el alcoholismo."
- **Por otro lado, el mismo Artículo 34, en el párrafo VII, señala que no se autorizarán transmisiones que tienda a: "Presentar escenas, imágenes o sonidos que induzcan al alcoholismo, tabaquismo, uso de estupefacientes o de sustancias psicotrópicas."**



Acción por el Medio Ambiente (Agir pour l'environnement)

Es una asociación ecologista y antipublicitaria francesa; critica el culto a la velocidad, la deificación del cuerpo humano, la cultura del desperdicio y del consumismo que ponen en riesgo al planeta, a las generaciones futuras y a los países "del sur económico".



Équiterre

fue fundada en la provincia de Québec, Canadá. *Equitierra* tiene como misión contribuir a la construcción de un movimiento ciudadano que promueva la elección individual y colectiva de productos ecológica y socialmente equitativos en las áreas de la agricultura ecológica, el comercio justo, el transporte ecológico y la eficiencia energética.



Ecologistas en acción

es una agrupación española que difunde sus ideas en internet y mediante la revista *Ecologistas*; "es una confederación de ámbito estatal, fruto de la unificación de más de 300 grupos ecologistas". Forma parte del llamado ecologismo social, que "entiende que los problemas medioambientales tienen su origen en un modelo de producción y consumo cada vez más globalizado, del que derivan también otros problemas sociales, y que hay que transformar si se quiere evitar la crisis ecológica".

Para saber más...

Cortina, Adela, *Por una ética del consumo*, Taurus, Madrid, 2002.
Klein, Naomi, *No logo, La tiranía de las marcas*, Leméac/Acte Sud, Montréal, 2001.
Werner, Klaus y Hans Weiss, *El libro negro de las marcas*, Editorial Sudamericana, Buenos Aires, 2003.



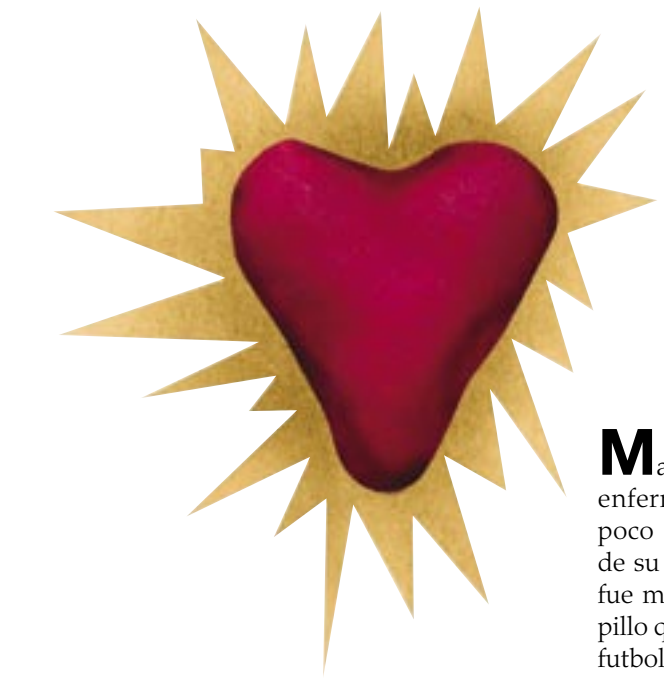
Ilustraciones Roberto Paz

Donación de órganos

Regalo de vida

Por José Armando Aguilar

De acuerdo con cifras extraoficiales, se calcula que en México la vida de 18 mil personas depende de un trasplante de órgano, toda una carrera contra el tiempo. Por si esto fuera poco, se estima que dentro de algunos años, no habrá familia mexicana sin un enfermo en la imperiosa necesidad de recibir un trasplante.









Manuel siempre fue un niño muy enfermizo, tranquilo, pacífico y un poco introvertido; todo lo contrario de su único hermano, Alberto, quien fue muy travieso e inquieto, todo un pillo que se pasaba el tiempo jugando futbol en la calle.

Entre los recuerdos más lúcidos –y dolorosos– que tiene Manuel de su hermano está aquella tarde cuando Alberto pateó su radio sólo porque la música no le gustaba, o la vez que se llevó su calculadora –cuando éstas eran una novedad– a la escuela y la perdió (aunque aún sospecha que la vendió). Alberto nunca le pidió disculpas. Y no es que se odiaran; simplemente eran distintos.

Poco después de cumplir 24 años, Manuel comenzó a adelgazar y a sentirse cada vez más débil. Luego de visitar a varios médicos, uno de ellos le comunicó el inesperado diagnóstico: insuficiencia renal crónica, fase terminal. Al principio no dio crédito al diagnóstico, pero el cansancio y su piel amarillenta lo confirmaban. Todos sus planes se hicieron trizas, entre ellos, estudiar en el extranjero. Así, empezó a escribir cartas a sus amigos como una forma de despedirse y celebrar los momentos que con ellos había pasado.

El médico dijo a los familiares de Manuel que era inminente la necesidad de hacerle un transplante de riñón y les recomendó un par de hospitales en donde podían realizarlo. El avance de la enfermedad hizo que Manuel perdiera la conciencia por momentos y sufriera alucinaciones, al grado de estar a punto de arrojarse por una ventana en el quinto piso del hospital donde acababa de ingresar. Mientras era sometido a diálisis, sus familiares buscaban un donador. Después de muchos estudios entre algunas personas, su hermano resultó compatible. Alberto, el que pateó el radio, el que perdió la calculadora, estaba dispuesto a ser el donador.

