



Revista del CONSUMIDOR

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 351 • Mayo 2006 • www.profeco.gob.mx • \$ 20.00 • ISSN 0185-8874



Operativos en gasolineras: ¡litros de a litro!

Estudios del Laboratorio:

Refrigeradores que no se le enfríe la cartera



Toallas

pague la calidad, no la marca



Aprenda a usar su tarjeta de débito

Bancos de cordón umbilical
¿una inversión en salud?



Perfumes pirata
el tufo del fraude



Chocolate: ¿por qué nos encanta?

Platillo Sabio Profeco: **garbanzos jardín**
Tecnología Doméstica: **loción refrescante para pies**

Sumario

4

Buzón del lector

6

Miscelánea del consumo

12

Alerta al consumidor
Cuide a sus niños:
pelota de chicle tóxica

14

Antipiratería
El tufo del fraude



16

Profeco en acción
¿Qué es una verificación?

22

El monedero
Tarjetas de débito



54

A su salud
Migraña

46

Infografía
Refrigeradores



58

Alimentación y nutrición
El chocolate, alimento
de los dioses

66

Profeco 30 años
Estamos al aire:
radio y TV Profeco

72

Pequeños consumidores
¡A jugar se ha dicho!



74

Consumando
¡Ay, mamachita,
con Fayuqueitor!



76

Consumidores en acción
P&R Geo Commerce, Red
de Consumidores, A. C.

78

Yo, consumidor

80

Avances



36 Refrigeradores

El Laboratorio Profeco reporta



28 Banco de células madre de cordón umbilical

Radiografía de los servicios



48 Toallas de baño

El Laboratorio Profeco reporta

64 Para que arme su colección...



Garbanzos jardín

Platillo Sabio Profeco



Loción para pies

Tecnología Doméstica 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

Reportero
Walter Jasso Anderson

Colaboradores
Adriana Hernández Uresti
José Trinidad Camacho (Trino)
Verónica Díaz Rodríguez

Editores Gráficos
Javier Caballero Sandoval
Diana Patricia González Juárez

Jefe de Diseño
Victor M. Gutiérrez García

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

Fotógrafo
José Rodríguez

Corrección
Luis Amador Valdez Vázquez

Consejo Editorial
Carlos Arce Macías
Luis Mariano Acévez Estrada
Miguel Ángel Arreola Roque
Gabriela Hernández Cardoso
José Antonio Hernández Miranda
Raúl García Moreno Elizondo
Jacoba Niembro Tapia
José Rodrigo Roque Díaz
Rafael Serna Sánchez



**INFÓRMESE,
EXIJA Y
DENUNCIE**

El problema de la gasolina tiene muchas aristas, es verdad, pero Profeco sigue y seguirá trabajando para asegurar que los derechos de los consumidores sean respetados.

Una parte fundamental de todo este esfuerzo es la denuncia. Por eso en nuestro número pasado le dimos algunos consejos para identificar y protegerse contra el robo de gasolina, además de que lo invitamos a sumarse a los Vigilantes Ciudadanos que exigen litros de a litro.

¿Por qué? Porque como leerá en las próximas páginas, si bien Profeco constantemente verifica las estaciones de servicio en todo el país a través de un procedimiento exhaustivo y riguroso, con estricto apego a las normas, es gracias a la denuncia de los consumidores que podemos concentrar nuestros esfuerzos para identificar a los malos gasolineros e inmovilizar las bombas que dan litros que no son de a litro.

Así que la próxima vez que tenga la impresión de que al cargar gasolina le dan menos de lo que pagó, no dude en llamar al Teléfono del Consumidor; nuestro compromiso es atender absolutamente todas las denuncias.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, D. F.
Teléfono 5568-8722. Fax 5553-0574. rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211-7419

CRÓNICAS
de UN
CONSUMIDOR
COMPULSIVO

POR:
TRINO

AY HIJO ¿
INGRATO.
REGRESATE
A TU
PUEBLO...

TILIN

QUIQUE: SÓLO DOS PALABRAS...
MADRE... PLANCHA
¡QUIOBO!

YO LE TENGO
OTRAS DOS DON
TRACALA:
¡TRANSA,
TENGA!

¡AH! ¡UN MATA
MAMITAS! ¡UN
ANTI-NATURA!

DON TRACALA:
¡NUNCA EL 10
DE MAYO SE
LE DEBE REGALAR
A LA
MADRE
NADA QUE
LA HAGA
ESCLAVA
DEL
HOGARSSS!

¡AH, YA ENTENDI...
ENTRE LÍNEAS
ME ESTA
DICIENDO
TRAMPOSO!

¡NO... NO
ENTRE
LÍNEAS... SE LO
DIGO DIRECTO!

Y YO QUE LE IBA A
PROPONER (LEVARIE
SERENATA A
SU MAMI

¿SERENATA?
¡NO
INVENTE!

¡NO CONTRATAR A UN GRUPO
DE CHIQUILLOS DE KINDER
VESTIDOS DE POLLITOS Y LLEVARLE
LA PLANCHITA!
¡ESO ES USAR
EL SENTIMIENTO
DE LAS CABECITAS
BLANCAS!

¡NO DON TRACALA,
QUIERO REGALARLE A
MI MADRE ALGO QUE LA
SORPRENDA!

DIGALE QUE USTED ES
SEXUALMENTE ALTERNATIVO
MODERADO... Y QUE JUEGA
CON BARBIS... ESO LE VA A
SORPRENDER MUCHO

NI
TANTO...

¡BASTA! ¡YA ESTO Y
DISVARIANDO!

¡USTED SE AUTOGOLEO
SOLITO, CONSTE!

¡MIRE: ¿POR QUE NO LE
COMPRE UN SÚPER PAQUETE
PLAYERO A RINCÓN DE
GUAYABITOS, NAYARIT!

¡ES UNA PLAYA MAJESTUOSA, BELLA,
EL PAQUETE INCLUYE UNA CAMISETA
DE ESTAS PA' QUE SU JEFECITA NO
SE VEA COMO TONINA!

¡TUMPI!

Don Tracala
TOURS

¿RINCÓN
DE
QUÉ?

¡UF!

¡POR \$4,500 VARITOS SU JEFECITA
PUEDE IR A ESTE LUGAR Y LE
INCLUYE UN PAR DE SOBRECITOS
DE MAICENA PA' LAS QUEMADURAS
DE SOL!

¡ÉCHEME PUES LA PLANCHITA
CON UN MONO!

¿LA PLAN...?
OKEY, PERO
DE SOL!

¿Y EL
VIAJE?

ESE ME LO ECHO YO... AL CABO
QUE MI MADRE CON SUS 80 AÑOS
TIENE TODA LA VIDA POR
DELANTE... VENGA MI BOLETO...

¡AQUÍ LA CANA
¡ABUR!

AY, HIJO
INGRATO.
REGRESATE
A TU PUEBLO...

TRINO



Su opinión es importante

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

Esperamos sus cartas*

Inconforme con Trino

Hace tiempo que mi esposa y yo tenemos una suscripción con ustedes. Recibimos la revista con mucho gusto cada mes y la tratamos de aprovechar.

No me había percatado de que la revista incluye una página titulada "Crónicas de un consumidor compulsivo", firmada por Trino. En esta sección, el trabajo de este caricaturista no es tan corriente, grosero y vulgar como el que publica en el periódico *Reforma*. Sin embargo, sí me parece carente de contenido y considero una falta de respeto que pretenda darle a su personaje "Don Trácala" una apariencia de tendero de origen ibérico.

Ahora que me doy cuenta, les ruego tomar este mensaje como comentario a la revista y como queja de un suscriptor y lector del periódico *Reforma*.

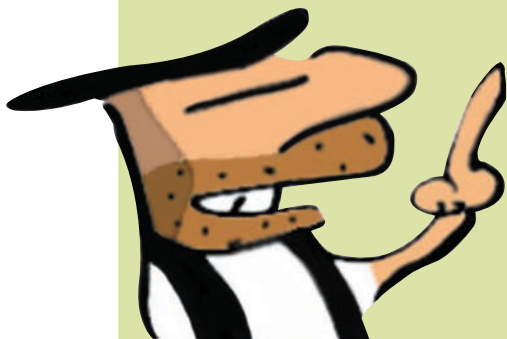
Fernando Carmona Hinojosa

La amplia trayectoria y el estilo bien definido de Trino han hecho que este prestigiado caricaturista forme parte de nuestra plantilla de colaboradores desde hace ya varios años.

Entendemos que algunas personas pudieran sentirse incómodas por el contenido de esta sección, sin embargo, publicar el cartón humorístico de Trino, tal como él lo envía, con total libertad creativa, atiende a la consigna que usted puede consultar en la última página de cada

edición: "el contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la filosofía de la revista; se incluyen como parte de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y encuentro de corrientes de opinión".

Agradecemos sus comentarios y respetamos su opinión sobre el trabajo de Trino.



Solicitud para diabéticos

Primero que nada quiero felicitarlos por este valioso medio de información para los consumidores.

Tengo 13 años de ser diabético y con esta enfermedad es necesario monitorear los niveles de glucosa a través de equipos como los glucómetros, y resulta difícil elegir cuál es el mejor, pues hay que calcular los costos a futuro de las tiras reactivas, lancetas, etcétera.

Por eso les sugiero que realicen un estudio de calidad sobre estos equipos, ya que son muy necesarios para las personas con diabetes, quienes representamos un sector muy grande de la población mexicana.

Juan Mendoza T.

Muchas gracias por sus felicitaciones y comentarios tan halagüeños.

Por el momento no se tiene programado ningún estudio de calidad sobre glucómetros, pero en próximos números publicaremos un artículo muy completo sobre la diabetes en el que procuraremos, entre otras cosas, orientar a los consumidores acerca de la manera de comprar estos equipos.

* Las cartas enviadas a la *Revista del Consumidor* implican su consentimiento implícito para que sean editadas y publicadas. Sus datos personales quedan protegidos conforme a los *Lineamientos para la protección de datos personales* emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).



Vigilante Ciudadano de corazón

Escuché en la radio una mención sobre el programa Vigilante Ciudadano para combatir el robo de gasolina en las estaciones de servicio.

Me parece muy bien, pero sugiero también que los consumidores podamos adquirir en algún lugar autorizado, recipientes certificados con los que verifiquemos si realmente la bomba está dando la cantidad correcta.

Edson Nilton José Cerón Ureta

Lo felicitamos por su interés en no permitir abusos, no cabe duda de que los mejores defensores de los derechos del consumidor somos los consumidores mismos.

Existe ya un instrumento de medición como el que usted sugiere, se conoce como "jarra patrón". En todas sus verificaciones, Profeco utiliza jarras patrón con una capacidad de 20 litros, perfectamente bien calibradas. Pero también las estaciones de servicio deben contar con su propia jarra patrón calibrada, por lo que le sugerimos que si usted cree que le surtieron gasolina de menos, solicite que le comprueben con ese instrumento que la bomba de la que le despacharon da el volumen correcto.

Las gasolineras no tienen la obligación legal de acceder a su solicitud, pero como bien dice el dicho: "el que nada debe, nada teme". Así que si una estación de servicio se niega a utilizar la jarra patrón frente a usted, seguro tiene algo que esconder, y esto le dará los elementos de sospecha suficientes para denunciar a la gasolinera en el Teléfono del Consumidor (01-800-468-8722). Tenga la seguridad de que, ante la denuncia, Profeco verificará a esa gasolinera. Mientras tanto, le recomendamos no cargar combustible ahí.

SAR-TEL Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:

- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Comisiones que **cobran las AFORES**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- Calculadora del SAR
La herramienta que te permitirá comparar entre Afores para apoyarte en tu decisión
- La **AFORE** en la que estás asignado
(Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).

Teléfonos:

**01 800 • 5000 747
5269 • 0205**

Horario de Atención

Asesoría personalizada de **Lunes a Viernes** de 9:00 a 19:00 hrs.

Servicio automático de Calculadora, e información sobre tu cuenta asignada, las 24 hrs. del día los 365 días del año.

Por Walter Jasso Anderson



Foto archivo

Para gustos internacionales

Los agricultores de hierbas aromáticas del estado de Morelos están de plácemes porque recientemente han recibido la autorización de ostentar el sello del Club de Líderes de Comercio de España, distinción que, hay que mencionarlo, tiene prestigio en Europa.

Lo anterior es consecuencia de que el romero, la albahaca, la menta, el orégano, el perejil, el tomillo y otras hierbas que se utilizan en la elaboración de ensaladas, salsas y aderezos diversos se han incorporado a cocinas como la italiana y la francesa, y su consumo ha crecido en países como Japón, Alemania, Francia, Italia, España, Estados Unidos y Canadá.

¡Enhorabuena para nuestros agricultores y por los condimentos de nuestra cocina que siguen conquistando el gusto internacional!

Fuente *El Universal*, abril 3, 2006

Nuevo anticonceptivo Café ¿importado?



Foto archivo

Tras 15 años de investigación, en febrero pasado llegó a México un método anticonceptivo que podría evitar muchos dolores de cabeza a las mujeres, al menos eso afirman los creadores del NuvaRing, un polímero flexible y transparente de administración vaginal que se aplica una vez al mes y libera bajas dosis de estrógenos y progesterona. Así, este anticonceptivo es ofrecido por sus fabricantes como la opción de poner "punto final a la preocupación diaria de tomar la píldora". Sea como fuere, consulte con su médico la conveniencia de utilizar este producto. Evite la automedicación.

Fuente: www.organon.com.mx

Ahora resulta que la cadena estadounidense Starbucks, cada vez con mayor presencia en nuestro país, expende en sus cafeterías café importado que en realidad se cultiva en México, en Chiapas, concretamente. ¿La razón?

De acuerdo con el vicepresidente de la rama industrial de tostadores y molinos de café de la Canacintra (Cámara Nacional de la Industria de Transformación), las normas existentes en el país para el envasado, comercialización, calidad y sanidad del producto desalientan a las empresas nacionales y extranjeras, por lo que empresas como Starbucks prefieren llevarse el producto de Chiapas y procesarlo, envasarlo y regresarlo a México para su venta como café de importación. ¿Paradoja de la globalización o de verdad sobreabundancia del café? Sea como fuere, el bolsillo del consumidor nacional debe resentir el costo de esta triangulación...

Fuente *Reforma*, marzo 22, 2006



Foto archivo

¿Eres tú, amo?

Tal vez a estas alturas ya haya llegado a nuestro país el nuevo teléfono celular inteligente, el 904SH, de Sharp, capaz de reconocer a su dueño, por lo que en caso de pérdida del aparato se garantizaría que la información contenida (su agenda personal, por ejemplo), no caiga en manos inapropiadas.

Para funcionar, mediante sensores especiales el aparato identifica el rostro del propietario comparándolo con la fotografía del mismo que tiene almacenada, y permite el acceso a sus archivos una vez que se da el reconocimiento; si no, no hay modo de desbloquearlo. La tecnología de reconocimiento facial fue desarrollada en 2005 por la firma japonesa Omron, y mediante sensores y software es capaz de reconocer al menos 80 características de los rostros. ¿Cómo ve usted esta tecnología?, pero sobre todo, ¿cómo lo verá a usted este celular?

Fuente *Reforma*, marzo 22, 2006



Foto archivo



Aquí entre nos...

se quedan tus **datos personales**

Puedes tener la seguridad de que los **datos personales** que nos proporcionas al momento de **solicitar nuestros servicios** son los estrictamente necesarios para realizar nuestro trabajo y serán **protegidos adecuadamente**.

Mayor información en www.profeco.gob.mx



Foto archivo

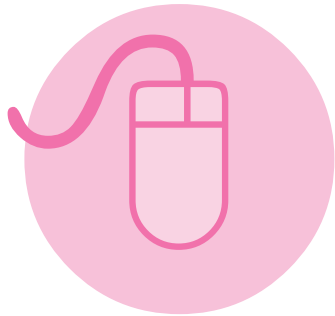
Teclado en Braille

Luego de dos años de investigaciones, llega una prometedora solución cibernética para las personas invidentes: un grupo de científicos de la Universidad Autónoma de Barcelona, España, creó un teclado para computadora en sistema Braille. Entre las facilidades que ofrece este teclado, destaca que se conecta a la computadora mediante una conexión USB, y así puede funcionar al mismo tiempo que el teclado ordinario.

El aparato está diseñado para que las personas con problemas visuales y de las funciones motoras en las manos puedan teclear más fácilmente, sobre todo para resolver fórmulas matemáticas y químicas, operaciones para las que se necesitaba la ayuda de otra persona.

El dispositivo combina las teclas de funciones de un teclado convencional pero sustituye las alfanuméricas por ocho teclas en Braille, lo que permite escribir en cualquier idioma. El teclado, que será comercializado a mediados de año a un precio de entre 600 y 800 euros (es decir, entre 7,800 y 10 mil 500 pesos, aproximadamente), se distribuirá inicialmente en España, aunque esperamos que próximamente pueda adquirirse en nuestro país.

Fuente *El País*, 6 de marzo de 2006.



Bebé por internet

Un bebé de un año fue ofrecido gratis por su madre en una página de subastas por internet en Holanda. Además de promover algo ilegal, el anuncio, puesto y retirado en marzo pasado de la página de compras www.marketplaats.nl, bien podría formar parte de la *Historia universal de la infamia*, ese libro que Jorge Luis Borges redactara hace décadas para consignar hechos abominables. ¿Y cuáles fueron las "razones" de la "mamá"? Simple: "No soy muy buena para ocuparme de los niños".

Fuente www.lafiecha.net/canales/blackhats/noticias/20060111/

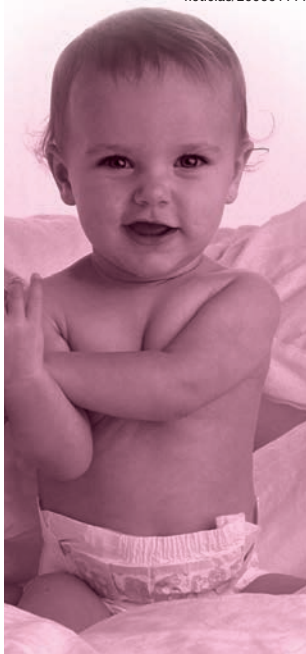


Foto archivo



Los ricos también tararean

El reproductor de música en formato MP3 más caro del mundo fue presentado en marzo pasado durante la Feria de Informática y Comunicaciones Cebit de Hannover, Alemania. El aparato, valorado en 20 mil euros (cerca de 260 mil pesos el juguetito), está construido en oro, lleva incrustados numerosos brillantes y se hizo por encargo del millonario ruso-canadiense Alex Shnaider, propietario de la escudería de Fórmula Uno Midland.

Antes de entregar el costoso aparato a su propietario, el fabricante, Trekstor, lo exhibió al público en los recintos de la citada feria, la más grande del mundo en su especialidad. Shnaider, un fanático de la electrónica, piensa subastar el reproductor con fines caritativos en otoño próximo, aunque antes lo usará personalmente.

Fuente: www.clarin.com



"Agugutata" por anticipado

Las mamás orientales ya pueden oír a sus bebés desde antes de que nazcan e incluso interactuar con ellos: a finales del año pasado, salió a la venta en Japón y Corea un aparato a base de pilas con un sistema similar al ultrasonido médico; éste tiene forma de tierno biberón, que permite escuchar el hipo, las pataditas y los latidos del corazón del bebé en el vientre materno y, además, puede grabar los sonidos para reproducirlos. Por si fuera poco, los padres también pueden comunicarse con su criaturita y platicar con ella o transmitirle sonidos ambientales y música para estimularla.