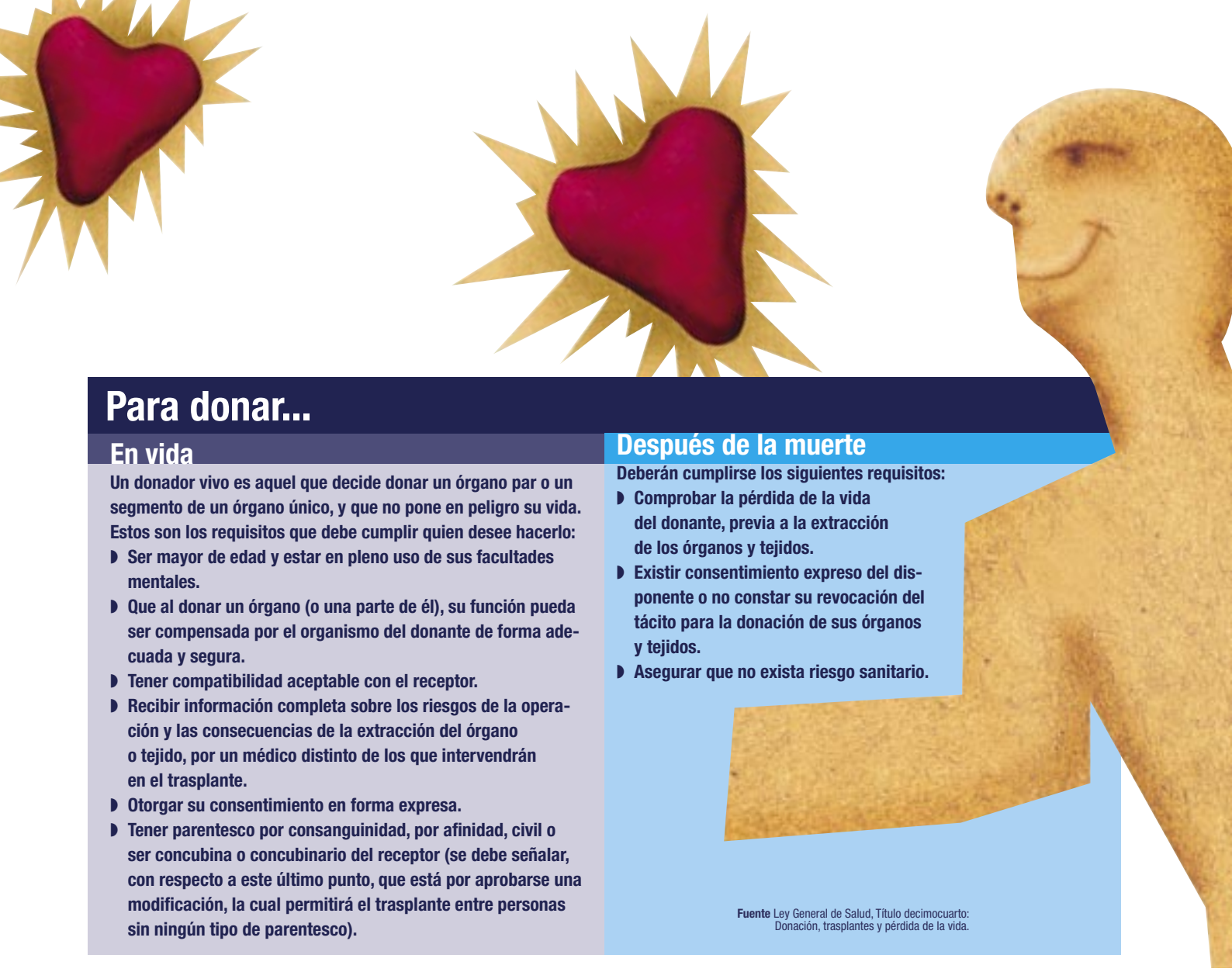


Del tráfico de órganos

En el año 2000 un par de periodistas españoles denunció un caso de supuesto tráfico de órganos en México. A esto se suman una serie de historias (como las de niños robados para extraerles los órganos) que ante las evidencias resultan poco creíbles. "El tráfico de órganos en México es un mito, no existe. Un trasplante de un órgano es una cirugía tan complicada técnicamente, que para que tenga éxito requiere hacerse en hospitales especializados, con médicos y enfermeras altamente capacitados", asegura Arturo Dib Kuri, director general del Cenatra.

Realizar un trasplante de cualquier órgano requiere de una plantilla entera de médicos del más alto nivel, quienes difícilmente arriesgarían su prestigio por realizar este ilícito. Otro obstáculo es la compatibilidad, pues no cualquiera puede donar un riñón nada más porque otro lo necesite; además, se requiere de equipo con la tecnología más avanzada.

Aunque en la Ley General de Salud se contempla este delito, hasta el momento la Procuraduría General de la República reporta un solo caso de tráfico de órganos.



Para donar...

En vida

Un donador vivo es aquel que decide donar un órgano par o un segmento de un órgano único, y que no pone en peligro su vida. Estos son los requisitos que debe cumplir quien desee hacerlo:

- **Ser mayor de edad y estar en pleno uso de sus facultades mentales.**
- **Que al donar un órgano (o una parte de él), su función pueda ser compensada por el organismo del donante de forma adecuada y segura.**
- **Tener compatibilidad aceptable con el receptor.**
- **Recibir información completa sobre los riesgos de la operación y las consecuencias de la extracción del órgano o tejido, por un médico distinto de los que intervendrán en el trasplante.**
- **Otorgar su consentimiento en forma expresa.**
- **Tener parentesco por consanguinidad, por afinidad, civil o ser concubina o concubinario del receptor (se debe señalar, con respecto a este último punto, que está por aprobarse una modificación, la cual permitirá el trasplante entre personas sin ningún tipo de parentesco).**

Después de la muerte

Deberán cumplirse los siguientes requisitos:

- **Comprobar la pérdida de la vida del donante, previa a la extracción de los órganos y tejidos.**
- **Existir consentimiento expreso del disponente o no constar su revocación del tácito para la donación de sus órganos y tejidos.**
- **Asegurar que no exista riesgo sanitario.**

Fuente Ley General de Salud, Título decimocuarto: Donación, trasplantes y pérdida de la vida.

Han pasado casi dos décadas desde el transplante. Manuel ahora es un tranquilo profesor universitario y Alberto tiene varios negocios en el interior de la República. Realmente se ven muy poco, sus vidas han tomado rumbos completamente diferentes. Sin embargo, cada aniversario del trasplante, los hermanos se toman una taza de café y Manuel le agradece a Alberto haber hecho algo que, si pudiera, no dudaría en imitar, pues gracias a Alberto, Manuel está vivo.

Donantes a medias

El primer trasplante –sin contar los de tejidos, como la córnea y la propia sangre– que se hizo en México fue el de un riñón en 1963. Pero el camino para consolidar la terapia de los trasplantes no fue simple: casi desde un principio el problema fundamental no era reconectar los órganos, pues la técnica ya se conocía, sino evitar que el cuerpo del receptor rechazara al órgano que, paradójicamente, necesita para vivir. A mediados de los ochenta se tenía un conocimiento más claro de los mecanismos del rechazo y se inició la elaboración de medicamentos que ayudaran a superar el problema. Hacia finales de esa misma década, ya existían cerca de 100 hospitales en el país que realizaban trasplantes.

Hasta ahora, se han realizado más de 35 mil trasplantes, los cuales están registrados en el Centro Nacional de Trasplantes (Cenatra), institución encargada del control de las donaciones y trasplantes de órganos.

Sin embargo, a 41 años del primer trasplante, en nuestro país no existe realmente una cultura de la donación de órganos. La gran mayoría de la gente son donadores sólo de palabra, no de hechos. De acuerdo con una encuesta realizada por la empresa Consulta Mitofsky, casi uno de cada dos mexicanos afirma que donaría sus órganos al morir; lo malo es que esa información confiada al encuestador no la comunican directamente a sus familiares para que su voluntad se respete, lo que impide, en la gran mayoría de los casos, aprovechar los órganos de quien acaba de morir. En España, por ejemplo, país líder en la donación de órganos, el 93% de la población es donadora, decisión que ya conocen su familiares.



Para más información y apoyo

- **Centro Nacional de Trasplantes**
  01-800-201-7861 y www.cenatra.gob.mx
- **Fundación Nacional de Trasplantes**
  01-800-003-8628 y www.funat.org.mx
- **Asociación Mexicana Pro Trasplante Renal, A. C.**
  01(55) 5543-5946
- **Asociación Esperanza y Vida Trasplantados de San Luis Potosí, A. C.**
  01(444) 823-3959
- **Fundación Da Vida, A. C.**
  01(241) 4171-526 y 01(241) 461-1191

Miles en espera de un órgano

De acuerdo con el Cenatra, hay más de seis mil pacientes en espera de un órgano. Aunque cabe señalar que en esa lista sólo se incluye a las personas que esperan un órgano de donación cadavérica, mientras que los pacientes que tienen la posibilidad de recibirlo de un familiar no se contabilizan.

"Además, debe haber un subregistro de enfermos que aún no se dan cuenta de su padecimiento. Calculamos que en realidad hay alrededor de 18 mil mexicanos en espera", afirma el doctor Arturo Dib Kuri, director general del Cenatra.

Hoy en día, en nuestro país se hacen cerca de 5 mil trasplantes de órganos al año (de los cuales poco más de dos mil son de riñón y casi tres mil de córnea), cifra que resulta insuficiente. En Estados Unidos se hacen 14 mil trasplantes al año, aunque la lista de espera es de 85 mil. Se trata, pues, de un problema no resuelto en casi ningún país del mundo.

Un trasplante de riñón, el órgano que más se requiere y el que más se trasplanta, tiene un costo aproximado de 15 mil dólares, pero una vez que se hace el trasplante el tratamiento de los enfermos se limita sólo a los medicamentos necesarios para evitar el rechazo. De hecho, es siete veces más caro mantener a un paciente en hemodiálisis o diálisis peritoneal; es decir, en opinión del doctor Arturo Dib, entre menos recursos tenga un país, más debe de proveer de infraestructura para realizar trasplantes.