El Babyqplus cuesta 23,940 yenes (casi 2 mil 200 pesos) y por el momento sólo se vende a través de internet en algunos países de Asia.

Con esta idea, los bebés podrían acostumbrarse rápidamente a la típica "a la rorro niño", y así evitar algunos desvelos a sus padres cuando lleguen al mundo, ¿no cree usted?

Fuente / foto www.babyqplus.com

¡No hay marcha atrás!

Litros de a litro sin pretextos

Profeco continuará verificando las estaciones de servicio e inmovilizando las bombas de gasolina que no den litros completos.

Súmate a este esfuerzo y conviértete en un Vigilante Ciudadano: si cuando te despachan en una gasolinera algo te “huele mal” ¡denúnciala!



Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722

Los microbios son buenos

Al menos, ese es el caso de los microbios probióticos que viven en el tubo digestivo, según descubrieron investigadores de la Universidad de Michigan, Estados Unidos. El análisis, dado a conocer en marzo, muestra que dichos microbios no sólo ayudan a estimular la salud digestiva, sino que también sirven al sistema inmunológico. Estos microbios benéficos trabajan con el sistema inmunológico del cuerpo para mantener en sus límites o expulsar a los microbios malos, causantes de las enfermedades. Los probióticos son bacterias que están incluidas en numerosos alimentos; su número se puede aumentar ingiriendo una mayor cantidad de productos lácteos cultivados, como quesos y yogurt, además de condimentos, té, vino tinto, frambuesas, manzanas y frijoles.

Fuente: www.consumer.es



Ilustración Roberto Paz

Seguridad exprés

Luego de los ataques terroristas de septiembre de 2001 en Estados Unidos, la constante en los aeropuertos de aquel país son las largas filas y las tediosas medidas de seguridad que prolongan la estancia de los viajeros en las terminales aéreas. Ante ello, la Agencia para la Seguridad en el Transporte de la Unión Americana (TSA, por sus siglas en inglés) anunció que en junio próximo lanzará una nueva iniciativa llamada Programa de Registro de Pasajeros, apoyándose para ello en proveedores de la iniciativa privada.

Los viajeros pagarán cerca de 80 dólares (unos 900 pesos) para acelerar el proceso de revisión, reduciendo así el tiempo de espera de 31 minutos en promedio, a sólo tres, aproximadamente. Los viajeros que quieran entrar en este plan deberán pasar por una investigación de antecedentes básicos de vida y presentar huellas digitales para poder recibir una tarjeta que les permitirá formarse en las filas rápidas de algunos aeropuertos de Estados Unidos, inicialmente en los estados de California e Indianápolis...

¿Le afectará a usted la medida? ¿Está dispuesto a pagar?

Fuente: www.tsa.gov



Foto archivo

Ojo, fumadores

De acuerdo con datos de la agencia ANSA, a nivel mundial los problemas de disfunción eréctil son comunes en el 10% de los fumadores.



Foto José Rodríguez

Sistema para ahorro en calentadores

Investigadores de la Escuela Superior de Ingeniería Mecánica y Eléctrica (ESIME) del Instituto Politécnico Nacional (IPN), crearon un sistema automático para ahorrar hasta 40% de gas, ya sea natural o LP, en calentadores de agua de uso doméstico.

El sistema funciona como un reloj despertador, ya que se puede programar con el horario exacto de su uso, puesto que los calentadores suelen estar encendidos durante todo el día con el consiguiente desgaste energético.

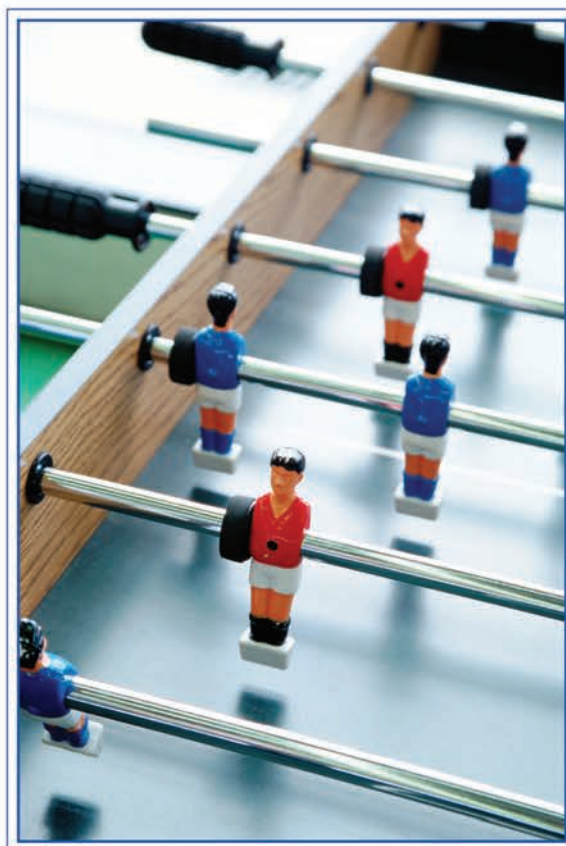
El dispositivo está construido con tecnología nacional, aunque aún se desconoce cuánto costará en el mercado. El invento tiene capacidad para ocho actos de encendido y apagado durante el día, y está basado en microcontroladores que cuentan con una pantalla en la que el usuario indica las horas y minutos en que quiere que esto ocurra, todo de forma automática.

Fuente: www.presidencia.gob.mx/buenasnoticias/?contenido=23345

Basurero mexiquense

¿Sabía usted que en el Estado de México están enterradas 200 millones de toneladas de basura?

Fuente Asociación de Industriales del Estado de México



En tu Afore tienes que estar en la jugada

Cuídala y elige la que más te conviene.

En tu Afore



Siembra y Cosecha

Siembra en tu Afore y cosecharás los buenos frutos.

Llama a **SAR-TEL** 01-800-5000 747, consulta la **Calculadora del SAR**
en www.consar.gob.mx o infórmate en tu Afore



ALERTA



ALERTA AL al consumidor

Profeco vigila permanentemente prácticas comerciales indebidas y publicidad engañosa; inmoviliza productos peligrosos e impone multas y clausuras a las empresas que atentan contra los derechos de los consumidores. Usted también tiene el poder: el poder de no comprar y de presentar su denuncia. Compartimos así la responsabilidad y el poder, porque todos somos consumidores.

“Pelota de chicle” tóxica, ¡cuidado!

Se trata del Bubble Ballon (“pelota de chicle”), juguete de origen chino (aunque no se descarta que ya se produzca en México) que por la consistencia de sus materiales permite a los niños hacer burbujas de plástico. Análisis químicos realizados por la Comisión Federal para la Protección Contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) determinaron que el juguete es altamente tóxico, con efectos nocivos para las vías respiratorias y oculares de quien lo manipula.

La Cofepris informa que en los últimos tres años se aseguraron y destruyeron más de tres

mil unidades de Bubble Ballons en estados como Baja California, Quintana Roo, Guanajuato, Nuevo León, Nayarit, Hidalgo, Sonora y el Distrito Federal.

Este juguete se ofrece sobre todo en el comercio informal, como en tianguis, afuera de las escuelas y en los vagones del metro, por lo que la Cofepris hace un llamado a la población en general a no comprar el mencionado juguete y denunciar su venta a los teléfonos 5080-5440 y 5080-5441, o al 01-800-5709-199 si llama desde cualquier punto de la República Mexicana.

Robo de identidad para obtener créditos

Defraudadores aprovechan descuidos de los consumidores para alterar sus identificaciones oficiales y así solicitar préstamos a entidades financieras, tiendas departamentales y supermercados.

De acuerdo con información dada a conocer por funcionarios de la Condusef y del Buró de Crédito, en México se incrementan los casos de personas defraudadas mediante el robo de su identidad. La técnica de estos ladrones consiste en obtener una identificación oficial (que el acreditado pierde –y no reporta–, olvida en algún lugar con control de acceso o que confía a otras personas), cambiar la fotografía original por la del defraudador y, con los datos de la víctima, solicitar créditos para hacer compras.

Por lo anterior, tenga especial cuidado en el manejo de documentos, como la credencial de elector, número de seguro social, acta de nacimiento, licencia de manejo y cédula profesional.

Con el propósito de proteger a los consumidores contra el robo de identidad, el Buró de Crédito ofrece el servicio “BC Informa”, un sistema que le notifica, vía correo electrónico, los cambios recientes que se presenten en su historial crediticio; de este modo, si usted no reconoce algún movimiento, podrá actuar a tiempo. La contratación de este servicio tiene un costo anual de \$120 más IVA. Para saber más al respecto visite www.burodecredito.com.mx

Ligas a contenidos peligrosos en sitios que promocionan discotecas

Profeco tiene conocimiento de que algunos sitios de internet mexicanos que promocionan lugares de entretenimiento tales como restaurantes, bares y discotecas, son utilizados por algunos suscriptores para enviar anuncios o solicitudes, en muchos casos engañosos, para conducir a los jóvenes a páginas de internet con pornografía y contenido ofensivo.

En los chats o foros de plática se ofrecen trabajos para edecanes, modelos, damas de compañía y masajistas con la promesa de un sueldo muy bien remunerado. **Profeco** sugiere a los jóvenes abstenerse de contactar a quien ofrece estos trabajos, ya que pudiese tratarse de una red de prostitución y/o pornografía.

Le recomendamos que nunca proporcione sus datos personales en estos foros virtuales, ya que su dirección física, teléfono y dirección electrónica pueden utilizarse para molestarlo con material ofensivo.

Asimismo, **Profeco** sugiere a los padres de familia leer el texto de las *Recomendaciones de Seguridad para Padres y Menores* publicadas por la Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI). Visite la siguiente dirección electrónica en donde encontrará consejos útiles para evitar que los jóvenes estén expuestos a contenidos ofensivos y peligrosos: www.amipci.org.mx/seguridad_padres_menores/index.html

Entérese de éstas y otras noticias en
www.profeco.gob.mx

El tufo del fraude

Por Walter Jasso Anderson

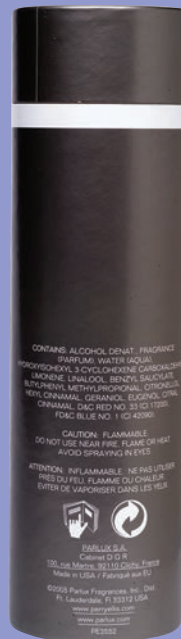
Original

Perry Ellis, 360°, 100 ml Precio: \$500, promedio

Empaque. De color gris, forma cilíndrica. Ostenta el nombre del fabricante y la marca.



Botella. Cilíndrica y totalmente transparente, con una tapa esférica también transparente. En la parte superior tiene un sello metálico de tono cobrizo tornasol, con el nombre Perry Ellis grabado. El atomizador es de color gris.



Información al consumidor. El empaque incluye la lista de ingredientes, razón social y dirección de la empresa fabricante, además de su sitio en internet; declara estar fabricado en Estados Unidos e incluye un código de identificación.

Fragancia. Es de un firme color azul turquesa. Su olor es inconfundible para quienes han usado este producto, y la misma recomendación vale para cualquier fragancia original: *el olfato no engaña.*



Fotos José Rodríguez

La piratería de perfumes y lociones se ha dado maña para diseminarse y seducir a los consumidores que queriendo andar bien perfumados, no sólo se pasan de incautos, sino de ingenuos.

Pirata



Perry Ellis, 390°

Precio: ¡\$17!

Esta singular versión de Perry Ellis es tan *fake*, falsa, chafa o como quiera llamarla, que ¡nada más hace falta fijarse en el nombre! Si el original se llama 360°, los piratas le dan la “vuelta” al 6 y lo convierten en 9. Pero resulta que, poniéndose cultos, nada en la naturaleza tiene más de 360°, que es la medida, en grados, de un círculo.



Más allá de lo anterior, los detalles del empaque, la “información al consumidor”, la botella y la “fragancia” son tan burdos que hace falta no tener vista ni olfato para entender que por \$17 nadie puede ofrecer una fragancia “de marca”.



De acuerdo con la Cámara Nacional de la Industria de Perfumería, Cosmética y Artículos de Tocador (Canipe), 3 de cada 10 perfumes vendidos en el país son pirata.

La piratería de perfumes se vende en el comercio informal (tianguis, puestos callejeros).

Si usted tiene la “fortuna” de encontrar una verdadera fragancia original a un precio sustancialmente menor, de seguro **el perfume es robado**.

Los piratas también venden “perfumes originales” a mitad de precio, pero no permiten al cliente abrir la fragancia y aplicársela. Claro, no se puede porque se les arruina el negocio, pues si usted de verdad conoce la fragancia, puede constatar que no es la original.

Los piratas compran botellas originales vacías y las rellenan con “fragancias” hechas, de manera que si a usted se la venden a \$200 o \$300 como “originales”, **doblemente le están viendo la cara**, porque no es un perfume original y porque eso que le están dando no vale ni \$30. Usted decide. ☹



¿Qué es una verificación?

Asegurando litros de a litro

Lo invitamos a conocer la manera en que Profeco verifica a las gasolineras que existen en el país para asegurar que éstas despachen litros de a litro. Y a que vea de qué forma se lleva a cabo este procedimiento, compartimos con usted una pregunta incómoda para las autoridades: **¿por qué si las bombas se verifican, los malos gasolineros siguen dando litros que no son de a litro?**





Fotos José Rodríguez

Por Armando Aguilar

Cuando a mediados del 2004 se publicó en los medios de comunicación que 90% de las gasolineras no entregaban el combustible justo por el que pagaban los automovilistas (se hablaba de robos del cinco al ¡40%!), como cualquier conductor recordé el sinnúmero de ocasiones en que, luego de cargar gasolina, según mis cálculos, la aguja debía marcar tres cuartos del tanque y, oh decepción, apenas superaba la mitad. Misterio. Justificaciones (ingenuas) para tal "fenómeno" había muchas: "Es que estoy de bajada en la rampa de acceso a la estación y por eso no marca bien" o "seguro que en cuanto acelere avanza un poco: hay que darle tiempo". Lo cierto es que al ver que la aguja no alcanzaba el nivel estimado, sentía, usted sentía, cualquier conductor sentía (aún sentimos), que le habían robado.

Seguramente, como todo automovilista que se sabe burlado, usted ha pensado regresar a la gasolinera y reclamar, ¿pero cómo?, ¿cómo demostrar que le despacharon menos? Imposible, ¿verdad? Ante semejante frustración sólo

quedaba resignarse, apechugar, como dirían por ahí. ¿Y las autoridades? ¿Para que están? Robo en despoblado y ni quién salga en nuestro auxilio.

Sin embargo, en el 2004, era poco menos que oficial: la Secretaría de Seguridad Pública daba a conocer mediante un muestreo estadístico con bases científicas que ¡nueve de cada 10 gasolineras nos robaban...!, pero la escandalosa cifra del anuncio sin precedentes, como muchas cosas en este país, se olvidó con el tiempo. Al menos esa fue la impresión que nos quedó a la mayoría.

Pues bien, están por cumplirse dos años de que todo mundo sabe que algunos gasolineros (muchos en realidad) roban a los consumidores y el problema no se ha resuelto aún. ¿Qué han hecho Profeco, la SSP, Pemex o quién deba hacer algo para detener tan descarado robo? ¿Siempre nos seguirán robando? De verdad, ¿no hay modo de ponerle un alto a este abuso? ¿Qué hay con Pemex, el monopolio del que estamos orgullosos los mexicanos: ningún gasolinero puede comprar combustibles a otro proveedor porque

no hay más, Pemex, sólo Pemex? ¿La paraestatal consiente que los gasolineros roben? Porque las franquicias son de Pemex. ¿Qué hacer entonces?

Por lo pronto, hay que recordar esa vieja frase que dice que cuando a las autoridades no se les cuestiona, se deja abierta la puerta a la corrupción; así que ahora ninguna pregunta está de más: ¿qué hace Profeco? ¿Cómo va a detener el robo de gasolina? ¿Hasta dónde llega su responsabilidad? ¿Hasta dónde la de Pemex, la de la SSP, la de quien sea? Las instituciones encargadas del problema dicen que la solución no está a la vuelta de la esquina, que "hay mucho por hacer" (la comodina frase de quien lo más seguro es que no hace mucho, de acuerdo con la percepción de la mayoría de los ciudadanos).

Ante este problema, veamos por lo pronto lo que puede hacer Profeco una vez que recibe una denuncia, mía, de usted, de cualquier ciudadano, porque a Profeco le compete verificar a las gasolineras. Bien, ¿qué es eso de la verificación?

Y, casualmente, se va la luz

09:00 Isidro, como todos los verificadores, viste pantalón negro y playera blanca tipo polo con el logotipo de Profeco bordado. Entre sus compañeros (son seis los que harán el trabajo) no lo parece pero, en cuanto lo escuchas hablar (formal, de respuestas lacónicas), sabes que es el jefe de la brigada. Le pregunto a qué gasolinera vamos, o al menos a qué rumbo de la Ciudad de México. "Todavía no me entregan el oficio. Nosotros nos enteramos hasta el último momento", responde. Sus palabras tienen bastante lógica si tenemos en cuenta que para que la verificación sea efectiva se debe tomar por sorpresa al gerente de la estación, a sus empleados y, por supuesto, a los mismos verificadores. Estos últimos, por cierto, no están libres de sospechas de corrupción: días antes se le expuso este punto al director de verificación de combustibles de Profeco, Javier Pinacho, y respondió que hubo una "limpia" del personal y que los actuales verificadores habían pasado por pruebas del polígrafo -detector de mentiras-, psicológicas y toxicológicas. De acuerdo con este funcionario, "es personal altamente calificado, todos son profesionistas, ingenieros en electrónica, abogados y administradores".



Foto José Rodríguez

09:40 Por fin llega la orden de verificación y salimos hacia la estación de servicio 0217, que se encuentra a unos 20 minutos en auto de las oficinas centrales de Profeco, en la Ciudad de México. Al llegar, los verificadores, cual escuadrón antibombas (en este caso antibombas manipuladas), bajan de su camioneta y se preparan con rapidez para su misión: Isidro va en busca del gerente, otros dos bajan el equipo, uno más empieza a escribir algo en la computadora portátil y otro par camina en la gasolinera hasta que los pierdo de vista. Demasiado movimiento, a mi juicio, "ni que fueran a detener a un delincuente", pensé en un principio. Ya luego me explicarían el porqué de la acción: resulta que entre los trucos favoritos de los malos gasolineros, para salir bien librados de la verificación, están los de oprimir el botón de pánico o quitar la energía eléctrica. Al

hacer esto, se detiene todo en la gasolinera, por lo que hay que reiniciar todos los sistemas y, "mágicamente", las bombas entran de nuevo en servicio despachando lo justo e incluso hasta más. De eso se encargan los dos verificadores que se "perdieron" en la gasolinera: de cuidar que nadie ponga en marcha el trquito.

Isidro se presenta, oficio en mano (que por cierto trae la fotografía y nombre de los seis empleados de Profeco), ante el gerente; todos los verificadores portan credencial debidamente autorizada.

A verificar lo verificado

10:15 Con la misma minuciosidad con que el médico nos revisa los ojos



Foto José Rodríguez

y la garganta mientras pregunta qué molestias hemos sentido, los verificadores revisan cada una de las bombas de la gasolinera, en tanto que uno de ellos no deja de hablar con el gerente.

-¿Qué buscan, Isidro? -le pregunto cuando veo que se arrodilla para echar un vistazo en la parte más baja de la bomba.

-Los números de modelo de los dispensarios para apuntarlos en el reporte.

Es sólo el inicio del examen. Se trata de una rápida revisión visual para asegurar que todo está correcto: mangueras sin fugas y con válvulas de seguridad (dispositivo, explica Isidro, que corta el suministro de combustible en caso de que un automovilista distraído, o delincuente de plano, arranque y acelere con la manguera aún conectada a su tanque), revisión de las islas (como se les conoce al espacio en que se juntan dos o más bombas) para asegurar que tengan las



Foto José Rodríguez



Las **válvulas** de seguridad pueden prevenir **accidentes graves**.



¡Atención! Busque el **holograma** de **verificación**.



APAGUE EL MOTOR



¡IMPORTANTE PARA EL CONSUMIDOR!
EN CUALQUIER CASO SIEMPRE PREGUNTE EN BOMBAS EL PRECIO POR LITRO Y EL TIPO DE COMBUSTIBLE QUE SE OFERTA EN CADA BOMBA.
RECORDAR QUE EL SERVICIO DE VERIFICACIÓN Y DESPACHO DE GASOLINA Y COMBUSTIBLES ES UN SERVICIO PÚBLICO QUE DEBE SER ATENDIDO DE MANERA CORRECTA Y EFICIENTE.



Las **leyendas** al **consumidor** son esenciales tanto para **aprobar** la **verificación** cómo para los **automovilistas**.

Fotos José Rodríguez

leyendas al consumidor ("apague su motor", "no fumar", "verifique que marque ceros", etcétera), que los precios de los combustibles sean los autorizados y que los hologramas de verificación estén vigentes.

Y mire usted, hasta ahora me vengo a enterar de que estas "estampas brillosas" son uno de los aspectos en que más atención debemos poner los automovilistas al entrar a una gasolinera, algo que nomás no hacemos. ¿O quién realmente se baja del auto al menos para verificar que la bomba marque ceros?

—Por Norma, los gasolineros están obligados a calibrar sus dispensarios (para el despacho correcto del suministro) al menos una vez al año. Esto lo

pueden hacer solicitando el servicio a Profeco o a alguna de las UVAs (Unidades de Verificación Autorizadas). Pero los verificadores no sólo vemos que estén pegados los hologramas correspondientes, también solicitamos los papeles que comprueben esta calibración. Revisamos también que el plomo esté intacto —comenta Isidro.

El plomo, ¿qué es eso? Acto seguido, Isidro retira la "fachada" de uno de los dispensarios para revisar y de paso enseñarme los plomos, que no son otra cosa que una especie de candados (tan pequeños como importantes) que colocan la UVAs para asegurar que los gasolineros no manipulen la calibración de la bomba (a su favor, por supuesto).

Plomo, en el interior de la bomba

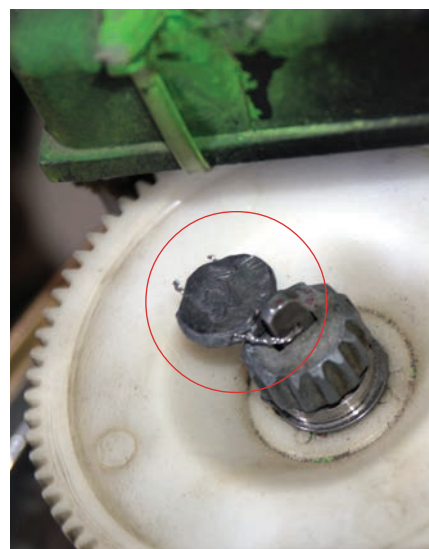


Foto José Rodríguez

Comienza el "jarreo"

10:30 La principal herramienta de los verificadores de Profeco son las patrones volumétricos (las jarras), que cuentan con una escala graduada donde, explica con seguridad Isidro, "observamos con toda precisión si los dispensarios están despachando de menos o, rara vez, de más". Ahora, usted como yo se preguntará, ¿y quién verifica que las jarras de Profeco estén calibradas? Isidro responde:



Foto José Rodríguez

Escala graduada



Medidor de presión



Foto José Rodríguez

Foto José Rodríguez

Velocidades de surtido



Foto José Rodríguez

1 máxima 2 media 3 baja

Límite tolerado correcto



Foto José Rodríguez

—Contamos con un informe de calibración expedido por un laboratorio acreditado para tal efecto, mismo que se presenta al representante de la estación.

Como las jarras tienen capacidad de 20 litros (así lo establece la Norma 005, que faculta a Profeco para realizar estas verificaciones) y se toman tres muestras por cada velocidad (la gasolina se pueden surtir en tres velocidades diferentes: baja, mediana y alta), los verificadores sacan en total 180 litros de cada una de las mangueras de la bomba.

Lo importante aquí, me sugiere Isidro para entender mejor las mediciones, es que ninguna de las tomas pase el límite tolerado que es de 100 ml (de más o de menos) por cada 20 litros, es decir, si la jarra indica que despachan menos de 100 ml por cada 20 litros de suministro, están violando la Norma y por lo tanto se debe inmovilizar la manguera.

—Mira tú, ahora resulta que por fin

sí tienen derecho los gasolineros a robarnos aunque sea 100 ml por cada 20 litros despachados. Yo creo que no deberían permitirles nada de tolerancia, le digo a Isidro.

—La tolerancia se establece porque está calculado científicamente que los instrumentos se desajustan o descalibran por el constante servicio que prestan y por la temperatura, entre otros factores —responde. De cualquier modo, aunque se encuentre dentro de lo permitido, nosotros ajustamos a cero el dispensario para que al consumidor, en la medida de lo posible, no le falten mililitros.

Luego de realizar el control volumétrico a dos de las cuatro mangueras del dispensario, Isidro le pide al gerente que le abra el MED y que corte el suministro eléctrico. Sin darme tiempo a preguntar, comenta: "El MED es el módulo electrónico del dispensario, y deben quitar la luz porque no quiero quedar ahí pegado. Ahora vamos a efectuar la verificación electrónica", concluye.

Lo nuevo: la verificación electrónica

En los medios de comunicación mucho se ha hablado de la Norma 005, nada menos que el documento oficial que autoriza y especifica cómo deben hacerse las verificaciones en las gasolineras. En 1994 se publicó una NOM 005, apropiada para ese tiempo en que los dispensarios operaban con partes esencialmente electromecánicas, pero ahora rebasada por la tecnología electrónica, por lo que era necesario actualizarla. Esto se logró con la Norma de emergencia vigente durante un año, hasta que entró en vigor la NOM 005 definitiva, publicada en septiembre de 2005.

¿Y esto qué tiene de relevante? Mucho. Javier Pinacho, director de verificación de combustibles de Profeco, explica: "La Norma anterior ni siquiera nos permitía abrir el dispensario; sólo nos limitábamos a tomar muestras con los patrones volumétricos. Ahora, la nueva Norma nos permite hacer la verificación electrónica".

10:50 Al destapar el MED aparece un laberinto de cables y circuitos. Gracias a sus conocimientos de ingeniería electrónica, Isidro "escanea" a ojo el dispositivo para encontrar la pieza más importante:

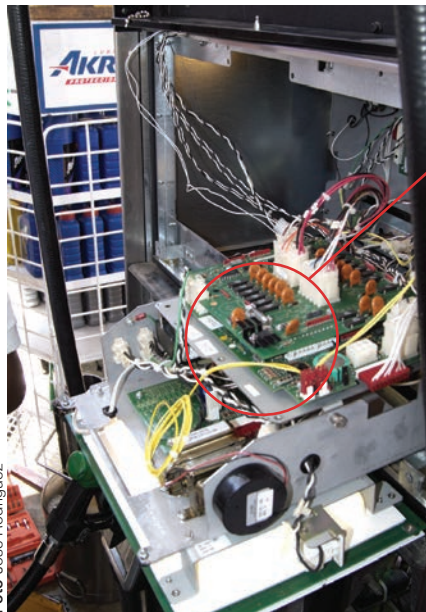


Foto José Rodríguez

Memoria

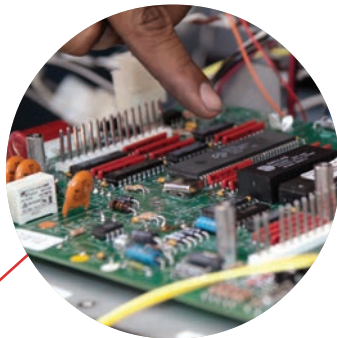


Foto José Rodríguez

realiza una inspección visual del MED, pues está capacitado para detectar a simple vista cualquier anomalía en el dispositivo.

—Ahora sólo resta cerrar el MED y realizar el control volúmetrico a las dos mangueras restantes, sólo para asegurarse de que, al igual que las primeras, despachan bien. Y de paso para mostrarle al gasolinero que no causamos ningún daño al dispensario.

—Esta cajita negra es la memoria -señala-. La voy a quitar para llevarla al lector, pero antes me tengo que "aterrizar".

Enseguida se coloca una pulsera unida con un cable a unas pequeñas pinzas que pone en contacto con el metal del dispensario para hacer "tierra" (cualquier descarga eléctrica podría borrar la información de la memoria, o dañarla).

La importancia de la memoria radica en el hecho de que ésta guarda todo el historial de despacho de la bomba. Así, según cuenta Isidro, aunque alguien altere la calibración de la bomba, este movimiento quedaría registrado en la memoria, evidenciando la manipulación.

—Ahora me llevo la memoria al lector que tenemos conectado a una computadora portátil, la cual recibe la información contenida y la envía a las oficinas de Profeco, donde se analiza el contenido para asegurar que los automovilistas hayan recibido el combustible justo por su dinero.

Una vez obtenida la información de la memoria, Isidro la vuelve a colocar y

Lector



Foto José Rodríguez

11:00 En este caso, el dispensario pasó la verificación, pero restan tres más. Isidro calcula terminar cerca de las dos de la tarde.

Ya de vuelta a la oficina. Así que esto son las verificaciones que lleva a cabo Profeco. Después de la verificación todo pareciera quedar en regla, sin embargo, siguen quedando en el aire varias incógnitas: ¿Por qué a pesar de estas acciones los malos gasolineros



La importancia de la memoria radica en el hecho de que ésta guarda todo el historial de despacho de la bomba.

Denuncie a los malos gasolineros

Profeco atiende el 100% de las denuncias presentadas por los consumidores. Para ello sólo se necesita el número de franquicia (el que aparece en el letrero luminoso de la estación, debajo de la palabra PEMEX). Usted no puede comprobar directamente que un dispensario da menos combustible del que usted pagó, pero Profeco sí puede. De verdad, lo peor es quedarse callados y con nuestro silencio consentir que se siga con este robo en perjuicio nuestro. Llame al Teléfono del Consumidor, al 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República.

siguen despachando litros que no son de a litro? ¿Qué hace Pemex para detener el robo de sus "malos franquiciatarios", como les llaman ellos? ¿Y qué hay de la adulteración de la gasolina? ¿Hasta cuándo los automovilistas podremos salir de una gasolinera sin la sensación de que nos vieron la cara?

Buscaremos las respuestas para ofrecerlas a usted en próximas entregas. 🚗

No pague de más

Tarjetas de débito



Foto Archivo

La tarjeta de débito se ha convertido en una herramienta de uso diario, casi indispensable en el manejo de nuestro dinero. Utilizar este plástico tiene muchas ventajas, pero también costos que en ocasiones olvidamos o que ni siquiera sabemos que existen, por lo que al mes terminamos pagando más de lo estrictamente necesario.

Por Adriana Hernández Uresti

Para aprovechar al máximo esta tarjeta –al menor precio– y elegir la que más se ajuste a nuestras necesidades es prioritario conocer sus características, en particular aquellas que varían de un banco a otro.

Empecemos por definirla: una tarjeta de débito es una tarjeta ligada a una cuenta de ahorro o de cheques que sirve para pagar prácticamente en cualquier establecimiento: tiendas de autoservicio, departamentales, hospitales, escuelas, farmacias, restaurantes, etcétera, con la ventaja de no cargar efectivo ni pagar interés, porque es nuestro dinero el que estamos ocupando. El límite de pago siempre será el monto ahorrado que exista en la cuenta. Y una de sus mayores virtudes es la disposición de efectivo en cajeros automáticos todos los días, las 24 horas.

En realidad la mayoría de las tarjetas de débito sirven para lo mismo y son aceptadas en casi los mismos lugares, porque además del banco que las expide las respalda alguna de las firmas multinacionales expertas en el manejo de estos instrumentos (VISA o Master Card).

Las diferencias que nos interesa destacar son el cobro de comisiones por hacer uso del plástico. ¿Sabe usted cuánto le cuesta retirar dinero en cajeros automáticos de su banco, cuánto en ventanilla, cuántos movimientos libres de cargo tiene al mes? ¿Sabe si su banco le cobra anualidad o manejo de cuenta por no cubrir un monto mínimo? Por cierto, ¿debe usted cubrir algún monto mínimo al mes?

Pesos y centavos

Para poder hacer uso de una tarjeta de débito, antes de abrir una cuenta de

ahorro o cheques, es necesario que pregunte al ejecutivo de cuenta todos los costos mensuales y anuales que tendrá que pagar. Insista hasta obtener la cifra concreta, y si ésta es con o sin IVA, porque a menos que insista,



Foto Archivo

lo más probable es que el ejecutivo de cuenta no le informe nada de esto. Si usted ya tiene un plástico es importante que conozca lo que está pagando por utilizarlo. A continuación se presenta un listado de algunos de los cobros más frecuentes, que usted debe conocer:

- ▶ **Monto de apertura.**
- ▶ **Anualidad.**
- ▶ **Saldo mínimo** necesario al mes.
- ▶ **Cobro de manejo de cuenta** por no cubrir el monto mínimo necesario al mes y/o renta mensual.

- ▶ **Costo por retiros y/o consulta de saldo en:** a) ventanilla del banco, b) cajero automático del banco y c) cajero automático de otro banco, los conocidos como RED.

Vale la pena hacer un alto en este punto por ser el servicio que más utilizamos los cuentahabientes y el que más variantes presenta. Pregunte cuántos movimientos (retiro, consulta de saldo, etcétera) libres de cargo tiene al mes, tanto en cajeros automáticos como en ventanilla, cuánto le cuesta cada movimiento extra tanto en cajero automático como en ventanilla, porque el costo es muy diferente.

Investigue si existe algún monto mínimo para retirar en ventanilla que no genere cobro, como sucede en BBVA-Bancomer: retiros de más de \$5,000 son gratuitos, pero si alguien saca \$4,990 paga una comisión de \$20 más IVA. Ahora bien, ¿cuánto cuesta utilizar un cajero RED? Todos los movimientos en este tipo de cajeros tienen un costo, por cierto nada barato.

¿Quiere saber más? Pues pregunte cuánto cuesta lo siguiente:

- ▶ **Emisión de tarjeta adicional.**
- ▶ **Cobro de manejo por tarjeta adicional.**
- ▶ **Servicio de banco por teléfono;** los más comunes son consulta de saldo, traspaso entre cuentas del mismo banco y pago de tarjetas de crédito del banco. Pregunte cuáles y cuántos servicios están libres de cobro, cuáles hay que pagar y cuánto.
- ▶ **Banco en línea.** Si cobran renta, qué movimientos pueden hacerse, cuántos están libres de costo y cuáles se pagan.
- ▶ **Servicios extra.** La mayoría de los bancos ya ofrecen a sus clientes car-

Bajo la lupa**

Comisiones*	BBVA-Bancomer	Banamex	HSBC	Banorte	Santander- Serfin	Scotiabank Inverlat
Requisitos	1. Monto de apertura 2. Identificación oficial 3. Comprobante de domicilio reciente (3 meses de antigüedad)	1. Monto de apertura 2. Identificación oficial	1. Monto de apertura 2. Comprobante de domicilio reciente	1. Monto de apertura 2. Identificación oficial 3. Comprobante de domicilio reciente	1. Monto de apertura 2. Identificación oficial 3. Comprobante de domicilio reciente	1. Monto de apertura 2. Identificación oficial 3. Comprobante de domicilio reciente
Monto de apertura	\$750	\$1,000	\$1,000	\$750	\$1,000	\$2,000
Anualidad	\$109	–	–	–	–	–
Monto mínimo mensual	\$750	Hay dos opciones: a) No necesario, si se elige pagar una renta mensual de \$35 b) \$1,000 (no se paga renta, pero sí penalización)	No	\$750	\$5,000	\$2,000
Cobro de administración de cuenta por no cubrir monto mínimo al mes y/o renta fija	\$82	a) No hay cobro b) \$75	–	a) \$75	• Si el monto promedio es menor a \$1,000 cobran \$100 • Si el monto promedio fue \$1,000 cobran \$14 • Si el monto es muy variable en el mes, incluso cuando sea mayor a \$5,000, cobran \$14	\$80
Renta fija	–	–	Mensual: \$45 (es importante tener fondos suficientes, de lo contrario cobran recargos)	b) Renta trimestral: \$25 (exento si mantiene un saldo mínimo de \$15,000 en el trimestre)	–	–
Retiros	Gratis a) Ventanilla: mayores a \$5,000 b) Cajeros automáticos: 10 al mes Con cargo a) Ventanilla: Menores a \$5,000, comisión: \$20 b) Cajero automático: a partir del onceavo: \$ 5.50 c) Cajero RED: \$20	Gratis a) Todos, tanto en ventanilla como cajero b) Un retiro en cajero automático por cada \$1,000 de saldo al mes (retiros extra: \$5) Con cargo a) Ventanilla: Menor de \$3,000: \$15 Mayor de \$3,000: \$8 b) Cajeros RED: \$17	Gratis a) Diez en ventanilla b) Diez en cajero Con cargo a) A partir del onceavo en ventanilla: \$6 b) A partir del onceavo en cajero: \$1.25 c) En cajeros ubicados en tiendas autoservicio: \$6.85 e) Cajeros RED: \$19.80	Gratis Cajero del banco Con cargo Cajeros RED: \$19	Gratis Ninguno Con cargo \$0.01, tanto en ventanilla como en cajero	Gratis Tres en cajero más 1 por cada \$5,000 de saldo promedio al mes (extra: \$5) Con cargo a) Ventanilla: \$15, sin importar monto b) Cajero RED: \$18
Consulta de saldo	Gratis a) Banco: todos b) Cajeros automáticos del banco: todos Con cargo Cajero RED: \$10	Gratis Todos, tanto en ventanilla como en cajero Con cargo a) \$1 en cajeros del banco b) \$10 en cajeros RED	Gratis Con cargo Cajeros RED: \$8.90	Gratis Cajero del banco Con cargo Cajeros RED: \$9	Gratis Con cargo a) \$0.01, tanto en ventanilla como en cajero b) Cajero RED: \$19	Gratis Tres en cajero más una por cada \$5,000 de saldo promedio al mes (extra: \$3) Con cargo Cajero RED: \$8
Banco por teléfono	Diez consultas gratis, adicional \$6.00	Gratis**	Gratis Consulta de saldos y traspaso entre cuentas propias	Gratis Consulta desaldos y traspasos entre cuentas del titular, de Banorte	Gratis Consulta de saldo	Gratis Consulta de saldo, movimientos entre cuentas del mismo banco, NIP
e-Banco	Servicio básico Gratis: • 30 consultas de movimientos y saldos al mes libres de cobro. Extras: \$4 • Traspasos entre cuentas del cliente del banco: gratis • Transferencias a otros bancos: \$3.50 Servicio avanzado \$25	Renta mensual de \$10. Incluye: • Cinco consultas de saldo o movimientos (extra \$1) • Cinco traspasos entre cuentas del mismo banco (extra \$1) • Un estado de cuenta Pagos interbancarios: \$5 más	a) Servicio gratuito: incluye consulta de saldos y traspasos a terceros hasta por \$3,000, un monto mayor: \$4 b) Conexión personal: renta mensual de \$20	Gratis Transacciones entre cuentas propias y de terceros, del mismo banco Transacciones de otros bancos: \$5	–	Gratis Consulta desaldo y traspasos entre cuentas propias
Pago de servicios**	Gratis Teléfono, luz, televisión cerrada, gas, tarjetas de crédito Bancomer, de Wal Mart y Soriana	Gratis Sólo teléfono	Teléfono: \$2.50	–	Predial: gratis Teléfono: \$14 Luz: \$8 Gas: \$3.50	Gratis a través de banco por teléfono: luz, teléfono y tarjetas de crédito del banco.