Por fortuna, el 85% de los trasplantes que se hacen en México son prácticamente sin costo para los pacientes gracias a los sistemas de seguridad social; el resto se realiza en hospitales privados donde una buena parte de los receptores pagan a través de las compañías de seguros.

Por otro lado, se cuenta con una red de 240 hospitales, de los cuales cerca de la mitad están autorizados para hacer trasplantes de órganos y el resto de tejidos en general. "En número de hospitales no estamos mal, pero necesitamos más equipamiento, personal altamente capacitado y, sobre todo, de gente que al morir donde sus órganos", señala el director del Cenatra.

Efemérides de trasplantes en México

- **1963 Primer trasplante renal**
- **1985 Primer trasplante de hígado**
- **1987 Primer trasplante de páncreas y primer trasplante multiorgánico (páncreas y riñón)**
- **1988 Primer trasplante cardiaco**
- **1989 Primer trasplante pulmonar**

Fuente www.cenatra.gob.mx



La generosidad de la muerte

Los trasplantes de órganos representan la posibilidad de librar de la sentencia de muerte a un enfermo y darle una nueva oportunidad de vida. Así, es necesario hacer conciencia de que el papel del enfermo lo puede jugar cualquiera: padres, hijos, hermanos, pareja o uno mismo. Entonces, en la medida de que alguien acepta donar sus órganos, también acepta que si él o alguno de sus seres queridos lo necesita, habrá alguien que al morir se los done. Quien dona en vida realiza un acto de amor del máximo respeto.

En lo que se refiere a la donación después de la vida, todos debemos ser concientes de que en cualquier momento podemos ser víctimas de una muerte accidental y convertir esto, que desde luego es lamentable, en algo bueno para alguien más. Por ejemplo, el duelo por la muerte de un familiar o amigo no será el mismo si se sabe que sus órganos servirán para dar vida a una o más personas; que su



Si desea donar sus órganos

- **Ingrese a la página en internet del Cenatra desde donde puede imprimir la tarjeta de donación y llénela (lo único que se necesita es el nombre y firma del donante, así como de dos testigos).**
- **También puede enviar un mensaje al correo electrónico cenatra@salud.gob.mx o llame al teléfono 01-800-201-7861 para que le envíen un kit informativo que incluye la tarjeta.**

corazón latirá en el pecho de alguien más y que sus córneas permitirán que alguien vuelva a ver. En este sentido, la muerte puede ser generosa, y no nos referimos sólo a la perspectiva romántica del hecho, sino a la práctica, ya que en algún momento cualquiera de nosotros puede pasar a engrosar la lista de espera.

Así pues, nunca mejor que en este caso se utiliza la palabra solidaridad: "yo soy solidario contigo porque tú podrías serlo conmigo"; se trata, pues, de un concepto de ética social, de amor intenso, de solidaridad llevada a su máxima expresión, de darle un sentido y una respuesta al porqué de la muerte.

En palabras del doctor Arturo Dib, "en muy pocos años, ante el aumento en la longevidad y de las enfermedades crónicas, no habrá una familia en la que no haya un miembro en espera de un órgano".

Cuando una persona está decidida a donar sus órganos después de su muerte, puede ayudar a vivir o mejorar la calidad de vida de hasta 10 personas, pues durante el primer año, el porcentaje de éxito de los trasplantes es superior al 90%.

Receptores y donadores

La lista de pacientes en espera nacional se integra con enfermos que los médicos, integrantes de las instituciones autorizadas por la Secretaria de Salud, inscriben a la misma. Es decir, una persona que padece una enfermedad por la cual requiere un trasplante, no se incluye en la lista personalmente, ni acude a hacerlo a ningún lado. Los hospitales donde se realizan trasplantes deben contar con autorización sanitaria especial. Para obtenerla, el nosocomio deberá tener la infraestructura, los médicos, el personal y el equipamiento adecuado para hacerlos. Además, por ley, se le exige a cada hospital que tenga un comité interno de trasplantes, un responsable del programa, un responsable sanitario y un responsable por cada tipo de trasplante que hace; todos ellos se acreditan (incluso con fotografía) ante el Cenatra.

Así, el responsable de cada hospital, a quien se le asigna una clave de acceso al sistema electrónico de registro de pacientes en espera, tiene la obligación, cada vez que se detecte a un paciente que requiere del trasplante, de darlo de alta. Este sistema se integra hospital por hospital y se conjunta en una lista nacional que maneja el Cenatra.

Ahora, en cuanto ser donador, la Ley General de Salud establece que todos somos donadores tácitos, esto es, que legalmente, al morir, todos podemos ser donantes aun cuando en vida no hayamos expresado ese deseo; aunque la ley respeta el derecho a negarse a serlo.

El requisito fundamental para ser donante después de la muerte es estar seguro de que desea hacerlo. Se trata de una decisión totalmente altruista y voluntaria. Entonces, si después de analizarlo decide solidarizarse con los demás, puede expresar su voluntad de varias maneras (vea el recuadro anexo). Así, reúna a su familia y exprese el deseo de que sus órganos sean donados después de su muerte. Esto último es de gran importancia, ya que la experiencia confirma que cuando muere un ser querido, es muy difícil para los familiares decidir cuando desconocen la voluntad del fallecido. En cambio, cuando el finado expresó su voluntad de donar, la familia se siente más tranquila y la decisión es mucho más fácil.

Donar nuestros órganos es una oportunidad de regalar lo más caro que existe, no en el sentido económico, sino en el sentido de vida. No hay bien material, ninguno, que pueda equipararse al beneficio que se otorga al reintegrar a la vida, a la sociedad y a su familia a alguien que está por morir.

Fuentes Entrevista con el doctor Arturo Dib Kuri, director general del Centro Nacional de Trasplantes (Cenatra) • Ley General de Salud, título decimocuarto: Donación, trasplantes y pérdida de la vida • www.cenatra.gob.mx

Alimentación para personas con discapacidad

Por José Armando Aguilar



Foto José Rodríguez

De los casi dos millones de mexicanos que padecen alguna discapacidad, menos de la mitad cuenta con servicios de atención médica. Entre otras razones, esto influye para considerarlos como uno de los grupos de la población con mayor riesgo nutricional. Recibir una buena alimentación puede ayudarles a disminuir algunas molestias, lo que les permitirá elevar su autoestima y calidad de vida.

Algunas personas con discapacidad tienen escasa movilidad o no tienen control sobre la cabeza y el tronco por lo que no pueden alimentarse por sí mismas, o no pueden masticar o deglutir. En términos generales, una nutrición deficiente en situaciones de discapacidad puede traer como consecuencia alteraciones en el crecimiento (en el caso de los niños), desnutrición, estreñimiento, diarrea, obesidad, cardiopatías, problemas renales y respiratorios. Recibir una buena alimentación puede ayudar a estas personas a disminuir algunas de sus molestias o evitar un mayor deterioro en su estado de salud, lo que en la mayoría de los casos les proporciona una mejor calidad de vida.

Al respecto, la nutrióloga María Rosa Ochoa, asesora en nutrición para **Profeco**, opina: "En realidad no es que las personas con discapacidad deban alimentarse de una manera distinta, pues los alimentos son los mismos que para cualquier persona. Lo importante es adecuar la dieta a sus propias necesidades físicas (edad, talla, sexo y peso) y condiciones fisiológicas (dentadura, huesos, músculos, pulmones, corazón, estómago, riñones, intestinos, etcétera)".

Así, qué mejor manera de conmemorar el Día Mundial de la Alimentación (el próximo 16 de octubre) que dando algunos lineamientos generales sobre la alimentación para estos grupos vulnerables.

Para cada discapacidad, ciertos alimentos

En México, **el 45% de las discapacidades son de tipo motriz**, esto es, aquellas que alteran la coordinación y el movimiento físico. Así, los trastornos de tipo motriz, más que otros, aunque sin excluirlos (auditivos, del lenguaje, visuales y mentales), requieren de una orientación alimentaria. A continuación se mencionan algunos de los padecimientos más comunes, recomendaciones de alimentación y dónde se encuentran los nutrientes necesarios.







Fotos Archivo

Mal de Parkinson

Enfermedad neurodegenerativa paulatina y progresiva que se caracteriza por temblor involuntario, además de rigidez y debilidad muscular. Afecta al 1% de las personas mayores de 60 años.

Recomendaciones generales:

- Consumo adecuado de proteínas, cereales integrales, leguminosas, frutas y verduras e ingesta suficiente de calcio.
- Limitar y controlar el consumo de azúcares y grasas.
- Realizar ejercicio físico.

Poliomielitis

Es una enfermedad infecciosa causada por un poliovirus, agente que ataca el sistema nervioso y destruye las células nerviosas encargadas del control de los músculos. Como consecuencia, los músculos afectados dejan de cumplir su función y pueden llegar a paralizarse de forma irreversible. Aunque la poliomielitis está controlada, eventualmente surgen casos aislados. Afecta principalmente a niños menores de tres años, pero también puede darse en niños de mayor edad e incluso en adultos.

Recomendaciones generales:

- Consumo adecuado de proteínas, cereales integrales, leguminosas, frutas y verduras e ingesta suficiente de calcio.
- Limitar el consumo de grasas saturadas.
- Ejercicio moderado.

Lesiones medulares

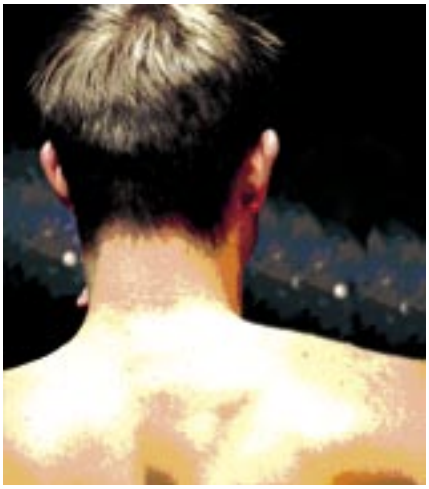
Después de una lesión en la médula espinal los nervios no pueden conducir de manera adecuada los mensajes entre el cerebro y las diferentes partes del cuerpo. Las lesiones medulares provocan movimientos involuntarios (temblores o movimientos nerviosos llamados espasmos). Estos traumatismos pueden determinar distintos grados de paraplejia y cuadriplejia, e incluso una pérdida permanente de las funciones motoras y sensoriales; de esta manera, al disminuir la actividad física, algunos sistemas orgánicos como el circulatorio, respiratorio y gastrointestinal también son afectados.

Recomendaciones generales:

- Consumo adecuado de proteínas, cereales integrales, leguminosas e ingesta adecuada de calcio y ácido fólico.
- Limitar el consumo de grasas, azúcares y sal.
- Una cierta actividad física mejorará el funcionamiento del sistema respiratorio y circulatorio, además de fortalecer los huesos y músculos.









Fotos Archivo

Alzheimer

Demencia presenil caracterizada por pérdida gradual de la memoria, confusión, desorientación, agnosia (pérdida parcial o total de la facultad de reconocer objetos o personas familiares), alteraciones del lenguaje, incapacidad para realizar tareas rutinarias y alucinaciones. El tratamiento es sólo paliativo, pero una nutrición adecuada puede retrasar la progresión de la enfermedad. Se considera que el 50% de las personas mayores de 85 años la pueden padecer.

Recomendaciones generales:

- Una dieta bien equilibrada, completa y variada es fundamental, ya que puede retrasar el progreso de la enfermedad. Deben ingerirse frutas y verduras así como cereales integrales y leguminosas.
- Limitar el consumo de grasas, azúcares y sal.

Autismo

Se trata de un trastorno mental caracterizado por una inhibición extrema, alucinaciones e incapacidad congénita para establecer contacto verbal, o por cualquier otro medio, con el ambiente externo. Este enfermedad puede provocar trastornos alimenticios como anorexia, bulimia o, lo más frecuente, una exagerada selectividad de los alimentos, lo que coloca en una situación de alto riesgo nutricional a quienes la padecen. Estudios recientes indican que algunos autistas presentan alergias a sustancias como la caseína (presente en la leche), el gluten (se encuentra en los cereales), azúcares y ciertos aditivos alimentarios. Al parecer, estas proteínas desorganizan numerosas funciones del sistema nervioso central como la percepción, las emociones, el comportamiento y el humor, por lo que evitar estas sustancias puede ayudar a disminuir los síntomas.

Recomendaciones generales:

- Ingesta adecuada de frutas y verduras.
- Deben consumirse alimentos ricos en magnesio, calcio y vitamina B6.

Espina bífida

Es una malformación congénita del tubo neural caracterizada por la anomalía en el desarrollo del arco vertebral posterior. Este trastorno provoca diferentes grados de parálisis y pérdida de sensibilidad o debilidad en las piernas. Muchas personas con esta enfermedad tienen problemas de estreñimiento e incontinencia debido a un daño en los nervios que conducen a la vejiga y el intestino. Hasta hace poco, los niños que nacían con este problema fallecían poco tiempo después; sin embargo, hoy en día aproximadamente el 90% de los niños tienen posibilidades de sobrevivencia mediante intervenciones quirúrgicas realizadas en los primeros días de vida.

A pesar de que esta malformación es relativamente frecuente (10 a 20 afectados por cada 1,000 nacidos) se recomienda duplicar la ingestión de ácido fólico durante el embarazo (de 400 a 800 microgramos diarios).

Recomendaciones generales:

- Deben consumirse cereales integrales y leguminosas, así como alimentos ricos en ácido fólico y calcio. El resto de la dieta debe ser tan saludable como sea posible: proteínas, frutas y verduras, etcétera.
- Es necesario adecuar la ingesta de azúcares y grasas.



Nutrientes, dónde se encuentran

Proteínas

Son fundamentales en la constitución y funcionamiento de órganos internos, músculos, sangre, piel, etcétera. Entre las personas con discapacidades motrices, una de las consecuencias más notorias es la disminución de la masa muscular, por lo que es importante vigilar el consumo de proteínas de buena calidad. Las proteínas se encuentran en las carnes (de preferencia magras), huevo, leche y pescado, las cuales además son una buena fuente de vitaminas del complejo B.

Grasas, azúcar y sal

Debido a la falta de actividad física en la mayoría de las personas con discapacidad, es de suma importancia adecuar la ingesta calórica en función de las posibilidades de desplazamiento para evitar problemas de sobrepeso. Así, es recomendable limitar el consumo de algunos productos como refrescos, frituras, chocolates, pasteles, chorizo, tocino, entre muchos otros. También es importante limitar la ingesta de sal y grasas saturadas para evitar que se eleven los niveles de presión arterial y colesterol.

Ácido fólico

Se trata de una vitamina del complejo B involucrada en la multiplicación celular, que cumple con una importante función protectora de las células nerviosas de la médula espinal. Por ejemplo, el ácido fólico es básico en la dieta de los niños con espina bífida, ya que es un potente neuroprotector de la médula espinal.

Las mejores fuentes de ácido fólico son el hígado de pollo y res, jugo de naranja, leguminosas, vegetales de hojas verde oscuro, betabel, brócoli, coliflor, chícharos, aguacate, col y elote.

Calcio

Uno de los problemas más comunes que enfrentan las personas con alguna discapacidad motriz es que debido a la falta de movilidad los huesos se debilitan (se pierde masa ósea), lo que favorece el avance de la osteoporosis. Por ello es importante vigilar la ingesta de alimentos ricos en calcio, que se encuentra en tortillas, charales, sardinas, leche, queso, yogurt, hojas verdes, etcétera.