* Comisiones más IVA; las tarifas aplican sólo a personas físicas.

** El precio es válido sólo en cargo a tarjeta de débito o domiciliación.



Foto archivo

Haga cuentas de lo que está perdiendo o podría perder si no utiliza su plástico de manera inteligente.

gar automáticamente a la cuenta el pago de servicios como teléfono, predial o luz; algunos lo hacen de manera gratuita, pero la mayoría cobra una comisión. Obviamente es indispensable tener en la cuenta el monto necesario para pagar el servicio, pues si no existe el dinero necesario hay penalización.

El recuadro "Bajo la lupa" muestra las "pequeñas" diferencias existentes entre algunos de los bancos.

Algunas cuentas de ahorro pagan interés, pero es tan bajo en todos los casos que no resulta un factor determinante al momento de elegir una u otra institución; el interés anual que llegan a pagar estas cuentas en pesos es menor a cualquier comisión mensual por no mantener un monto mínimo (vea el recuadro "Bajo la lupa"). De hecho las cuentas de ahorro NO son una opción para hacer crecer el dinero (inversión); no es recomendable tener en este tipo de cuentas más de lo que usted necesita en uno o dos meses para vivir. Si existe un excedente de dinero, que no ocupará a corto plazo, digamos tres meses, es mejor invertirlo en otros instrumentos, de los que ya hemos hablado en esta sección.

Lo que pagamos de más

Comisiones	Costo promedio	Cargo	Pago al año
5 retiros extra en cajero de su banco, al mes	\$5 más IVA	\$28.75 al mes	\$345
1 retiro en cajero RED al mes	\$20 más IVA	\$23 al mes	\$276
4 veces al año no cubre el monto mínimo requerido al mes	\$80 más IVA	\$92 al trimestre	\$368
1 retiro con cargo en ventanilla al mes	\$15 más IVA	\$17.25 al mes	\$207
Total			\$1,196

A papel y lápiz

Sin embargo, de poco sirve esta información si no la utiliza a su favor. Hay dos comisiones que debe cuidar mucho: el cobro por manejo de cuenta (al no cubrir un saldo mínimo al mes) y por retiro de efectivo, tanto en cajeros como en ventanilla, pero sobre todo en cajeros RED. Ambos son factores determinantes para que elija el banco que más le conviene o se ajusta a sus necesidades de disposición de efectivo. Por ejemplo, si usted fuera cliente de Banamex y necesitara hacer más de cinco retiros de efectivo al mes, le con-

viene pagar la renta de \$35 pesos con la que no es necesario mantener un saldo mínimo, y además todos los movimientos en cajero son gratis; pero si, por lo contrario, sólo requiere hacer uno o dos movimientos máximos al mes y puede tener más de \$1,000 al mes en la cuenta, es mejor que opte por el esquema de NO renta.

Haga cuentas de lo que está perdiendo o podría perder si no utiliza su plástico de manera inteligente. Vea en el recuadro "Lo que pagamos de más" cuánto pagaría una persona poco rigurosa con el uso de su tarjeta.

Al pagar en restaurantes verifique el monto que le están cargando y que la tarjeta que le regresan sea la suya.



Foto Archivo



Foto Archivo

Plastiquito habla

Existen varias ventajas al usar la tarjeta de débito:

- ▶ **No es necesario cargar efectivo para hacer los pagos.**
- ▶ **No cobra interés por el uso del dinero.**
- ▶ **Son aceptadas en miles de negocios.**
- ▶ **Es posible utilizarla en el extranjero.**
- ▶ **Retiro de dinero los 365 días, las 24 horas en cajeros automáticos.**
- ▶ **Cargo automático a la cuenta de otros servicios (teléfono, predial, créditos, luz, TV cerrada, etcétera), en ocasiones sin costo.**

Del total reportado en ese recuadro quizá \$1,196 al año no sean una fortuna, pero siempre será preferible contar con ese dinero que pagarlo al banco.

Así pues, las recomendaciones son muy concretas; basta un poco de orden para seguirlas:

- ▶ Mantenga siempre el monto mínimo requerido.
- ▶ No exceda los retiros y/o consultas de saldo libres de cargo.
- ▶ Evite en lo posible el uso de cajeros RED.
- ▶ Cuando vaya al centro comercial no saque efectivo del cajero, mejor pague con el plástico directo en caja, no le cobran comisión por este servicio y en su estado de cuenta aparecerá especificado el cargo.
- ▶ Evalúe el beneficio de solicitar que le carguen a su cuenta el pago de servicios (ahorro de tiempo y dinero al no trasladarse a ningún lugar), sobre todo cuando son gratuitos. Si tiene dudas sobre los beneficios pruebe unos meses con la confianza de que puede cancelarlo en cualquier momento (pregunte al ejecutivo las condiciones de cancelación de éste).
- ▶ Si tiene computadora en casa y conexión a internet, aproveche los servicios en línea; recuerde que por

seguridad no es recomendable verificar su cuenta en cafés internet.

- ▶ Revise todos los meses su estado de cuenta, si no sabe por qué le están haciendo un cargo vaya a la sucursal lo antes posible para que un ejecutivo le explique la causa de los cobros.
- ▶ En cuestión de seguridad es muy importante que firme su tarjeta tan pronto la reciba. Memorice su NIP. Si por alguna razón prefiere escribirlo no guarde el número confidencial junto con el plástico. Si sospecha que alguien conoce su NIP, acuda a su sucursal a cambiarlo.
- ▶ Al pagar en restaurantes verifique el monto que le están cargando y que la tarjeta que le regresan sea la suya.
- ▶ Al usarla en cajeros automáticos confirme que la sesión se cierre por completo y tenga cuidado de que nadie vea su NIP.
- ▶ Si su tarjeta es retenida por un cajero avise de inmediato al banco. Si el cajero automático presenta visibles alteraciones en sus dispositivos, evite usarlo y repórtelo al banco. 🚫

Fuentes www.abm.org.mx • www.banamex.com.mx • www.bancomer.com • www.hsbc.com.mx • www.santander-serfin.com.mx • www.inverlat.com.mx • www.banorte.com/portal/banorte.portal • www.condusef.gob.mx • Entrevistas a ejecutivos de cuenta de cada uno de los bancos mencionados

Dr. Horacio Reyes Vázquez*

Lactancia materna: el alimento ideal

PEDIATRÍA

La leche materna establece un vínculo afectivo entre una madre y su bebé.

Durante los seis primeros meses de vida, la leche materna es el mejor alimento que una madre puede proporcionar a su hijo recién nacido. La OMS recomienda medio año sólo de lactancia materna y complementarla con otros alimentos, hasta los dos años o más. Asimismo, no amamantar al niño y especialmente no alimentarlo exclusivamente con leche materna durante los seis primeros meses de vida, es importante factor de riesgo relacionado con la morbilidad y la mortalidad infantiles.



Ventajas para dos

- La lactancia materna es necesaria para el desarrollo integral del lactante. Contiene sustancias únicas, como células vivas (macrófagos), hormonas, anticuerpos, enzimas activas (que promueven la maduración del intestino y facilitan la digestión) y otras proteínas que no pueden ser suministradas artificialmente.
 - Los pequeños están protegidos frente a enfermedades como catarros, bronquitis, neumonía, diarreas, otitis, meningitis, infecciones de orina, síndrome de muerte súbita, y enfermedades más a largo plazo como alergias, obesidad, diabetes, la enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa y ciertos tipos de cáncer. Además, al no tratarse de un medicamento no tiene efectos secundarios y el menor nunca es alérgico a este alimento.
 - Por su parte, las madres pierden peso más rápido, tienen menos riesgo de anemia postparto y está comprobado que el cáncer de ovarios, mama y la osteoporosis son menos frecuentes en quienes han amamantado.
- Las únicas madres que no deben dar de mamar a su hijo son las que tienen SIDA, consumen drogas, sufren alguna enfermedad infrecuente o toman algún medicamento que contraíndique la lactancia como los anticancerígenos, los medicamentos que contienen yodo libre, algunos antipsicóticos y anticoagulantes.



¿Dolor al alimentar?

A pesar de todas las ventajas de dar pecho, en ocasiones las mujeres sufren molestias en las mamas provocadas por una acumulación de leche. Es lo que se conoce como ingurgitación y mastitis.

La **ingurgitación** tiene su consecuencia más directa en una mala técnica: tardar en empezar a poner al niño al pecho, ponerle horarios rígidos y espaciados y, retrasar el vaciado de leche. Es entonces cuando la leche empieza a acumularse, rellena el pecho, aumenta su tamaño y provoca dolor e inflamación. Este proceso se da frecuentemente con el primer hijo y aparece a los dos o tres días del nacimiento del niño. La solución consiste en extraer la leche amamantando o con sacaleches y calmar el dolor con antiinflamatorios y frío local.

La **mastitis** es una obstrucción de los conductos mamarios, de origen infeccioso, provocada por los gérmenes *Staphylococcus Aureus*, *Streptococo* y *Haemophilus*, pero que no impide que el niño siga mamando, ya que no se contagia. Habitualmente se localiza en una parte del pecho, que se pone roja y más dura de lo normal provocando dolor. La madre puede sufrir fiebres y molestias en articulaciones y huesos. El remedio es el mismo que se utiliza para la ingurgitación, aunque al tratarse de una infección localizada casi siempre será necesario tomar antibióticos que sean compatibles con la lactancia.

* Pediatra. Socio de la Confederación Nacional de Pediatría de México, A. C. y Presidente de la Sociedad Mexicana para el Fomento de la Lactancia Humana, A. C. Tel: 5203 5933.

Infórmate:
Confederación Nacional de Pediatría de México, A. C.
Tel: 01 (33) 3615 0415.
Asociación Mexicana de Pediatría Tel: 5538 0437.

**Ganar Salud
te ofrece
temas que
le gustarán
a toda tu familia...**

**Llama al
1085 0222**

ext. 308 o escríbenos a:

suscripciones@ganarsalud.com



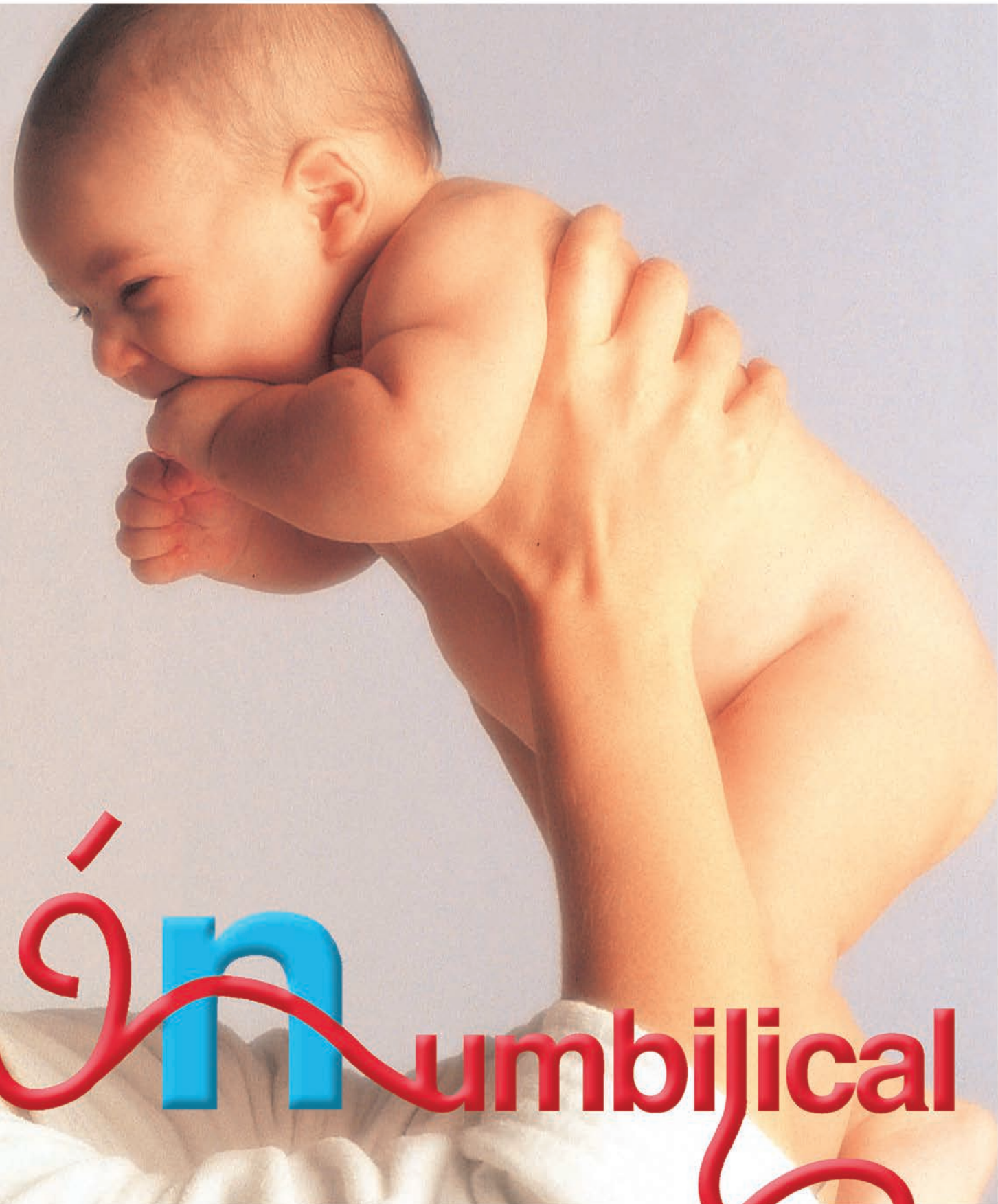
Suscríbete a la mejor publicación de salud...

La sangre de cordón umbilical es considerada una fuente de vida porque contiene valiosas células regeneradoras, las cuales pueden ser conservadas en bancos para tratar a pacientes que padecen enfermedades como la leucemia. Le presentamos aquí diferentes opciones, tanto públicas como privadas, de almacenamiento de estas células.

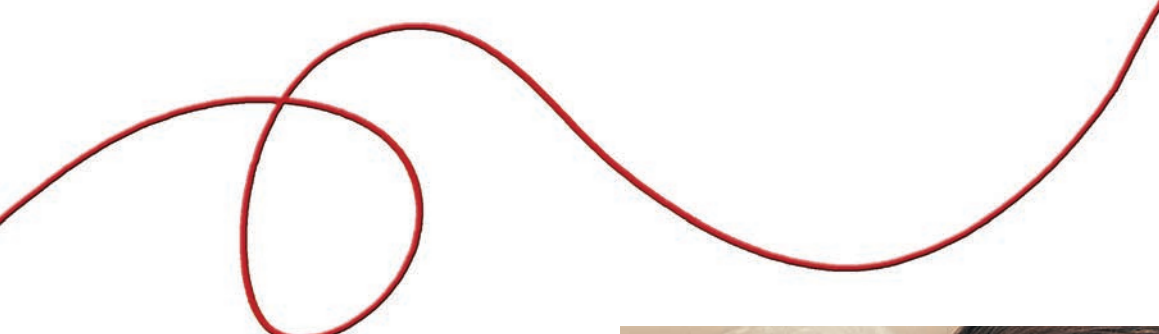
Por Ana Rosa Ramírez

**Banco de
células madre de**

cordón



án umbilical



Para empezar, definamos qué es una célula madre y en qué tratamientos ha comprobado su eficacia. Las células madre de cordón umbilical tienen la capacidad de reproducirse formando glóbulos blancos, glóbulos rojos y plaquetas, y por tanto son las que dan origen a las células de la sangre. Esta capacidad de formar células de la sangre es lo que les da la posibilidad de reemplazar a células sanguíneas que se encuentren dañadas.

Los casos de enfermedades donde se aplican exitosamente las células madre todavía son muy limitados en la actualidad, pero entre ellas se encuentran las leucemias, síndromes mielodisplásicos, linfomas, amegacariocitosis, anomalías hereditarias de los glóbulos rojos (como la anemia de Fanconi) y otras anomalías hereditarias de la sangre.

La posibilidad de éxito de un tratamiento con células madre es lo que les da su alto valor médico, de acuerdo con Eva Delia Calderón, subdirectora de investigación y encargada del banco público de sangre de cordón umbilical (CordMX), del Centro Nacional de Transfusión Sanguínea: "Las células madre constituyen una alternativa válida para pacientes, principalmente niños, que padecen alguna enfermedad de la sangre y que para recuperarse necesitan regenerar su médula ósea, que es el tejido en el interior de los huesos que se encarga de formar la sangre".

Según datos del Instituto Nacional de Geografía, Estadística e Informática (INEGI), el cáncer es la segunda causa de muerte entre niños de 5 a 14 años de edad (y un alto porcentaje lo aportan las leucemias), justo por debajo de los accidentes. Por esta razón, la obtención y preservación de las células madre es primordial en materia de salud.

Una vez probado el éxito de las células madre en tratamientos de enfer-



medades de la sangre y hecha posible su obtención a partir de la sangre del cordón umbilical, de manera práctica, poco costosa y sin riesgo para la madre y su bebé, surge la necesidad de almacenar adecuadamente estas células con el objetivo de ser usadas cuando se les requiera.

Almacenamiento

Las células madre se almacenan en bancos de sangre de cordón umbilical que se encargan de recolectar, procesar, examinar, almacenar, seleccionar y liberar estas células para su trasplante.

Existen bancos de sangre de cordón umbilical públicos y privados. Los bancos públicos almacenan principalmente células donadas que podrán ser usadas en cualquier persona compatible con ellas; a este uso se le denomina **allogénico**. El banco público también almacena las células para uso particular o **autólogo** bajo el esquema denominado "donación dirigida", que se otorga cuando el bebé por nacer tenga un familiar enfermo al que pudiera ser aplicado un tratamiento con células madre.

En estos casos, el servicio no tiene costo alguno. Cabe señalar que hay bancos públicos que almacenan células madre para uso autólogo o particular sin que haya de por medio un paciente enfermo; en este caso, el servicio sí tiene costo.