Además, los productos lácteos son una buena fuente de fósforo (coadyuvante en el mantenimiento de los huesos), vitamina A (que, al trabajar como antioxidante, retrasa el desgaste de las células de huesos y músculos) y vitamina D (que facilita la absorción del calcio y fósforo); sin embargo, es preferible consumirlos descremados para evitar la ingesta de grasas saturadas que incrementan los niveles de colesterol.

Magnesio

El magnesio (contenido en leguminosas, nueces y vegetales de hojas verdes) puede ser de gran ayuda para tratar a niños que sufren de autismo. Por ejemplo, el consumo de alimentos con vitamina B6 (carnes rojas, hígado, carne de cerdo, y leguminosas) con suplementos de magnesio aumenta el bienestar general y la concentración en el 45% de los niños que lo incorporan en su dieta. Sin embargo, una dosis muy alta de la vitamina durante tiempo prolongado puede afectar los nervios periféricos, así que en forma de suplemento vitamínico, debe ser prescrita por un médico.

Se ha sugerido que esta combinación reduce las conductas obsesivo/compulsivas en los autistas, previniendo la irritabilidad y la hipersensibilidad al sonido. De la misma manera, la administración simultánea de magnesio y calcio parece tener un efecto benéfico en muchos niños que practican la autoagresión.

Frutas y verduras

Las frutas y las verduras son fuente importante de vitamina C (que actúa como antioxidante) y potasio (indispensables para el buen funcionamiento muscular); por ello deben ocupar un lugar relevante en la dieta. Para las personas con Alzheimer, el consumo de estos alimentos es fundamental: por su poder antioxidante, las vitaminas C y E (la vitamina E la encontramos en aceites vegetales, germen de trigo, hígado y verduras de hoja verde), junto con la colina (vitamina del complejo B) y la L-acetil carnitina (derivado de aminoácidos), desempeñan un importante papel en la mejora de la función cerebral y la memoria debido a su papel neuroprotector. Por otro lado, el consumo de vitamina C también ayuda al tratamiento de niños con autismo.

Fuentes consultadas: Guía de alimentación para personas con diabetes, Secretaría de Salud • Diccionario de Medicina Océano Mosby, Océano, España, 1994 • www.inegi.gob.mx

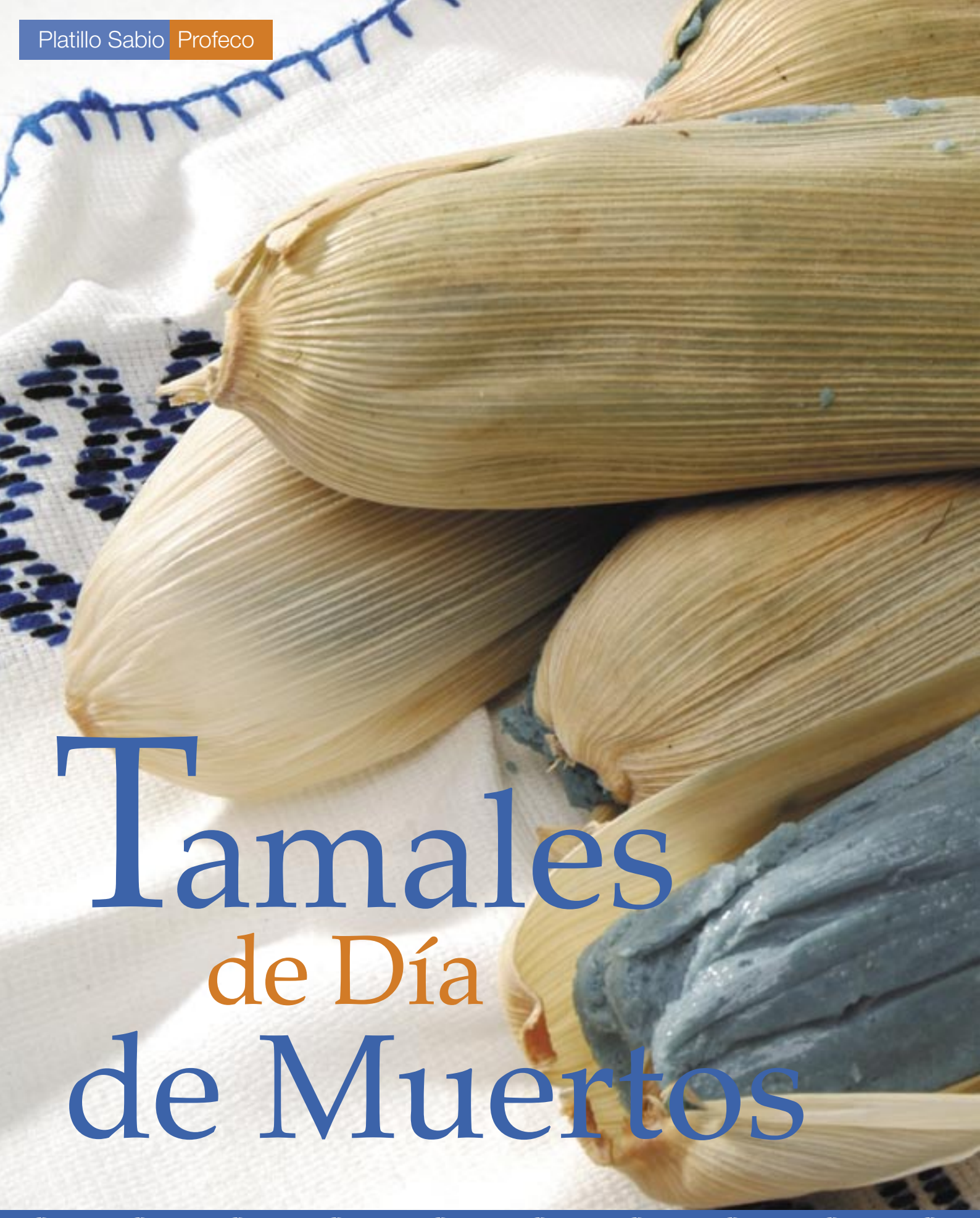
Cereales integrales y leguminosas

Los alimentos elaborados con cereales integrales de trigo, arroz, avena, centeno o maíz proporcionan fibra dietética que mejora la digestión y evita el estreñimiento. Los cereales integrales y las leguminosas, además de proporcionar energía y proteínas, aportan vitaminas B1 y B6 (las vitaminas del complejo B, en términos generales, son importantes para el buen funcionamiento de los sistemas nervioso y cardiovascular).

No hay que perder de vista que el consumo de estos alimentos debe complementarse bebiendo dos litros de agua diarios, de lo contrario, la fibra sólo agravará los problemas de estreñimiento.

Ilustraciones Roberto Paz

Platillo Sabio Profeco



Tamales de Día de Muertos



Foto José Rodríguez

Tamal de día de muertos

El maíz

Aunque el maíz es originario de América, actualmente se cultiva en la mayoría de los países del mundo, siendo el tercer cereal en importancia de producción después del trigo y el arroz. Cuando la mazorca de maíz está fresca se considera una verdura y se le conoce comúnmente como elote; cada elote mediano proporciona en promedio 115 calorías debido a su alto contenido carbohidratos. También aporta una buena cantidad de fibra dietética, vitaminas del complejo B como niacina y tiamina, hierro y magnesio.





Reventador y muy dulce

Existen muchas variedades de maíz que difieren en la forma, tamaño y color de los granos. La clasificación más común incluye cinco tipos: **dentado** (se usa como alimento para ganado y en la fabricación de productos industriales como almidón, aceite, alcohol y jarabe de maíz, entre otros); **duro** (similar al maíz reventador, pero el tamaño del grano es más grande); **blando** (es la variedad favorita para consumo humano, ya que sus granos son suaves, por lo que se muelen y se cuecen fácilmente; se utiliza para preparar tortillas, atole, tamales, etc.); **reventador** (la humedad atrapada en la parte harinosa se expande cuando se somete al calor, por eso "revienta", como sucede con las palomitas de maíz); y **dulce** (es de alto valor comercial por su utilidad en la industria del enlatado).