Por su parte, los bancos privados son los encargados de almacenar células madre para uso autólogo. De acuerdo con datos del diario estadounidense *The Washington Post*, 90% de las personas que almacenan en bancos privados no tienen un paciente enfermo en su familia candidato a recibir tratamiento con estas células, y sólo lo hacen "por si acaso".

De acuerdo con los bancos privados, este pensamiento previsor tiene lógica porque una vez que los padres escuchan que su hijo pudiera desarrollar una enfermedad curable con estas células, es casi seguro que deseen contratar el servicio. A raíz de este "sentimiento protector" han surgido una gran cantidad de empresas de biotecnología que ofrecen el servicio privado de almacenamiento de células madre.

Las células madre constituyen una alternativa válida para pacientes, principalmente niños, que padecen alguna enfermedad de la sangre y que para recuperarse necesitan regenerar su médula ósea, que es el tejido en el interior de los huesos que se encarga de formar la sangre.

La calidad de los bancos

El primer banco se creó en 1993 en Nueva York. Actualmente existen en el mundo 100 bancos públicos y privados dedicados a almacenar células madre de cordón umbilical. Entre todos almacenaron alrededor de 200 mil unidades en 2005. España es uno de los principales contribuyentes a este volumen con 20 mil 732 unidades. En este país existen seis bancos públicos de sangre de cordón y se ubican en Barcelona, Málaga, Madrid, Galicia, Valencia y Tenerife. Cabe señalar que los bancos más grandes e importantes son bancos públicos, donde obtener estas células o almacenarlas no tiene costo.

En México, la actividad comenzó en 2000 con un par de bancos de sangre de cordón umbilical que provenían de Estados Unidos y almacenaban las células madre en ese país. Actualmente existen alrededor de 12 bancos privados y dos bancos públicos; la mayoría almacena las células madre en México. "Lo más importante de un banco de sangre de cordón es que almacene unidades de sangre con alta calidad; que las células se encuentren vivas al momento de su almacenamiento y que así permanezcan hasta su trasplante", comenta la Eva Delia Calderón.

Actualmente la normatividad mexicana sólo contempla los procedimientos para almacenar sangre en general; al respecto, la autoridad reguladora es la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) de la Secretaría de Salud. Sin embargo, hoy en día en el país no está vigente una normatividad específica que regule la calidad en el proceso de almacenamiento de estas células, aunque existe un proyecto de modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM 003-SSA2-1993. *Disposición de sangre humana, sus componentes y células progenitoras hematopoyéticas con fines terapéuticos.*

A nivel internacional existen lineamientos bien definidos sobre la calidad en el proceso de almacenamiento de células madre de cordón umbilical. Son dos los organismos internacionales que los establecen:

Netcord. De origen europeo, es la red internacional más grande en el mundo de bancos de sangre de cordón umbilical; establece normas de buena práctica y cooperación entre los bancos de sangre de cordón umbilical y los centros de trasplante. Ha desarrollado los estándares Netcord/FACT (Foundation for the Accreditation of Cell Therapy) para la calidad en la recolección, procesamiento, examen, almacenamiento, selección y liberación de sangre de cordón umbilical.

En Latinoamérica sólo un banco mexicano, de carácter público, pertenece a Netcord; se trata de CordMX, perteneciente al Centro Nacional de



la Transfusión Sanguínea, que a su vez depende de la Secretaría de Salud. También certificado por la norma de calidad ISO 9001: 2000, CordMX fue creado en 2003.

AABB (American Association of Blood Banks, Asociación Americana de Bancos de Sangre). En Estados Unidos establece altos estándares en materia de calidad para recolección, procesamiento, examen y almacenamiento de sangre de cordón umbilical.

En México pertenecen a la AABB los bancos privados de origen estadounidense, los que en su mayoría almacenan la sangre en aquel país.

En este contexto, y debido a que los estándares Netcord son los más reconocidos en esta materia, se describe brevemente el procedimiento que lleva a cabo CordMX: "De entrada, el mejor indicador de calidad de un banco de sangre de cordón umbilical es la relación *unidades trasplantadas/inventario total*, es decir, cuántas unidades ha descongelado un banco para trasplante – y que éste haya sido exitoso –, del total que tienen almacenadas", afirma Eva Delia Calderón.

Este indicador es fundamental, ya que lo verdaderamente importante es almacenar correctamente las células para que cuando se les requiera se encuentren vivas y en cantidad suficiente para un trasplante. Por ejemplo, de acuerdo con información de www.netcord.org, en noviembre de 2005, entre 17 bancos el banco de Tokio ocupaba el primer lugar de la relación *unidades trasplantadas/inventario total* (10.5%), y CordMX de México ocupaba el cuarto sitio.

Antes de aceptar la sangre de cordón umbilical, se deben cumplir requisitos muy estrictos. Para empezar se debe descartar la presencia de enfermedades hereditarias en la familia así como enfermedades en la madre que sean transmisibles a través de la sangre.

Diferencias entre bancos de sangre de cordón umbilical públicos y privados

Concepto	Público	Privado
Uso	Se manejan dos esquemas de uso: a) <i>Alogénico</i> . Cuando las células son donadas y pueden ser usadas por cualquier persona compatible. b) <i>Autólogo</i> . Sólo en el caso de que el bebé por nacer tenga un familiar enfermo al que pudiera ser aplicado un tratamiento con células madre, éstas se almacenan para uso particular.	Autólogo. Para uso particular del bebé por nacer o de algún familiar.
Costo	No tiene costo en ninguno de los dos esquemas.	Se paga por el servicio de recolección, proceso y almacenamiento.
Garantía	Sólo se almacenan células que hayan pasado todas las pruebas. Con ello se asegura que estén vivas y en cantidad suficiente al momento de ser trasplantadas.	No se hacen responsables de la calidad de las células, a menos que se hayan dañado en el proceso de almacenamiento.
Requisitos para aceptar la sangre de cordón umbilical	Historia médica de la familia, para descartar la presencia de enfermedades hereditarias.	La madre no debe padecer alguna enfermedad hereditaria o transmisible a través de la sangre.
	Historia médica y análisis de la sangre materna para descartar que la madre haya contraído alguna enfermedad transmisible a través de la sangre.	
	Que la madre no se haya realizado tatuajes o <i>piercings</i> (perforaciones) en el último año.	
	Que la madre no haya recibido transfusiones sanguíneas en el último año.	
	Que el embarazo no haya cursado con preclamsia, diabetes, anemia severa o amenaza de aborto.	
	Que no hayan utilizado hormonas para embarazarse.	
	Que durante el embarazo no se haya usado medicamentos o drogas. Que no se hayan tenido más de dos parejas sexuales al año.	
El paquete de recolección incluye	Bolsa estéril especialmente creada para almacenar la sangre de cordón umbilical.	Bolsa estéril para almacenar la sangre de cordón umbilical.
	Accesorios para muestra de sangre materna y fragmento de cordón umbilical.	
Volumen mínimo de recolección	Se requiere volumen mínimo de recolección (80 ml).	No establecen un mínimo obligatorio.
Tiempo de traslado de la sangre	Se requiere que la sangre llegue al banco dentro de las primeras 24 horas después del parto.	Se acepta que la sangre pueda llegar al banco de 48 a 72 horas después del parto.
Requisitos para procesar la sangre de cordón umbilical	Al conteo de células madre vivas debe haber por lo menos 800 millones.	La mayoría no especifica si realiza conteo de células vivas. Si el número de células llegara a ser bajo se le informa al cliente, quien decide si se almacenan.
	Resultado negativo en estudios serológicos y de microcultivos tanto en la sangre de la mamá como en la sangre del cordón.	No todos llevan a cabo estudios serológicos en la sangre de la madre tomada al momento del parto.
Pruebas adicionales	Prueba de histocompatibilidad. Sin costo.	La mayoría no realiza pruebas de histocompatibilidad y los que sí, se cobran aparte.
Pruebas de validación antes del trasplante	Se repiten todos los estudios en un segmento de la muestra a trasplantar para corroborar la viabilidad de la unidad	La mayoría determina en su contrato que no se hacen responsables de la viabilidad de las células si se requiriera su descongelación.

Fuente Elaboración propia con datos del sondeo entre bancos públicos y privados que almacenan células madre de cordón umbilical, febrero 2006.

Si hay conflicto

Comisión Federal para la Protección Contra Riesgos Sanitarios (Cofepris). En caso de dudas sobre el funcionamiento del banco de sangre de cordón elegido, puede contactar a la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) en el teléfono 5080-5200 en el D. F. y desde cualquier estado de la República al 01-800-420-4224.

Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco). Si el banco incumple con el contrato, quiere hacer cobros no pactados, quiere obligar a firmar un contrato en inglés o cobrar en dólares y no en moneda nacional, puede llamar al Teléfono del Consumidor al 01-800-468-8722 desde el interior de la República.

Centro Nacional de Transfusión Sanguínea (CNTS). Si desea mayor información acerca del banco público CordMX del Centro Nacional de Transfusión Sanguínea (CNTS), puede llamar al 5119-4620 al 28, exts. 1308 a 1306.

El protocolo Netcord

Eva Delia Calderón explica cómo es el proceso en donación y uso autólogo aplicando el protocolo Netcord.

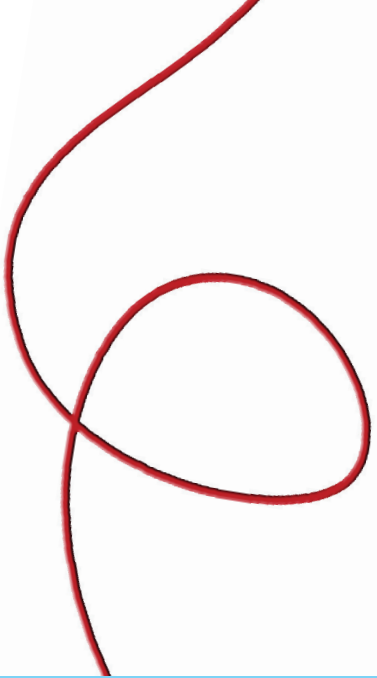
La selección. Antes de aceptar la sangre de cordón umbilical de cualquier mujer embarazada, se deben cumplir requisitos muy estrictos. Para empezar se debe descartar la presencia de enfermedades hereditarias en la familia así como enfermedades en la madre que sean transmisibles a través de la sangre. Tampoco se debe haber tenido ninguna actividad de riesgo en el último año (vea el cuadro de diferencias entre bancos públicos y privados).

Una vez cumplidos los requisitos de entrada, se entrega a las mamás el paquete de recolección especialmente creado para la sangre de cordón umbilical. Consta de una bolsa estéril drenada por gravedad, dos tubos para tomar muestras de sangre de la madre y un tubo para almacenar un fragmento del cordón umbilical, así como los documentos para brindar el consentimiento de la madre y describir el estado de salud de ésta y del bebé después del parto, firmado por el médico responsable que la atendió.

Recolección. Una vez nacido el bebé, por parto o cesárea, y antes de que se expulse la placenta, el médico procede a la asepsia del cordón umbilical, lo pinza y después realiza la punción con una de las agujas de la bolsa de recolección, cerciorándose de recolectar la mayor cantidad posible de sangre, pero como mínimo 80 ml. Terminada la extracción de sangre se corta y guarda un fragmento del cordón umbilical y se almacena en su correspondiente tubo.

Por último, el médico que asiste a la madre se debe asegurar de que los documentos se encuentren correctamente llenos y firmados.

Más tarde, la sangre del cordón, el resto de las muestras y la documentación se colocan en una bolsa de cierre hermético, la cual se cierra y es transportada a CordMX a temperatura ambiente y dentro de las primeras 24 horas después del nacimiento.



Una vez nacido el bebé, por parto o cesárea, y antes de que se expulse la placenta, el médico procede a la asepsia del cordón umbilical, lo pinza y después realiza la punción con una de las agujas de la bolsa de recolección.

Procesamiento. Primero se verifica que las muestras cumplan con el volumen mínimo requerido y que hayan llegado dentro de las 24 horas posteriores al nacimiento del bebé. Luego, se procede a separar y concentrar las células de manera automatizada. Posteriormente se lleva a cabo un conteo de células y si se cubre lo necesario, se procede a congelar.

Cabe señalar que de manera paralela se llevan a cabo estudios serológicos y de microcultivos tanto en la sangre de la mamá como en la sangre del cordón. Los resultados deben ser absolutamente negativos.

Almacenamiento. Las células se congelan poco a poco, hasta llegar a los -196°C y se almacenan en un con-

tenedor especial totalmente automatizado. El contenedor de CordMX es un Bioarchive System TG3626, lo último en tecnología para criopreservar células madre, el cual permite almacenar y descongelar las muestras de manera individual, es decir, sin tener que exponer al resto de las unidades; funciona con nitrógeno líquido.

Trasplante. Cuando se requiere una unidad para trasplante, se realiza la búsqueda dentro del inventario del banco y el centro de trasplante elige la unidad más adecuada para el paciente, la reserva y se fija la fecha del trasplante. CordMX transporta la unidad al centro de trasplante, asiste en el descongelamiento y acondicionamiento de la unidad.

Precios y características del servicio

Ahora sí, teniendo en mente los aspectos básicos que debe contemplar un servicio de almacenamiento de células madre, se pueden comparar precios y características. Durante el mes de febrero de este año Profeco llevó a cabo un sondeo entre bancos públicos y privados que prestan el servicio de criopreservación de células madre de cordón umbilical para uso autólogo, es decir, para uso particular del bebé por nacer o de algún familiar. El sondeo se llevó a cabo durante la Expo "Tu bebé y tú", realizado en el World Trade Center de la Ciudad de México, y de manera telefónica en Monterrey; asimismo, se acudió a las instalaciones del Centro Nacional de Transfusión Sanguínea para el caso del banco público CordMX. Éstos son los resultados:

Bancos públicos. Destaca el servicio gratuito de CordMX, sin embargo, el uso autólogo se restringe a casos en que el bebé por nacer tenga un familiar enfermo al que pudiera ser aplicado un tratamiento con células madre.

El Hospital Universitario de Nuevo León ofrece el servicio para uso autólogo abierto al público en general. Tiene un precio de 695 dólares e incluye la recolección, procesamien-

Precios y características de servicios de almacenamiento de células madre para uso autólogo,

registrados en las ciudades de México y Monterrey en febrero de 2006. Precios en dólares, incluyen IVA. (*) Indica que incluye concepto.

Concepto	Ciudad de México							
	Banco de Cordón Umbilical	CordMX ¹	Cordón Vital ²	Criogenix	CryoCells ³	Hospital Ángeles	New England Cord Blood Bank de México	
Acreditación internacional								
Netcord		*						
AABB			*		*		*	
Plan básico inicial								
Precio en dólares	799	Gratuito	1,495	863	1,330	1,183	1,323	
Incluye								
Gastos de administración	*	*	*	*	*	*	*	*
Equipo de recolección	*	*	*	*	*	*	*	*
Transporte al banco	*	*	*	*	*	*	*	*
Estudios serológicos y de microcultivos en la sangre de la mamá y del cordón	*	*	*	*	*	*	*	*
Separación y concentración	*	*	*	*	*	*	*	*
Conteo y viabilidad	*	*	*	*	*	*	*	*
Almacenamiento (1 a 0)	*	*	*	*	3 años	*	*	
Otras opciones de almacenamiento disponibles al cubrir el plano básico o inicial								
Pago anual	92	Gratuito	115	98	109	179	127	
Pago anticipado (plan básico + paquete con descuento)								
5 años	1,229	Gratuito	1,905	1308	1,530	2,044		
10 años	1,535	Gratuito	2,330	1723	2,020	2,836		
20 años	2,026		3,080		2,715	3,877	2,644	
Otros costos								
Servicio de retiro (preparación y manejo)	69	Sin costo	Sin costo	Sin costo	Sin costo	Sin costo	69	
Uso de tanque para traslado	115	Sin costo	Sin costo		Depósito de 50	Sin costo	Sin costo	
Traslado		Sin costo	100		100	Sin costo	69	
Cancelación de contrato	345		100 a 395	150	No se devuelve	185	230	

1. Se refiere al servicio en donde el bebé por nacer tenga un familiar enfermo al que pudiera ser aplicado un tratamiento con células madre.

2. Almacenamiento en Los Ángeles, California.

3. Precio para la zona sur de la Ciudad de México. Paquete de 3 años de almacenamiento.

4. Al precio en pesos se le aplicó el tipo de cambio promedio ventanilla a la venta del mes de febrero, que se ubicó en 10.58 pesos por dólar.

5. Precio del paquete integral que incluye el conteo y viabilidad de células madre.

6. Plan a 18 años.

7. Plan a 12 años.

to y almacenamiento por un año; al cabo de este tiempo se pagan anualidades de 79 dólares. No ofrece paquete por varios años.

Bancos privados. Los bancos privados ofrecen en primera instancia un servicio básico o de inicio que incluye la recolección, procesamiento y almacenamiento por un año. Una vez cubierto este plan se tiene la opción de elegir pagar anualmente una cuota de almacenamiento, o bien, un paquete de varios años pagando anticipadamente. Los planes de pagos anticipados pueden ir desde 5, 10, 15 y hasta 20 años.

La mayoría de los bancos privados ofrecen facilidades de pago, pero invariablemente se debe cubrir el importe del servicio elegido a más tardar el día del nacimiento del niño.

El plan básico o inicial de un banco particular se encuentra entre \$695 y \$1,495 dólares. Es decir, existe una diferencia de hasta \$800 dólares. El pago anual de almacenamiento se ubicó entre \$79 y \$179 dólares, lo que generó una diferencia de hasta 100 dólares.

En cuanto a los planes a 5, 10 y 20 años, se observaron diferencias de \$815, \$1,301 y \$1,856 dólares, entre los respectivos precios máximos y mínimos, lo que deja ver una mayor disparidad a medida que el plan de almacenamiento es más grande.

El precio promedio del plan básico o inicial se ubicó en \$1,032 dólares, mientras que a 5, 10 y 20 años, en \$1,502, \$1,995 y \$2,688 dólares, respectivamente. El precio promedio por año de almacenamiento se ubicó en 111 dólares.

Si usted radica en la Ciudad de México y desea contratar un servicio de almacenamiento para uso autólogo o particular, podrá comparar las opciones en el cuadro de esta página.

En plan básico o inicial destaca Banco de Cordón Umbilical con el precio más bajo, \$799 dólares, seguido de Criogenix y VidaCord, ambos con un precio de \$863 dólares. Si decide pagar cada año el almacenamiento de las células, Banco de Cordón Umbilical y Sangre de Cordón registraron el menor precio, \$92 dólares.

Pero si lo que busca es contratar de una vez un plan de varios años, las opciones de precio más bajo para los paquetes de 5 y 10 años en pago anticipado son Banco de Cordón Umbilical, Sangre de Cordón y Criogenix.

Refrigeradores



Para el presente estudio de calidad el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor evaluó las características más importantes de los refrigeradores con congelador en la parte superior. Aunque ciertamente la diferencia en accesorios que ofrecen los modelos disponibles en el mercado incide en su precio, la decisión de cuál elegir tiene que ver principalmente con el tamaño de su familia, el espacio disponible y, desde luego, el dinero que esté dispuesto a pagar.

El desarrollo tecnológico ha permitido que los refrigeradores de uso doméstico actuales cumplan más que adecuadamente con las necesidades básicas del hogar, incluyendo el fácil mantenimiento. Pero lo anterior no significa que todos los modelos sean iguales o cuesten lo mismo. De hecho, para el presente estudio se encontraron refrigeradores en una gran diversidad de tamaños, estilos y acabados. Vale mencionar que en este estudio sólo se consideraron modelos con congelador en la parte superior, aunque también los hay con este dispositivo en la parte inferior o en disposición vertical.

Ante el desempeño similar en sus funciones básicas, los fabricantes de refrigeradores domésticos compiten ofreciendo accesorios que, dependiendo de su sofisticación, pueden incrementar considerablemente el precio de estos electrodomésticos.

Dos elementos que vale la pena adelantar sobre la nueva generación de refrigeradores son que consumen menos energía –hasta 60% menos– que sus antecesores, incluso recientes, y que todos los modelos analizados utilizan refrigerantes que no dañan la capa de ozono.



Foto José Rodríguez

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor examinó 17 modelos de siete marcas de refrigeradores de uso doméstico que se comercializan en el mercado nacional (seis de 10 a 11 pies cúbicos, seis de 14 y cinco de 15 a 17 pies cúbicos). Todos los modelos incluyen congelador en la parte superior, deshielo automático y puertas individuales para el refrigerador y el congelador. Cada refrigerador se sometió a 11 pruebas cuyos resultados se agrupan en los siguientes rubros.

Información al consumidor. Los refrigeradores debían incluir, en una placa o etiqueta que no se borre fácilmente, información en español como la marca, modelo, capacidad y tipo de refrigerador; nombre del fabricante o importador y país de origen; tensión de alimentación, frecuencia y consumo de energía máximo anual; también debían informar sobre la cantidad y tipo de refrigerante con que opera.

Instructivos y garantía. Se verificó que cada refrigerador estuviera acompañado de un instructivo en español que incluyera al menos dos partes: a) instalación y operación, donde se informe la manera de instalar, usar y mantener el equipo; y b) precauciones para evitar daños al producto y al usuario. En cuanto a la garantía, se verificó que incluyera la información necesaria para hacerla efectiva y demás requisitos establecidos en la normatividad. Es importante insistir en que para hacer válida la garantía no es exigible más documento que la garantía sellada y fechada por la tienda donde se adquirió el aparato. Todas las unidades analizadas cumplieron con los requisitos exigibles.

Consumo de energía. Se midió el consumo de energía (kW-hora) del refrigerador lleno de alimentos durante 24 horas en las siguientes condiciones: durante el periodo analizado se abrieron las puertas del refrigerador durante un minuto cada 30 minutos; en el caso del congelador se abrieron las puertas tres veces al día por medio minuto cada vez. El resultado se reporta en kWatts-hora/día. Cabe señalar que el consumo de energía variará de acuerdo con los hábitos de cada usuario y las condiciones ambientales del lugar.

Eficiencia energética. Se determinó cuánta energía eléctrica consumió cada refrigerador para extraer una determinada cantidad de calor del interior del aparato. A menor consumo, mayor eficiencia.

Rapidez de cambio de temperatura (abatimiento). Se midió el tiempo que tardó cada aparato en enfriar el interior del área del refrigerador de 38° C a 4° C. Para el congelador se midió el tiempo necesario para pasar de 38° C a -18° C. Esta prueba es un indicador de cuánto tardará en recuperar la temperatura de operación el refrigerador y el congelador cuando ésta se incrementa, por ejemplo, cuando se abre la puerta.

Hermeticidad. Se determinó la capacidad del refrigerador para mantener el frío interior. Esta capacidad tiene una relación directa con el consumo de energía, ya que el incremento de temperatura en el interior provocará que aumenten los periodos de operación del compresor. Para esta prueba se midió la temperatura en el interior del refrigerador en funcionamiento normal; posteriormente se desconectó la unidad durante 2 horas y al término de este lapso se midió nuevamente su temperatura interior. La diferencia de temperatura indica la capacidad del equipo para conservar el frío.

Acabados. Se determinó la calidad de los acabados mediante inspección visual, verificando que no se presentaran partes filosas, mala aplicación de recubrimiento, diferencias de tono o rebabas; se revisó también que las parrillas, anaqueles y compartimientos no presentaran sobrantes o faltantes de material ni ensamblados deficientes. Todos los equipos analizados presentaron excelentes acabados.

Desviación de potencia. Se cotejó que el consumo de energía de los aparatos no presentara diferencias significativas con respecto a lo indicado en el etiquetado del producto. Todos los productos analizados cumplieron.

Seguridad eléctrica. Se evaluaron las características eléctricas críticas de los modelos de acuerdo con la normatividad aplicable. No se detectaron problemas.

Características y accesorios. Se verificó que las características y accesorios declarados por el fabricante formaran parte del equipo y que funcionaran correctamente.



Refrigeradores con capacidades de 10 a 11 pies³

Marca Modelo País de origen	Evaluación global	Capacidad (pies ³)	Dimensiones	Garantía (años)	Información al consumidor	Consumo de energía con carga máxima (kW/h/día)	Hermeticidad del equipo	Rapidez de cambio de temperatura (abatimiento)		Eficiencia	Características
			Ancho x fondo x altura (cm)					Refrigerador	Congelador		
Whirlpool / WRT11YGCL / México	MB	11	61.0 x 56.5 x 171.5	1	Completa	Bajo	E	B	B	E	b, d, e, g, h, j, x
Blue Point / BPR10110BX / México	MB	11	61.8 x 66.5 x 169.4	1	Incompleta ¹	Bajo	E	E	MB	B	d, e, g, h, l, x
Mabe / RM65Y04 / México	MB	10	58.5 x 58.0 x 165.0	3	Incompleta ¹	Medio	MB	E	MB	E	d, e, f, h, j
Samsung / RT38HASW1 / México	MB	11	60.0 x 64.7 x 170.0	3	Completa	Medio	MB	E	MB	B	b, d, g, h, j, l, ñ, x
Daewoo / DFR-1130DT / México	MB	11	61.8 x 66.6 x 169.4	3	Completa	Alto	MB	MB	MB	MB	d, e, g, h, l, x
LG / GM-T403QC / México	B	11	67.5 x 68.5 x 165.0	3	Incompleta ²	Alto	MB	B	E	B	b, d, e, g, h, i, l, x

¹ No indica la potencia de la lámpara interior.

² No indica el modelo del equipo en el manual de usuario.

Características

- | | | | |
|---|---|--|------------------------------------|
| a) Dos ruedas delanteras. | e) Parrillas de vidrio en refrigerador. | i) Controles de temperatura digitales. | m) Despachador de agua. |
| b) Dos ruedas traseras. | f) Parrillas de vidrio en congelador. | j) Control de humedad en gaveta de verduras. | n) Filtro para agua. |
| c) Cuatro ruedas (delanteras y traseras). | g) Parrillas de plástico en congelador. | k) Fábrica de hielo. | ñ) Filtro para malos olores. |
| d) Niveladores frontales. | h) Controles de temperatura manuales. | l) Despachador de hielos. | o) Puerta despachadora de bebidas. |

E = Excelente **MB = Muy bien** **B = Bien**

Refrigeradores con capacidad de 14 pies³

Marca Modelo País de origen	Evaluación global	Capacidad (pies ³)	Dimensiones	Garantía (años)	Información al consumidor	Consumo de energía con carga máxima (kW/h/día)	Hermeticidad del equipo	Rapidez de cambio de temperatura (abatimiento)		Eficiencia	Características
			Ancho x fondo x altura (cm)					Refrigerador	Congelador		
GE / TBS15YA / México	MB	14	66.0 x 63.0 x 173.0	3	Completa	Baja	E	B	E	E	c, d, e, f, h, j, l, x
Whirlpool / WRT14HBHL / México	MB	14	71.0 x 74.0 x 158.0	1	Completa	Baja	E	B	MB	MB	c, e, f, i, j, k, p, r, u, v, w, x
Samsung / RT47PASW2 / México	MB	14	69.0 x 68.7 x 178.0	3	Completa	Media	MB	E	E	B	b, d, e, g, h, i, l, ñ, p, s, x
Blue Point / BPR90140BX / México	MB	14	71.0 x 65.0 x 172.0	1	Incompleta ¹	Alta	MB	B	E	MB	a, b, e, g, h, l, x
LG / GM-R503YQ / México	B	14	67.5 x 71.5 x 177.5	3	Incompleta ²	Alta	E	B	E	B	b, d, e, f, h, i, j, l, ñ, t, x
Daewoo / DFR-N142DB / México	B	14	71.0 x 65.0 x 172.0	3	Completa	Media	B	B	B	MB	c, d, e, g, h, l, ñ, x

¹ No indica la potencia de la lámpara interior.

² No indica el modelo del equipo en el manual de usuario.

Características

- | | | | |
|---|---|--|------------------------------------|
| a) Dos ruedas delanteras. | e) Parrillas de vidrio en refrigerador. | i) Controles de temperatura digitales. | m) Despachador de agua. |
| b) Dos ruedas traseras. | f) Parrillas de vidrio en congelador. | j) Control de humedad en gaveta de verduras. | n) Filtro para agua. |
| c) Cuatro ruedas (delanteras y traseras). | g) Parrillas de plástico en congelador. | k) Fábrica de hielo. | ñ) Filtro para malos olores. |
| d) Niveladores frontales. | h) Controles de temperatura manuales. | l) Despachador de hielos. | o) Puerta despachadora de bebidas. |

Precios mínimos y máximos de refrigeradores de 10 a 11 pies³ en las ciudades de México, Monterrey y Mérida
(Precios levantados del 20 febrero al 10 de marzo de 2006)

Ciudad de México				Monterrey				Mérida			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
5,385.00	Viana	6,599.00	Coppel	5,145.00	LM Bodegas	6,599.00	Coppel	5,477.00	Wal-Mart	6,599.00	Coppel
3,790.00	Viana	4,199.00	Bodega Aurrerá	4,199.00	Bodega Aurrerá			3,989.00	Multi Max	4,199.00	Bodega Aurrerá
4,395.00	IMSS			4,104.00	LM Bodegas			4,381.16	ISSSTE		
3,998.00	Elektra	6,099.00	Palacio de Hierro	4,759.00	HEB	6,099.00	El Palacio de Hierro	3,998.00	Mega Elektra	4,699.00	Ultra Hogar
4,391.72	Tienda del Sector Eléctrico	4,575.00	Chedraui	4,237.00	LM Bodegas			4,575.00	Chedraui		
4,998.50	Famsa	5,134.67	Viana								

p) Alarma de puertas abiertas.
q) Sistema de funcionamiento silencioso.
r) Función de enfriamiento rápido.
s) Función de congelación rápida.
t) Tablero de control digital en la puerta.

u) Puerta refrigerador reversible.
v) Función modo de espera.
w) Función modo de vacaciones.
x) Compartimiento para carnes frías.

Precios mínimos y máximos de refrigeradores de 14 pies³ en las ciudades de México, Monterrey y Mérida
(Precios levantados del 20 febrero al 10 de marzo de 2006)

Ciudad de México				Monterrey				Mérida			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
6,820.00	Viana			5,963.00	LM Bodegas						
7,453.28	Tienda del Sector Eléctrico			6,199.00	Mueblería Maya	6,900.00	Mueblería González	6,499.00	Bodega Aurrerá		
6,130.00	Viana	8,499.00	Palacio de Hierro	7,499.00	Liverpool y Sears	8,499.00	El Palacio de Hierro	6,499.00	Ultra Hogar	7,499.00	Dorians
4,574.44	Tienda del Sector Eléctrico	4,848.00	Mega Comercial Mexicana					4,742.00	Multi Max		
6,199.00	Elektra										
4,667.25	Hermanos Vázquez			4,484.00	LM Bodegas						

p) Alarma de puertas abiertas.
q) Sistema de funcionamiento silencioso.
r) Función de enfriamiento rápido.
s) Función de congelación rápida.

t) Tablero de control digital en la puerta.
u) Puerta del refrigerador reversible.
v) Función modo de espera.
w) Función modo de vacaciones.

x) Compartimiento para carnes frías.

Refrigeradores con capacidades de 15 a 17 pies³

Marca Modelo País de origen	Evaluación global	Capacidad (pies ³)	Dimensiones	Garantía (años)	Información al consumidor	Consumo de energía con carga máxima (kW/h/día)	Hermeticidad del equipo	Rapidez de cambio de temperatura (abatimiento)		Eficiencia	Características
			Ancho x fondo x altura (cm)					Refrigerador	Congelador		
GE / TBS17YABO / México	MB	17	68.0 x 74.0 x 172.5	3	Completa	Baja	E	MB	E	E	c, d, e, f, h, j, l, x
Samsung / RT50WGSW1 / México	MB	15	69.0 x 71.5 x 178.0	3	Completa	Baja	MB	E	E	B	b, d, e, f, h, i, l, m, ñ, p, s, x
LG / GM-R603YQ / México	MB	16	77.0 x 71.9 x 178.5	3	Incompleta ^{1,2}	Alta	MB	B	E	MB	b, d, e, f, h, i, l, ñ, t, x
Whirlpool / WRT16YFDL / México	MB	16	71.0 x 75.0 x 173.0	1	Completa	Media	MB	E	B	B	c, e, f, i, j, l, r, x, v, w
Daewoo / DFR-N162DB / México	B	16	76.0 x 68.3 x 174.5	3	Completa	Alta	MB	B	E	B	c, d, e, g, h, l, ñ, x

E = Excelente **MB** = Muy bien **B** = Bien

¹ No indica la potencia de la lámpara interior.

² No indica el modelo del equipo en el manual de usuario.

Características

- a) Dos ruedas delanteras.
- b) Dos ruedas traseras.
- c) Cuatro ruedas (delanteras y traseras).
- d) Niveladores frontales.

- e) Parrillas de vidrio en refrigerador.
- f) Parrillas de vidrio en congelador.
- g) Parrillas de plástico en congelador.
- h) Controles de temperatura manuales.

- i) Controles de temperatura digitales.
- j) Control de humedad en gaveta de verduras.
- k) Fábrica de hielo.
- l) Despachador de hielos.



Foto José Rodríguez

Precios mínimos y máximos de refrigeradores de 15 a 17 pies³ en las ciudades de México, Monterrey y Mérida
(Precios levantados del 20 febrero al 10 de marzo de 2006)

Ciudad de México				Monterrey				Mérida			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
6,695.00	Viana	8,599.00	Sears y Palacio de Hierro	6,734.00	LM Bodegas	8,599.00	Sears	6,698.00	Sams Club	8,599.00	Sears
6,290.00	Viana	6,699.00	Home Depot y Hermanos Vázquez					6,699.00	Ultra Hogar		
9,999.00	Palacio de Hierro										
				5,128.00	LM Bodegas						

- m) Despachador de agua.
- n) Filtro para agua.
- ñ) Filtro para malos olores.
- o) Puerta despachadora de bebidas.
- p) Alarma de puertas abiertas.

- q) Sistema de funcionamiento silencioso.
- r) Función de enfriamiento rápido.
- s) Función de congelación rápida.
- t) Tablero de control digital en la puerta.
- u) Puerta refrigerador reversible.

- v) Función modo de espera.
- w) Función modo de vacaciones.
- x) Compartimiento para carnes frías.

Normatividad

Para la realización del presente estudio se tomaron como referencia las siguientes normas nacionales:

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

NOM-015-ENER-2002. Eficiencia energética de refrigeradores y congeladores electrodomésticos, límites y métodos de prueba y etiquetado.

NOM-008-SCFI-2002. Sistema general de unidades de medida.

NMX-J-521/1-ANCE-1999. Productos eléctricos. Aparatos y equipos de uso doméstico. Seguridad en aparatos electrodomésticos y similares. Parte 1. Requisitos generales.

NMX-J-521/2-24-ANCE-2001. Seguridad en aparatos electrodomésticos y similares. Parte 2-24. Requisitos particulares para refrigeradores, máquinas para hacer nieve y máquinas para hacer hielo.

Ficha técnica

Periodo de análisis: 20 de diciembre del 2005 al 2 de marzo del 2006

Periodo de muestreo: 20 de diciembre del 2005 al 24 de enero del 2006

Marcas/modelos analizados: 7/17

Pruebas realizadas: 289



Foto José Rodríguez

> Para ayudarle a escoger

Además de la calidad, estilo y tipo de refrigerador que usted prefiere, considere lo siguiente antes de comprarlo:



Tamaño. Verifique que las dimensiones y características físicas del refrigerador que va a adquirir estén de acuerdo con las

características y espacio físico donde piensa instalarlo. Mida también las puertas y pasillos por los que tendrá que pasarlo. Un refrigerador demasiado grande resulta innecesariamente costoso.

Una unidad de 10 a 11 pies cúbicos es suficiente para una o dos personas; de 14 a 17 pies cúbicos es adecuada para tres o cuatro personas; para una familia de 5 a 6 personas le recomendamos un refrigerador de entre 18 y 22 pies cúbicos. Capacidades mayores son útiles para quien desea un congelador mayor.

Al comparar un modelo no se base sólo en la capacidad que declara; revise detenidamente el espacio interior usable que ofrece y procure adquirir un aparato con el espacio adecuado para la cantidad de alimento que acostumbra guardar.



Accesorios

Evalúe las características de cada modelo y valore cuáles considera necesarias; cada característica y accesorio adicional tiene un costo que puede ser sustancial.



Eficiencia energética

Busque en la etiqueta adherida (por lo general en el frente del producto) el consumo de energía anual en kWh/año y compárelo con el de otros modelos similares que satisfagan sus necesidades. Recuerde que el 30% del consumo de energía habitual de una casa lo utiliza el refrigerador. Haga cuentas.



Folleto técnico

(no es el mismo que el de publicidad). Verifique en él la temperatura mínima que alcanza el congelador y otras características que pudieran interesarle.



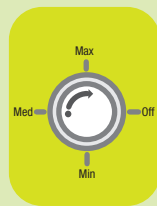
Otras consideraciones

En general los refrigeradores con sistema de deshielo automático consumen un poco más energía que los otros tipos, pero su mantenimiento es más sencillo. Los equipos que ofrecen acabados con superficies texturizadas son más resistentes al rayado que las lisas. Pruebe las parrillas y charolas, éstas deben ser de fácil instalación y extracción para su limpieza.

> Al instalar su refrigerador



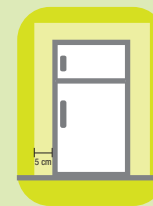
Al recibirlo manténgalo en reposo de 3 a 4 horas antes de conectarlo; haga lo mismo siempre que lo traslade. Este tiempo permite que el gas y el aceite del aparato se asienten antes de iniciar el ciclo de refrigeración.



Cuando conecte el refrigerador por primera vez, coloque el control de temperatura en posición media; una vez que el aparato haya alcanzado una operación estable (aproximadamente en 5 horas), introduzca los alimentos y ajuste la temperatura según sus requerimientos.



Asegúrese de que el refrigerador sea instalado y nivelado en un piso que resista su peso y en un área adecuada para su uso y tamaño.



Coloque el refrigerador a por lo menos 5 cm de las paredes y techo. Sin este espacio el aparato trabajará de más para operar y consumirá más energía, además de provocar sobrecalentamiento en su compresor y en las paredes.