Harina de maíz

Una vez que el maíz se procesa y deshidrata para elaborar masa o harina, su aporte nutrimental se modifica. Así, cuando se trata de cereal de maíz, se triplica su aporte energético, de proteína, tiamina (vitamina B1), calcio y magnesio; otras vitaminas, como la C y la niacina disminuyen ligeramente.



Un **mulato** en la cocina

El chile ancho recibe el nombre científico de *E. annum grossum*. Se clasifica en dos variedades, el chile ancho rojo oscuro y el chile ancho mulato de color oscuro, casi negro. Ambos tienen el mismo tamaño.

El chile ancho se produce durante todo el año y se cosecha en los estados de Aguascalientes, Coahuila, Durango, Guanajuato, Sinaloa y Zacatecas.



Ilustración Víctor Gutiérrez



Aporte nutrimental

El **chile ancho** aporta **334 kilocalorías** por cada 100 g. Es importante considerar que en general no se consume más de uno en la comida y que cada pieza tiene un peso aproximado de **20 g**. El contenido proteico de una pieza es de **2.3 g**; de los minerales destacan su aporte de **calcio** y **hierro**. En cuanto a contenido de vitaminas, el chile mulato es, después del guajillo, el vegetal con mayor cantidad de **vitamina A**; también tiene un importante aporte de **vitamina C** y de algunas vitaminas del **complejo B**.

Cómo comprar chile ancho

Elija los chiles que se encuentren enteros, con la piel lustrosa, limpia, totalmente seca y sin señales de haber sido atacados por insectos.

Para conservarlos conviene almacenarlos en una bolsa de plástico o de papel, con perforaciones, y mantenerlos en un lugar fresco.



Ingredientes (25 tamales)



Preparación

1. Bata la margarina hasta que esponje; añada el polvo de hornear y la sal y siga batiendo.





2. Añada poco a poco y de forma alternada la masa azul y el caldo de pollo tibio hasta obtener una masa suave; siga batiendo aproximadamente durante 30 minutos si es a mano o 15 minutos si usa batidora. El punto ideal de batido se conoce cuando una bolita de masa flota en un vaso con agua.







3 Ponga al fuego la vaporera con agua para que se vaya calentando.

4 Remoje los chiles durante unos minutos en un recipiente con agua hirviendo. Enseguida lícuelos junto con la cebolla, el ajo, los cominos y un poco del agua de remojo.





5 En una sartén con un poco de manteca fría la salsa, previamente colada, hasta que espese un poco; sazone con sal al gusto y por último agregue el queso. Retire del fuego.





6 Abra cada una de las hojas (deben estar ligeramente humedecidas) y unte una porción regular de masa desde la parte más honda hacia la punta de la hoja; coloque enmedio una porción de la salsa y envuelva el tamal siguiendo la forma de la hoja y doblando las puntas hacia arriba.









7 Cubra el fondo de la vaporera con las hojas sobrantes y acomode los tamales, cuidando que no queden muy apretados y que no entren en contacto con el agua.



8 Coloque más hojas de maíz sobre los tamales y tape la olla para que no se escape el vapor. Cueza por espacio de una hora y media. A los 45 minutos añada agua caliente para que haya suficiente vapor.



9 Se sabe que los tamales están bien cocidos cuando se desprenden fácilmente de la hoja y su consistencia es firme.

10 Los tamales se sirven calientes acompañados con la salsa de su preferencia.

Aporte nutrimental (2 tamales)

Kilocalorías	592
Proteínas	15 g
Grasas	25 g
Colesterol	0
Fibra dietética	1 g

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

Pan de muerto



Procedimiento

1



En el recipiente de plástico vierta el agua tibia y ahí disuelva la levadura.



Sin dejar de mover añada 3/4 de taza de harina.



Amase la mezcla, forme una bola y déjela fermentar en un lugar tibio, hasta que aumente su volumen al doble.

2



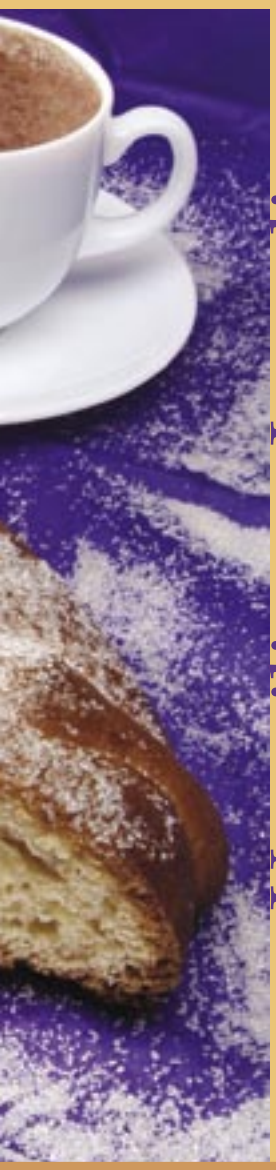
Mientras tanto, sobre una superficie plana cierna el resto de la harina con la ayuda del colador (reserve una cucharada sopera).



Forme una fuente y en el centro vierta 3/4 de taza de azúcar, la sal, dos huevos enteros, las yemas, el té de azahar y el de anís (preparados), la ralladura de naranja, la manteca y la margarina.



Amase los ingredientes durante 20 minutos.



Ingredientes



Utensilios



3



Después integre ambas masas (del paso 1 y 2) y forme una bola alargada.



Tómela de uno de los extremos y azótela sobre la mesa, como si fuera un martillo.



El extremo que se azotó se junta con el que se tiene en la mano y se vuelve a azotar. Repita este procedimiento unas cuatro veces hasta que la masa adquiera una consistencia plástica, se formen burbujas y se despegue fácilmente de la mesa.



Recomendaciones

- **La fermentación de la levadura es muy importante en la elaboración del pan. Si no se deja reposar durante el tiempo mínimo necesario (cuando la masa crece al doble de su volumen inicial), el pan no quedará esponjoso. También el amasado es muy importante: la masa debe adquirir una consistencia plástica, es decir, que al estirarla unos 30 cm no se rompa. Otra forma de saber que está suficientemente amasada es cuando se forman burbujas y se despega fácilmente de la tabla. Recuerde, si la masa no tiene alguna de estas características, aún no está lista para hornearse.**
- **Al momento de amasar no agregue más harina para que la masa se despegue más fácilmente de la tabla, porque el pan quedará duro.**
- **Para preparar el té, hierva en una taza de agua un sobrecito de té de azahar durante 3 minutos; en el caso del anís hierva 4 cucharadas cafeteras de anís entero en una taza de agua.**

Rendimiento: 1 pieza de 1 kilogramo aprox.

Tiempo de preparación: 7 horas

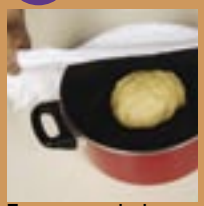
Tiempo preferente de consumo: 4 días

Pasado ese lapso aún puede consumirse, sin embargo, su frescura no será la misma.

Envasado

El pan de muerto se guarda en una bolsa de plástico bien cerrada y se conserva en un lugar fresco y seco.

4



Forme una bola, úntele un poco de manteca vegetal, colóquela dentro de la cacerola y cúbrala con el trapo húmedo.



Deje reposar la masa en un lugar tibio hasta que aumente su volumen al doble (más o menos 4 1/2 horas). Puede exponerse al sol o sobre la estufa apagada. Procure que no haya corrientes de aire y que el lugar no esté frío.