> Recomendaciones de uso



Para sacar el mayor provecho a su aparato **revise el manual de usuario antes de conectarlo y ponerlo en funcionamiento.**



Evite sobrecargar de alimentos las parrillas u obstruir los conductos de salida de aire del refrigerador, dado que esto evitará que circule el aire frío en su interior por lo que algunas zonas no alcanzarán a enfriarse adecuadamente.



Procure guardar los alimentos en recipientes cerrados para evitar la combinación de olores.



Para evitar la contaminación de alimentos, con frecuencia **lave su refrigerador por dentro** (aproximadamente cada dos semanas).



Los líquidos o los alimentos que contienen agua deben guardarse tapados para evitar que se deshidraten.



No introduzca comida o recipientes calientes, primero déjelos enfriar en el exterior.



Para evitar el consumo excesivo de energía **no abra con demasiada frecuencia o por tiempo prolongado las puertas del refrigerador.**



Revise periódicamente que los empaques de las puertas se encuentren en buenas condiciones para que el cierre sea hermético.



Si las parrillas de su refrigerador tienen huecos, no las forre con papel encerado o aluminio; si lo hace, evitará que el frío circule libremente.



Si sale de casa por más de quince días, desconecte el refrigerador, límpielo y deje las puertas abiertas para que se ventile y no guarde malos olores.



Bajo ninguna circunstancia incline el refrigerador cuando esté en uso, ya que puede sufrir daños permanentes. Si lo va a mover, apáguelo, tráselo procurando inclinarlo lo menos posible y, una vez en su lugar, déjelo reposar varias horas antes de conectarlo de nuevo.



Cuando su refrigerador requiera mantenimiento o reparación recurra a los centros de servicio autorizados. Si está en tiempo de garantía, hágala valer.



Foto José Rodríguez

■ Conclusiones generales



Para ofrecer resultados comparables, en las tablas anexas se separaron en tres los tamaños de refrigeradores analizados.



En general, todos los refrigeradores analizados mostraron buena construcción y correcta capacidad de congelación y refrigeración.



Además del precio, las diferencias principales se encontraron en las pruebas de consumo de energía, eficiencia de enfriamiento y hermeticidad.

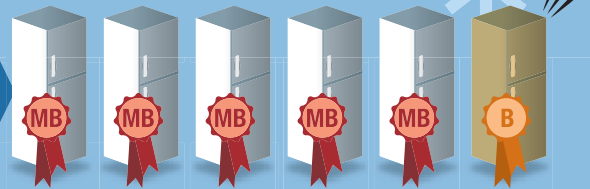
Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544-2122 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet www.profeco.gob.mx

Refrigeradores, en resumen

¿Qué refrigerador comprar? Además de decidir de acuerdo con el tamaño de su familia, considere que a mayor cantidad de atributos, mayor precio... Sin embargo, esta relación no siempre está justificada. Por otra parte, un mismo producto puede resultar más caro dependiendo de la tienda en que lo compre. ¡Ojo!

Relación costo-beneficio

De los seis modelos analizados con capacidad entre 10 y 11 pies³, cinco de ellos obtuvieron calificación global de MB y uno obtuvo B. Comparamos aquí los resultados más notables:



El "menos" bueno
 LG/GM-T403QC
Precio: \$4,998.50
 (el más bajo encontrado en el DF)
 Garantía: 3 años

La mejor opción
 Blue Point/BPR10110BX
Precio: \$3,790
 (el más bajo encontrado en el DF)
 Garantía: 1 año

A diferencia del Blue Point, el refrigerador LG tiene dos ruedas traseras y cuenta con controles de temperatura digitales, ¿esto justifica que cueste \$1,200 más? Tal vez. Lo que es indudable es que su calidad no es tan buena como la del Blue Point, y su consumo de energía es más alto...



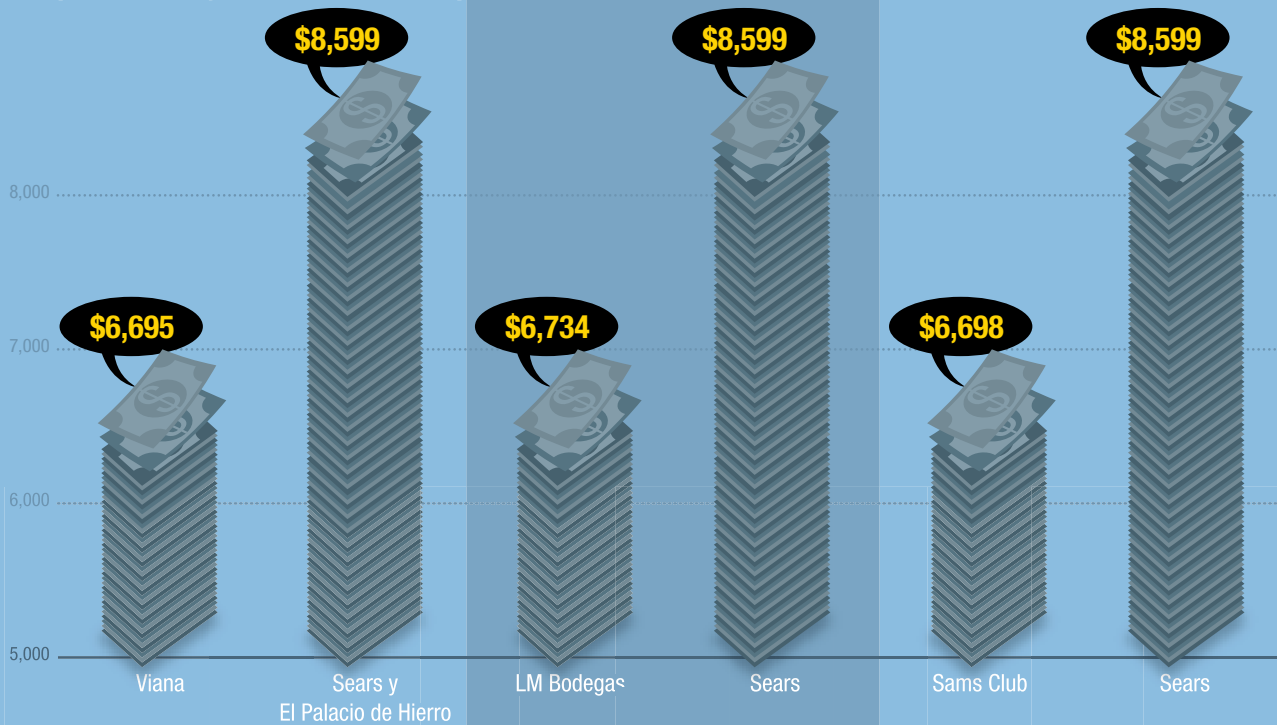
Mismo producto... ¡diferente precio!

De los 6 modelos de refrigeradores de 14 pies³ analizados, el de la marca Samsung presenta diferencias de precio notables según la tienda:



Estos casos dejan muy clara la importancia de comparar precios antes de adquirir este tipo de productos. ¡Realice un consumo inteligente e informado!

En cuanto a los refrigeradores con capacidad de 15 a 17 pies³, las mayores diferencias las presenta la marca GE:



Ciudad de México

Monterrey

Mérida

Infografía Oldemar

Toallas de baño

Pocos artículos forman parte de nuestra rutina diaria como la toalla de baño, pues su uso cotidiano transcurre sin que apenas la notemos hasta que es necesario cambiarla. En ese momento se percibe la importancia que tiene para secar y la comodidad que puede ofrecer o, incluso, que puede servir como objeto de decoración. Mediante este estudio de calidad, le ayudamos a elegir sus nuevas toallas.

La tarea de cambiar una toalla, en principio sencilla, puede complicarse en un mundo artificialmente lleno de marcas, tamaños, calidades, estilos, adornos y colores. Frente a esta diversidad, al analizar las toallas de baño que el mercado ofrece, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor decidió centrarse en características evaluables como la capacidad de secar, los materiales con que se fabrican, la comodidad que ofrecen y la durabilidad, al margen del diseño que usted elija para sus próximas toallas.



Foto José Rodríguez

El estudio

Se analizaron 32 modelos pertenecientes a las 28 marcas más representativas de toallas de baño fabricadas en tela 100% algodón y con dimensiones próximas a 76 × 152 cm, por ser éstas las más comunes. Cada modelo fue sometido a 16 pruebas cuyos resultados se agrupan en los siguientes rubros:



Foto José Rodríguez

Capacidad de secado

Se realizaron tres pruebas: velocidad con que la toalla absorbe agua (absorción), tendencia a repeler el líquido (repelencia) y capilaridad (que permite conocer la capacidad de la toalla para distribuir el agua entre de sus fibras y aprovechar toda su superficie durante el secado).



Foto José Rodríguez

Acabados

Visualmente se verificó que las toallas tuvieran una buena presentación y estuvieran libres de defectos detectables a simple vista. La homogeneidad del color mereció atención especial: la toalla debía presentar un teñido uniforme, sin manchas ni decoloración. También se revisó que el tejido fuera homogéneo y no presentara fallas como agujeros, nudos o motas, entre otros. En cuanto a confección, se verificó la uniformidad de las costuras, inspeccionando que el número de puntadas fuera constante y que no presentaran fruncidos, ondulaciones o deformaciones.



Foto José Rodríguez

Resistencia a la decoloración

Se determinó por los efectos del lavado normal o del contacto con agua común, clorada y de mar. También se revisó si las toallas sufrían algún tipo de decoloración por la exposición al sol.

Durabilidad

Se evaluó el desgaste de las toallas por la acción del lavado normal. En particular, se verificaron efectos como encogimiento o alargamiento del tejido, así como la pérdida de comodidad o deformación del afelpado (o rizo).



Foto Archivo

Comodidad

Se determinó el nivel de afelpado (o rizo) que presentaron las muestras analizadas y, en función de su peso, se evaluó qué tan gruesas o ligeras eran las toallas.



Foto José Rodríguez

Identificación y contenido de fibras

Se verificó que el tipo y porcentaje de fibras declaradas en la etiqueta coincidieran con el del tejido.

Dimensiones

Se midieron el ancho y el largo de las toallas para verificar que correspondieran con lo indicado en la etiqueta.



Foto José Rodríguez

Información al consumidor

Como otras prendas, las toallas deben informar en sus etiquetas en español sobre los materiales de fabricación en orden de predominio, sus dimensiones e instrucciones de cuidado. Como cualquier otro producto, la etiqueta también debe informar sobre su marca y país de origen, así como el nombre, denominación o razón social y domicilio del productor o responsable de la fabricación.

Ficha técnica

Realización del estudio:

16 de enero a 5 de marzo de 2006

Muestreo: 26 de enero a 20 de febrero de 2006

Marcas/modelos analizados: 28/32

Pruebas realizadas: 1,184

Normatividad

Las siguientes normas fueron empleadas como referencia:

NOM-004-SCFI-1994.

Información comercial.

Etiquetado de productos textiles, prendas de vestir y sus accesorios.

AATCC Test Method 22-1989 Water Repellency:

Spray Test (repelencia al agua, prueba de rocío).

AATCC Test Method 162-1991 Colorfastness to

Water: Chlorinated Pool (solidez del color al agua clorada de alberca).

AATCC Test Method 79-1992 Absorbency of Bleached Textiles

(absorción de textiles blanqueados).

Normas mexicanas de la serie A aplicables al producto y las metodologías internas del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

Foto Archivo



Toallas de baño 100% algodón

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global	Información al consumidor	Acabados	Comodidad	Durabilidad	Resistencia a la decoloración	Capacidad de secado	Precio con I.V.A
Colap / Nuova / Colombia	MB	Completa	E	Muy cómoda	MB	MB	E	\$58.00
Blancos La Mode / Yeager Navy / México	MB	Completa	E	Muy cómoda	MB	MB	E	\$108.00
Dohler / AF-755 / Brasil	MB	Completa	E	Muy cómoda	MB	MB	E	\$239.00
Raya / 54793830 / México	MB	d	E	Muy cómoda	MB	MB	E	\$329.00
Knapp & Tully / Sin modelo / Colombia	MB	Completa	E	Muy cómoda	MB	E	MB	\$175.00
Hilasal Elite / T.2125 / México	MB	Completa	MB	Muy cómoda	MB	MB	E	\$199.00
Imperial Touch by Sears / 501202707665 / México	MB	a, c	MB	Muy cómoda	MB	MB	E	\$159.00
Pepe Jeans London / 11081961 / Colombia	MB	Completa	E	Cómoda	MB	MB	E	\$229.00
Adolfo Domínguez by Atrium / 371835 / Portugal	MB	a, 1	E	Cómoda	MB	MB	E	\$610.00
La Josefina / Mocam. Bao / México	MB	Completa	E	Muy cómoda	MB	MB	MB	\$98.00
Laura Ashley Lifestyles / Toal1001MBWHIT / Colombia	MB	Completa	E	Muy cómoda	MB	MB	MB	\$199.00
Ralph Lauren / 598490 / E. U.	MB	a, b, c	E	Muy cómoda	MB	MB	MB	\$285.00
Grand Patrician / Bath / Bano / E. U.	MB	a, b, c	E	Muy cómoda	E	B	MB	\$299.00
Velour / 70DYH / Colombia	MB	a	MB	Muy cómoda	MB	B	E	\$299.00
Chester & Peck / 501202 / No indica	MB	a, b	MB	Muy cómoda	MB	B	E	\$279.00
La Josefina / Centenario (715486) / México	MB	Completa	E	Menos cómoda	MB	MB	E	\$98.00
Towel / M/B RA. / México	MB	Completa	E	Cómoda	MB	B	E	\$70.00
Intima / Princess / Portugal	MB	a, 2	E	Cómoda	MB	B	E	\$125.00
Casual Home Design by Sears / 501202714861 / México	MB	a, c	E	Cómoda	MB	B	E	\$159.00
Dohler / FJ-1246 / Brasil	MB	a	MB	Muy cómoda	E	B	MB	\$219.00
Nautica / 200133677982 / India	MB	Completa	E	Cómoda	MB	MB	MB	\$249.00
Katy Taylor Home by Kaltex Home / Nevada / Colombia	MB	Completa	E	Muy cómoda	MB	B	MB	\$129.00
Royal Crown / T.3026 / México	MB	Completa	MB	Cómoda	MB	MB	MB	\$60.00
Elegance / T.0233 / México	MB	Completa	E	Menos cómoda	MB	B	E	\$70.00
Towel / Ibiza / México	MB	Completa	E	Menos cómoda	MB	B	E	\$36.00
Imperial by La Josefina / 867454 / México	MB	a, c	MB	Muy cómoda	MB	B	MB	\$229.00
Karsten / Sándalo / Brasil	MB	Completa	E	Menos cómoda	MB	MB	MB	\$189.00
Prestige / T.2042 / México	MB	Completa	E	Cómoda	MB	B	MB	\$90.00
La Mode / Sin modelo / México	MB	Completa	E	Cómoda	MB	B	MB	\$96.00
Solá / Sin modelo / México	MB	Completa	MB	Menos cómoda	MB	MB	MB	\$55.00
La Heredera / Coloretta / México	MB	Completa, 3	E	Menos cómoda	MB	B	MB	\$74.00
La Josefina / Caricia / México	B	Completa	E	Menos cómoda	B	B	E	\$56.00

E = Excelente **MB** = Muy bien **B** = Bien

- a) Instrucciones de secado incompletas.
 b) Instrucciones de planchado incompletas.
 c) Instrucciones de lavado incompletas.
 d) No declara las dimensiones.

1. Las dimensiones verificadas son 8% menores a las declaradas.
 2. Las dimensiones verificadas son 4% menores a las declaradas.
 3. Las dimensiones verificadas son 9% menores a las declaradas.

Recomendaciones de uso

- ▶ **Lave las toallas nuevas antes de usarlas.** Estos textiles se someten a procesos químicos para darles la textura, el color y la apariencia deseada. La presencia de residuos químicos afecta la capacidad de secado de la toalla y puede provocar irritaciones o molestias en la piel.
- ▶ **En términos generales, las toallas logran su máxima capacidad de secado hasta después de dos o tres lavadas,** aunque esto cambia dependiendo de la marca.
- ▶ **Al lavar sus toallas por primera vez no utilice suavizantes, sólo agua y jabón.** Los suavizantes contienen silicónes que pueden reaccionar con los residuos de compuestos utilizados en la fabricación de toallas y, en lugar de suavizarlas, darán un tacto áspero.
- ▶ **Al lavar las toallas de color** tenga en cuenta que algunas tienden a “soltar color” y manchar otras prendas.
- ▶ Después de usar o lavar las toallas manténgalas extendidas hasta que sequen, de otra manera la humedad provocará un mal olor que puede extenderse al cuerpo.
- ▶ **Si usa secadora separe las toallas de la ropa liviana.** Este tipo de textiles suele soltar pelusa que se adhiere fácilmente a las otras prendas; además, el peso de las toallas húmedas puede dañar a las prendas delicadas.
- ▶ **Revise y siga las instrucciones de cuidado** especificadas en la etiqueta del producto.
- ▶ Las toallas de baño deben ser consideradas **de uso personal.**



Foto José Rodríguez

Conclusiones generales

Todas las marcas analizadas ofrecen capacidad de secado excelente o muy buena, probablemente debido a que todas están confeccionadas en telas 100% algodón.

En general una toalla manufacturada con tela 100% algodón con construcción de rizo o felpa será más cómoda entre más afelpada sea, aunque no siempre será la que mejor absorba o tenga mayor durabilidad.

En cuanto a precios, usted puede escoger toallas de calidades similares que van desde \$36.00 hasta \$610.00

Por su calificación de muy buenas y su bajo precio destacan las marcas Towel Ibiza (\$36.00), Solá (\$55.00), Josefina Caricia (713949) (\$56.00), Colap Nuova (\$58.00), Elegance T.0233 (\$70.00), y Towel M/B RA (\$70.00)

No obstante tener la misma calificación de muy buenas, se encontraron marcas con precios mucho más altos como Adolfo Domínguez by Atrium 371835 (\$610.00), Raya 54793830 (\$329.00), Grand Patri-cian Bath (\$299.00), Velour 70DYH, (\$299.00), y Ralph Lauren 598490 (\$285.00)

Si acostumbra llevar su toalla a la alberca o al mar, le recomendamos las marcas que fueron evaluadas como excelentes en resistencia a la decoloración.