5



Al cabo de ese lapso amase ligeramente. Reserve 2 tazas de masa para formar los huesitos y la bolita de arriba del pan.



Coloque el resto de la masa sobre la charola, previamente engrasada con manteca, de forma que quede redonda. Para hacer los huesitos haga tiras y con los dedos separados presiónelas ligeramente. Deje reposar ambas porciones 45 minutos.

6



Bata con el tenedor el huevo restante y con ayuda de la brocha úselo para pegar los huesitos y la bolita del centro. Antes de introducir la charola precaliente el horno a 200° C durante 15 minutos.

Dato interesante

En muchas de las celebraciones tradicionales de nuestro país, el pan tiene un valor ritual importante. En las ofrendas del Día de muertos, por ejemplo, el pan no puede faltar. Se dice que la forma redonda del pan de muerto simboliza la tumba; la bolita en la parte superior representa el cráneo y los adornos laterales, las canillas (los huesos de la tibia).

Fuente www.yucatan.com.mx/especiales/muertos/pan.asp

Tradiciones vivas

En algunas comunidades, la tradición establece que en las ofrendas debe haber siete niveles, que el difunto debe pasar para que su alma descanse. El cuarto nivel es el lugar del pan de muerto. Éste debe ser elaborado por los parientes del difunto porque ello simboliza un acto de consagración. El azúcar de color rojo que se espolvorea sobre el pan representa la sangre.



Fuente www.sanmiguelguide.com/dia-de-muertos.htm

Aporte nutrimental

Los carbohidratos son un grupo de compuestos orgánicos entre los que destaca el azúcar (sacarosa), y constituyen la principal fuente de energía de todas las funciones orgánicas. La harina de trigo también proporciona energía por su contenido de grasas, proteínas y carbohidratos. El huevo aporta proteínas, las cuales desempeñan una función estructural en el cuerpo. La margarina y la manteca proporcionan las grasas necesarias para la formación de hormonas y tejidos corporales. Debido a que el pan es un alimento energético, debe moderarse su consumo, sobre todo en la edad adulta y adulto mayor.

Beneficio

Al elaborar el pan de muerto con esta tecnología doméstica **usted obtendrá un ahorro hasta del 40% en relación con el producto comercial.** Además se asegura de la higiene de elaboración y de la calidad de la materia prima.

7



Hornee durante 15 minutos y enseguida disminuya el calor a 170° C; hornee durante 20 minutos aproximadamente o hasta que se cueza.

8





Mientras tanto, para barnizar el pan prepare la siguiente mezcla: en el pocillo revuelva la cucharada de harina que reservó en el paso 2 y una cucharada sopera de azúcar con 1 1/2 tazas de agua; ponga al fuego para formar un jarabe, moviendo de vez en cuando.

9



Cuando saque el pan del horno, barnícelo con el jarabe anterior y espolvoree con el azúcar restante.

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

Adiós a las trampas





La honestidad, la verdad, el respeto a las reglas, son valores que algunos adultos han perdido.

Tú que eres honesto puedes ayudar a hacer de México un país ordenado, justo, seguro, donde nadie haga trampa. ¿Quieres saber cómo?

Como debes estar enterado por los noticieros de la tele, la radio o la conversación de los adultos, el país enfrenta graves problemas a los que no se les ha podido dar solución. Incluso tal vez a ti te tocó participar en la consulta Infantil y Juvenil 2003 organizada por el Instituto Federal Electoral (encargado de regular las elecciones en nuestro país, incluida la del presidente de la República). De esa consulta, resultó que para los jóvenes y los niños como tú, la corrupción es el cuarto problema más grave que afecta al país, después de la inseguridad, la pobreza y la ecología.

¿Qué es la corrupción? De acuerdo con el sentir de los niños, es hacer trampas (dar "mordidas" a los policías, copiar en los exámenes, no respetar las reglas de los juegos, etcétera). Es ir contra la honestidad. Es no respetar las leyes. El problema es que estas conductas deshonestas que a veces tenemos los adultos se trasmiten a los niños como valores negativos. Y ustedes los niños están en contra de las trampas y los tramposos, y piden una sociedad más ordenada en la que se respeten las reglas.

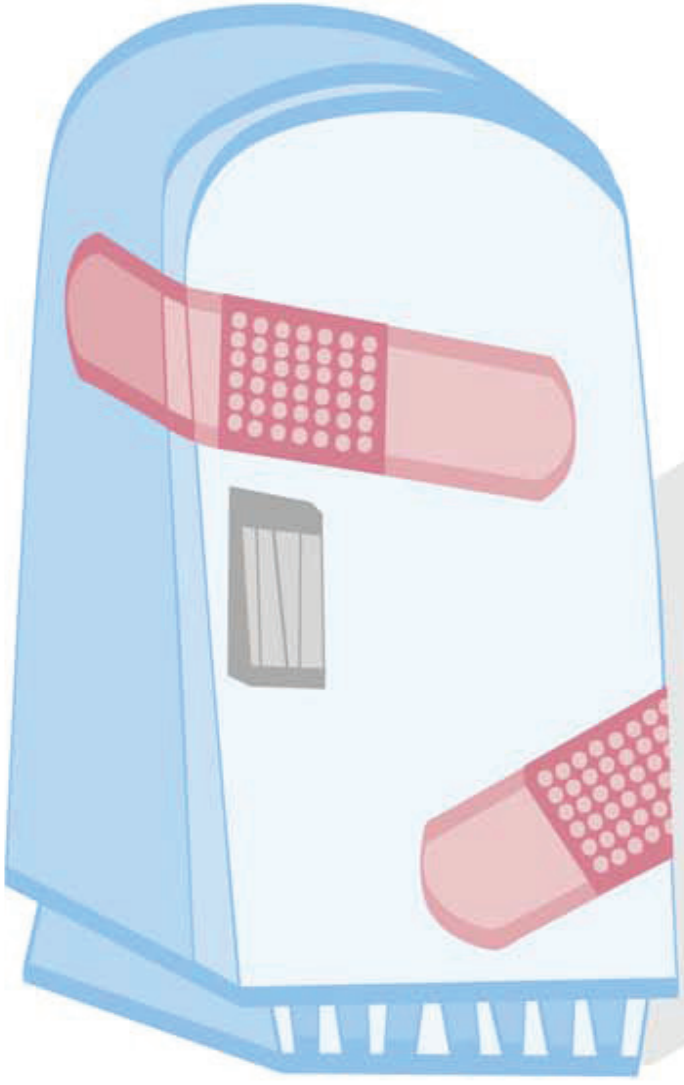
Por si fuera poco, en el año 2000 se hizo otra encuesta semejante, en la que los jóvenes y los niños reconocieron que las reglas se respetan más en la familia que en la escuela, luego en la comunidad donde viven y por último en el país. Qué grave es el problema de la corrupción y lo que la gente joven cree al respecto, ¿no te parece?

Ahora bien, tú que eres una persona honesta, puedes ayudar al país en el combate a la corrupción participando de distintas formas. Por ejemplo, puedes consultar el sitio en internet www.adiosalastrampas.gob.mx, donde de manera divertida se habla de la importancia de que tú y todos nosotros tengamos como valores fundamentales la honestidad, la justicia y el respeto por las normas.

También, con tu imaginación, con tu inventiva, con tu honestidad de la que tanto necesitamos los adultos, puedes participar en el concurso de dibujo "Adiós a las trampas" o en el Rally "Viajando con la Pandilla Transparente" que se realiza por internet (el Rally se llevó a cabo el 15 de septiembre, pero el concurso de dibujo cierra el 15 de octubre).

Puedes consultar las bases tanto del Rally (para que el año próximo estés al pendiente y te inscribas) como del concurso de dibujo en www.funcionpublica.gob.mx, o llama al 3003-3003, extensión 116. ¡Apúrate, que el país espera tus aportaciones!

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.



Le dejaron el refri bien "frío"

Hace poco solicité los servicios de un técnico en refrigeración, pues mi refrigerador no enfriaba en la zona de abajo. El supuesto técnico lo checó e hizo un diagnóstico en el que indicó que era necesario cargarlo de gas. Así se hizo, pero resulta que después ya no enfriaba en la parte de arriba.

Le llamé al técnico de nuevo, y me dijo que necesitaba un poco más de gas, pero el refrigerador no quedó bien. Lo volvió a revisar y dijo que había que cambiarle el termostato, luego, que los cables estaban mal... pero ni así volvió a funcionar el refrigerador. Como yo empecé a dudar de su capacidad, le pregunté si era técnico en refrigeración; él se molestó, y muy grosero me contestó que sí, pero que no era adivino o mago, y que le hiciera como quisiera con mi refrigerador.

¿Qué puedo hacer? Pues para males, ahora mi refri ya no funciona, no enciende ni congela y es un estorbo, pues quedó peor que como estaba. Con los únicos papeles con los que cuento para presentar un queja son una supuesta garantía de un mes que el técnico me dio, pues en un principio mencionó que sólo era cuestión del gas; también tengo la factura que me dieron donde hice la compra del termostato.

Andrés Matamoros Trejo
Distrito Federal

Antes de comenzar la reparación, el técnico debió darle un presupuesto por escrito en el que diagnosticara la causa de las fallas de su refrigerador y precisara en qué consistiría la reparación. Además, la garantía de la reparación sigue vigente, por lo que el técnico tiene la obligación de reparar su refrigerador hasta que usted quede satisfecho.

En caso de que el técnico continúe negándose a hacerlo, le sugerimos que acuda a delegación **Profeco** Oriente, ubicada en Lerdo 53, P. B. y 2 piso, colonia Barrio San Pablo, en Iztapalapa, a presentar su queja con la documentación con la que cuenta.

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 productos y servicios.*



Cosméticos perdidos

Compré unos cosméticos Mary Kay que me fueron enviados por los servicios de mensajería de Estafeta, y cuando recogí mi paquete me di cuenta de que la caja estaba asegurada sólo con cinta adhesiva transparente. No lo tomé a mal, pero al llegar a mi casa y abrir el paquete para checar la mercancía, noté que no estaban todos los cosméticos que yo había ordenado. Revisé la factura y me di cuenta de que faltaban $727 de productos, los cuales estoy segura me fueron enviados por Mary Kay, por lo que pienso que en el camino fueron sustraídos.

No me parece correcto que si soy usuaria habitual de estos servicios, Estafeta abuse de mi buena fe y no me ofrezca ninguna seguridad ni garantía.

Mirna García González

Si la pérdida de los cosméticos que usted compró a Mary Kay es imputable a Estafeta, la empresa debe responder por ellos, pues tiene la obligación de sugerirle cuál es el embalaje adecuado para transportar su envío sin el riesgo de extravíos o deterioros, y entregarle su paquete en condiciones óptimas.

Le sugerimos llamar al Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722, para que le den el domicilio de la delegación Profeco que le corresponde y pueda presentar su queja.

En nuestro próximo número



Fotos Archivo

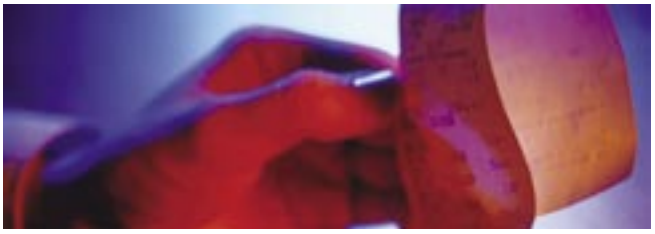
Cante bajo la lluvia

Si no tiene espacio donde tender su ropa o ya se cansó de andar cuidando que no se moje o ensucie mientras la pone a secar, consulte este estudio en el que nuestro Laboratorio le dice cuáles son las mejores secadoras de ropa que se pueden hallar en el mercado.



Para irregulares…

Ante las variaciones de corriente, lo mejor es proteger sus aparatos con un regulador de voltaje. ¿Qué aparatos deben protegerse? ¿Qué regulador le conviene más? Nuestros expertos del Laboratorio se lo dicen.



¿Más barato de a montón?

¿De verdad usted ahorra más mientras más compra? Por ejemplo, ¿proporcionalmente son más baratas las presentaciones con más producto (papel higiénico, cereal, etc.) que las que tienen menos? Se lo decimos.



Celulares con buena onda

Desde el año pasado, Cofetel implementó un plan de calidad que todas las empresas de telefonía celular deben cumplir. En este artículo le diremos en qué consiste y los beneficios que traerá para los usuarios de este servicio.



El negocio del futuro

¿Se ha preguntado por qué nos interesa tanto saber qué nos depara el destino? En esta entrega especial le diremos por qué y cómo esta necesidad es una fuente de ingresos, a veces sustansiosa, para adivinos, astrólogos, lectores de cartas, de la mano, de las runas, de los caracoles…

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

Médicos y medicinas

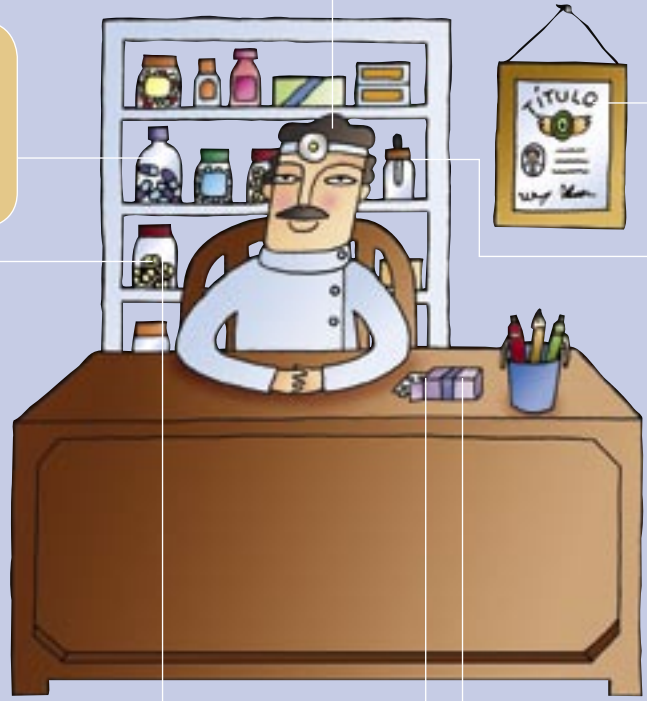
Por José Armando Aguilar

Promedio nacional de **médicos** por cada **mil** habitantes: **1.4**[1]

Número de **médicos mayores de 25 años** en México: **295 mil** (**57%** son **hombres**)[1]

Médicos especialistas a nivel nacional: **45%**[2]

Medicamento **más vendido** en México durante **2003**: **Pentrexyl** (**64 millones** de dólares); le siguen **Viagra** y **Tempra**[4]



Tiempo de investigación necesario para sacar un **nuevo medicamento** al mercado: **10 años**[3]

Dinero obtenido por las **ventas del sector farmacéutico** mexicano en el **2003**: **79 mil millones** de pesos[4]

Lugar que ocupa **México** en el consumo de medicamentos: **1°** en América Latina; **9°** a nivel mundial[3]

Número de **empresas farmacéuticas** en México: **200**[3]

Costo promedio de investigación por medicamento: **900 millones** de dólares[3]

Fuentes [1] Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) • [2] Documento Salud: México 2002, Secretaría de Salud • [3] Cámara Nacional de la Industria Farmacéutica • [4] www.reforma.com

0 10722 58187 9 00332

Exhibir hasta el 31 de octubre de 2004