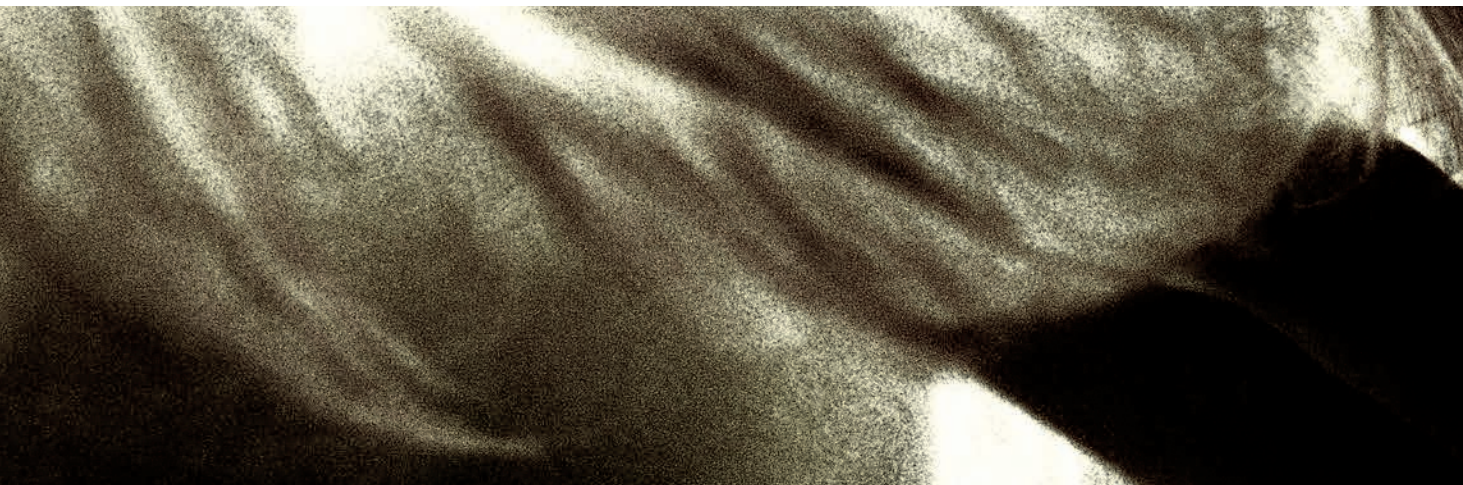
Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544-2122 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet www.profeco.gob.mx

Migraña

Por Alejandra Sánchez Plascencia

¿Alguna vez ha criticado a un compañero de trabajo porque se ausentó de la oficina por un “simple dolor de cabeza”? La migraña no tiene nada de simple, y sus síntomas pueden ser tan graves que provoca que más de la mitad de los que la padecen requiera reposo en cama para superarla.

Foto Archivo



Ver “lucecitas”, sentirse mareado, querer estar a solas sin ver a nadie, no son precisamente los síntomas de quien sufre mal de amores, sino de una persona que está sufriendo un ataque de migraña, un dolor de cabeza que provoca que el 91% de los pacientes tenga algún grado de incapacidad para realizar sus actividades cotidianas.

El dolor de cabeza o cefalea es un padecimiento neurológico muy frecuente, sin embargo, tener migraña no es sinónimo de tener un problema de salud grave, de hecho, la migraña es común en las personas sanas; en otras palabras, no es reflejo de otra enfer-

medad (a diferencia de las cefaleas secundarias).

El neurólogo Felipe Vega Boada, miembro de la Academia Mexicana de Neurología, define: “La migraña es una alteración neurovascular común (ocurre por un estímulo neuroquímico que genera el ensanchamiento transitorio de las arterias craneales), crónica y discapacitante, caracterizada por ataques de cefalea importantes y disfunción autonómica”.

Para quien nunca ha tenido una crisis de migraña es difícil entender cómo es que un dolor de cabeza puede incapacitar a una persona hasta el punto de no querer ver ni oír nada ni a

nadie. La migraña se manifiesta con un dolor intenso y pulsátil –es decir, como latidos– en una mitad de la cabeza, acompañado de intolerancia a la luz, al ruido y a los olores, además de náuseas y vómitos.

La personas pueden padecer dos clases principales de migraña:

Con aura. Antes de que se manifieste el dolor, el paciente percibe algún tipo de alteración neurológica transitoria como destellos luminosos o manchas en los campos visuales, o sensación de hormigueo en alguna de las extremidades.

Sin aura. No se manifiestan las alteraciones neurológicas anteriores.

Otras formas de migraña, aunque extremadamente, raras son:

Hemipléjica. El dolor de cabeza va acompañado de síntomas como disminución o ausencia reversible de la fuerza en la mitad del cuerpo.

Oftalmopléjica. Cefalea con alteraciones en la apertura de los párpados y problemas para mover los ojos.

¿Por qué duele la cabeza?

El origen de la migraña se desconoce, no obstante, se ha detectado que existe disfunción en la producción o regulación de algunos neurotransmisores (sustancias químicas encargadas del adecuado funcionamiento de las neuronas); el principal neurotransmisor implicado es la serotonina.

También se ha encontrado una clara tendencia genética; en las familias

de los migrañosos se encuentra más de un miembro afectado. Así, las personas heredan la predisposición para que ante determinados estímulos se genere una reacción neuroquímica caracterizada por la liberación de serotonina, y como consecuencia de ello, aparece el dolor de cabeza y los demás síntomas.

Se sabe con certeza que hay múltiples factores desencadenantes de una crisis de migraña, como la menstruación, estrés, fatiga, hambre, desvelo, dormir en exceso, o exposición a luces brillantes, entre otros.

“También hemos identificado que alrededor del 10% de los casos obedecen al consumo de ‘alimentos detonantes’, como chocolate, quesos

Registre sus crisis de migraña

Para su médico será de **gran utilidad** conocer cómo evoluciona su dolor de cabeza, cuánto dura y las características para determinar el **tratamiento** adecuado. Los datos que necesita **registrar** son los siguientes:



Fecha	Inicio (hora)	Intensidad del dolor	Síntomas	Factores desencadenantes	Escala de alivio (hora)	Medicamento
-------	---------------	----------------------	----------	--------------------------	-------------------------	-------------

Para medir la intensidad,

considere que el dolor es leve si le permite realizar sus actividades habituales; moderado si las puede llevar a cabo, pero con molestia y sin ponerles la atención necesaria; y severo si necesita aislarse.



Los síntomas serían náuseas, vómito, intolerancia al ruido. Señale si se incrementa con el movimiento, intolerancia a la luz, a los olores fuertes, entre otros.

Los factores desencadenantes son menstruación, desvelo, estrés, alimentación, clima, cambio atmosférico, ejercicio u otros.



Predomina en las mujeres

Así es, tres de cada cuatro migrañosos son mujeres. La mayoría de ellas son **jóvenes**; en ellas suele iniciarse durante **la niñez** y tiende a desaparecer durante la menopausia. En nuestro país, la prevalencia es del **16%**, lo que significa que existen más de **16 millones** de migrañosos, de los cuales **12 millones son mujeres**.



—sobre todos maduros—, embutidos, productos que contienen conservadores o saborizantes a base de glutamato monosódico o nitratos y los edulcorantes.

El consumo de alcohol, en particular de vino tinto —en especial el exceso de copas—, el cansancio, la tensión, beber mucho café o bebidas con cafeína y los cambios climáticos favorecen la aparición de migraña en personas predisuestas.

Trátela bien

No hay estudio alguno que permita confirmar el diagnóstico de migraña, por lo que el médico debe basarse en la historia clínica del paciente para analizar los síntomas, la evolución y el carácter episódico.

“Está por demás realizar estudios de imagen cerebral o encefalograma. Cualquier médico puede ocuparse del diagnóstico y del tratamiento de la migraña. Solamente en caso de que la migraña se torne difícil o rebelde al tratamiento, el paciente debe acudir al neurólogo”, asegura Felipe Vega.

Desafortunadamente, la automedicación es mal de muchos migrañosos. Tomar cualquiera de las muchas pastillas que hay en la farmacia para quitar el dolor de cabeza puede resultar contraproducente. La mejor forma de

tratar la migraña es acudir al médico. Sin embargo, éstos son algunos consejos para prevenirla:

- ▶ Evite los factores detonantes de migraña, de esta manera impedirá muchas crisis de dolor.
- ▶ El tratamiento durante la fase aguda está orientado a suprimir el dolor severo y los síntomas asociados y aliviar al enfermo lo más pronto posible, pero también se puede recurrir a medidas no farmacológicas como presionar el cuero cabelludo —en la zona de las sienes—, colocarse compresas frías en la cabeza, darse un baño y reposar en una habitación oscura y silenciosa.
- ▶ Pregunte a su médico acerca de los fármacos preventivos para reducir la frecuencia de la migraña, los cuales también favorecen la eficacia de los medicamentos prescritos para las crisis agudas. Estos fármacos son muy útiles, por ejemplo, para las mujeres que padecen migraña durante la menstruación.
- ▶ No se automedique. Actualmente hay medicamentos muy específicos —denominados triptanos— y eficaces para tratar la migraña, los cuales actúan sobre las arterias que causan el dolor y sobre los centros neurológicos que producen las demás molestias que la acompañan.

“Anteriormente había fármacos cuyo mecanismo de acción no era tan selectivo como los medicamentos de última generación, que cerraban las arterias craneales dilatadas, pero existía el riesgo de que también lo hicieran con las arterias coronarias, lo que implicaba un grave riesgo de infarto al miocardio”, explica el neurólogo Felipe Vega Boada.

¿Peor el remedio que la enfermedad?

Sin duda, el mejor remedio para muchos males es la prevención, así es que —insistimos— si usted sufre de migraña debe recurrir a tratamiento preventivo para disminuir la frecuencia y la intensidad de los dolores de cabeza.

Felipe Vega Boada explica que este mal debe tratarse de manera integral: “La mayoría de los medicamentos actuales para el manejo integral de la migraña no son controlados, lo que constituye un riesgo porque hay consumo excesivo de analgésicos, lo que puede generar efectos tóxicos acumulables e incluso un dolor de cabeza crónico y cotidiano, denominado cefalea modificada por el tratamiento”, concluye. 🌟

Fuentes Entrevista con Felipe Vega Boada, neurólogo adscrito al Servicio de Neurología del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán • www.headaches.org/consumer/topicsheets/migrana.html



El chocolate alimento de los dioses

¿Quién no ha sucumbido alguna vez a la tentación de comerse un chocolate? En todas sus formas y colores, el chocolate nos invita a disfrutarlo y a revivir todos los momentos felices que nos ha proporcionado desde niños.

Por Luis Amador

Foto José Rodríguez

Alrededor del chocolate se han creado muchos mitos, como el de ser un potente afrodisíaco o la sustancia idónea para ocultar el amargo sabor de los venenos. Su alta estima por parte de sus adeptos ha coincidido con la ambición de falsificadores de cacao y comerciantes sin escrúpulos que han elaborado chocolate chatarra al agregarle toda clase de sustancias: cebo y tuétano de cordero, aceite de almendras dulces, harina, polvo de ladrillo y hasta ¡plomo rojo!

Pero vayamos por partes y, como dice el refrán, “las cosas claras y el chocolate espeso”.

Del cacao al chocolate

La historia del chocolate comienza con un modesto arbolito que aún crece a la sombra de los grandes árboles de las selvas tropicales de nuestro país, el cacao (*Theobroma cacao*). Se trata de una planta muy sensible a las variaciones de humedad y temperatura y que, a diferencia de otros árboles, no da sus flores y frutos en el extremo de las ramas, sino a lo largo del tronco, detalle que desconcertó a los europeos y los puso en apuros para definir planta tan extraña, propia del Nuevo Mundo.

Al parecer, los primeros hombres en domesticar esta planta fueron los olmecas (pueblo que ocupó las llanuras costeras del golfo de México –región situada entre los actuales estados de Veracruz y Tabasco– hacia el año 1500

a. C. y célebres por sus grandes cabezas esculpidas) quienes le dieron un nombre a las almendras de esta planta, *kakawa*.

A pesar de la desaparición de este pueblo hacia el año 400 a. C., la tradición de cultivar y explotar el cacao pasaría a lo largo de varios pueblos y generaciones hasta llegar a los mayas clásicos, que florecieron entre los años 250 y 900 de nuestra era en los Altos de Chiapas. Los mayas fueron los primeros en representar el cacao en códices y vasijas y en darle un sentido simbólico al chocolate, equiparándolo con la sangre humana.

El chocolate continuó siendo una bebida muy estimada en pleno auge del imperio azteca. Muestra de lo anterior es el tributo de cacao que el Xocochco –región costera de Chiapas– enviaba dos veces al año a México-Tenochtitlan: 200 cargas de cacao, es decir, alrededor de 4.63 toneladas de almendras. En aquel entonces, el cacao de esta provincia era muy apreciado en Mesoamérica, razón por la cual los aztecas decidieron conquistarla y monopolizar su producción.

No se sabe a ciencia cierta cuál sería la primera impresión que tuvieron los conquistadores europeos, hacia 1520, al probar esta bebida muy apreciada entre los indígenas del Nuevo Mundo. Lo cierto es que tal bebida no tenía mucho que ver con el sabor a chocolate que conocemos hoy en día.



Cuando el dinero se daba en los árboles...

El cacao era tan apreciado entre los pueblos mesoamericanos que se convirtió en moneda corriente. Pero los únicos que podían “beber dinero” y disfrutar de sus bondades en forma de chocolate eran sólo las clases privilegiadas, como los nobles y los comerciantes ricos.

Después de la Conquista, continuó el uso del cacao en las transacciones comerciales. Un documento náhuatl de la región de Tlaxcala, fechado en 1545, señala:

- ▶ Una buena pipila (hembra de pavo) vale 100 granos de cacao gruesos o 120 arrugados.
- ▶ Un pavo vale 200 granos de cacao.
- ▶ Una liebre o conejo de monte vale 100 granos de cacao cada uno. Un conejito vale 30.
- ▶ Un aguacate recién cortado vale 3 granos de cacao; si está bien maduro, equivale a un grano de cacao.
- ▶ Un tomate rojo equivale a un grano de cacao.
- ▶ Un tamal se cambia por un grano de cacao.
- ▶ El pescado envuelto en hojas de maíz vale 3 granos de cacao.

Sin embargo, tanto antaño como ahora, había comerciantes sin escrúpulos que se daban a la tarea de falsificar el grano, rellenando cáscaras de cacao con barro u otras sustancias. A estas falsificaciones se les llamaba *cahuachichihua* y su uso era severamente castigado.



El chocolate se introdujo en Europa a través de la extensa red de conventos y órdenes religiosas.

Más aún, los expertos no se han puesto de acuerdo sobre el origen de esta palabra: si viene de náhuatl *xocolatl*, “bebida amarga” o del maya *chokol haa*, “bebida caliente”. En general, era una bebida espumosa que se aderezaba con maíz, semillas de ceiba y pochote, vainilla, miel de maguey, flores secas, achiote y varias clases de chile.

Después de la Conquista, además de criollos y mestizos, los frailes le tomaron gusto al chocolate, y fueron quienes adaptaron esta bebida al gusto europeo. Entre los cambios que sufrió el chocolate destaca que se bebía caliente, se le agregó azúcar de caña y especias como canela, anís y pimienta negra; además, se introdujo el molinillo de madera para preparar una bebida espumosa.

El chocolate conquista Europa

El chocolate se introdujo en Europa a través de la extensa red de conventos y órdenes religiosas. Al respecto, se dice que un monje que acompañó a Cortés en la conquista de México envió almendras de cacao y la receta para preparar chocolate al abad del Monasterio de Piedra, en Zaragoza. Más tarde, los jesuitas se convertirían en grandes consumidores de esta bebida, incluso, fueron pioneros de la comercialización del cacao.

España y Portugal fueron los primeros países en donde se tomó el gusto al chocolate. En julio de 1606, Francesco d’Antonio Carletti, comerciante florentino, llevó noticias del cacao y el chocolate a Fernando I de Medici, lo que se podría considerar su entrada a Italia. Poco después, en 1615, la infanta Ana de Austria, hija de Felipe II, que se casó con Luis XIII, introdujo el consumo de chocolate en Francia, que se convirtió en la bebida preferi-



Foto José Rodríguez

Chocolates vs. productos “con sabor a chocolate”

Los ingredientes indispensables en un chocolate son la manteca de cacao y los sólidos de cacao. A estos ingredientes se les adiciona azúcar y especias, además de emulsionantes, como la lecitina de soya. En caso de tratarse de chocolate con leche, se le agregan grasa butírica y sólidos de leche. La Norma Oficial Mexicana *NOM-186-SSA1/SCFI-2002. Productos y servicios. Cacao, productos y derivados*, considera que si un producto cumple con los valores de la siguiente tabla, éste puede denominarse “chocolate”, lo que lo hace muy diferente de los productos “con sabor a chocolate”, pues estos últimos sustituyen la manteca de cacao por grasa vegetal y, en lugar de sólidos de cacao, contienen saborizantes artificiales.

Producto	Manteca de cacao	Cocoa desgrasada parcialmente	Sólidos totales de cacao	Grasa butírica total	Sólidos totales de cacao y leche
Chocolate	≥ 18.0	≥ 14.0	≥ 35.0	–	–
Chocolate amargo	≥ 22.0	≥ 18.0	≥ 40.0	–	–
Chocolate con leche	≥ 20.0	≥ 2.5	≥ 25.0	≥ 2.5	≥ 14.0
Chocolate con leche semidescremada	≥ 20.0	≥ 2.5	≥ 20.0	≥ 0.5	≥ 14.0
Chocolate blanco	≥ 20.0	–	≥ 20.0	≥ 3.5	≥ 14.0
Chocolate en polvo	–	≥ 1.8	≥ 18.0	–	–

Nota Todas las cifras son porcentajes masa sobre masa en base seca (% m/m).

da en las espléndidas fiestas del palacio de Versalles, durante el reinado de Luis XIV, el Rey Sol.

El chocolate llegó a Inglaterra hacia 1650, a instancias de piratas y bucaneros que, con beneplácito de la reina Isabel I, asolaban las posesiones españolas en América. Poco antes habían llegado también a este país el té y el café, dos bebidas que se convirtieron en las preferidas de los ingleses. Hacia 1697, abrieron sus puertas dos aristocráticas chocolaterías en la calle de Saint James, en Londres: White's y The Cocoa Three Club, en las cuales, además de ser importantes centros de reunión de los dos partidos ingleses más influyentes de la época, *whigs* y *tories*, se cruzaban apuestas en las cuales cambiaban de manos fuertes sumas de dinero. Poco después, el chocolate volvería a cruzar el Atlántico, pero en esta ocasión hacia las colonias inglesas de Norteamérica, como Virginia y Massachusetts, de la mano de oficiales ingleses a los cuales se les habían asignado altos puestos administrativos en las colonias.

En paralelo, las fuentes del cacao dejaron de ser las provincias de Tabasco y Chiapas para cultivarse también en Centroamérica, las Antillas, Venezuela y Brasil; de ahí pasó a São Tomé –al oeste de Gabón–, Guinea Ecuatorial, Ghana, Nigeria y Costa de Marfil. Además llegó a latitudes tan lejanas de su lugar de origen como Sri Lanka, Java y Sumatra, en Asia.

Cocoa, manteca de cacao y chocolate con leche

A partir del siglo XVIII, el chocolate se adaptó al gusto y costumbres de cada país. Además de beberse con agua, comenzó a mezclarse con leche o licor. También empezó a consumirse en forma de barras, pastillas, postres y helados; incluso aparecieron recetas de sopas, carnes y pastas preparadas con chocolate. Así, mientras los españoles lo disfrutaban de la forma tradicional en tertulias y reuniones sociales, las damas francesas pusieron de moda los "bon bon", trocitos de chocolate que podían disfrutarse a cualquier hora.

Mitos y verdades sobre el chocolate

El consumo de chocolate se ha relacionado con problemas de salud como caries, acné, migraña y obesidad. Sin embargo, más que el chocolate, los hábitos alimenticios son los que influyen directamente en la salud.



Z

Z

El chocolate quita el sueño

La presencia de cafeína en el chocolate es insignificante; en su lugar, predomina la *teobromina*, un alcaloide de la misma familia que la cafeína pero cuyos poderes estimulantes son poco significativos.



El chocolate favorece la aparición de acné

No se ha probado científicamente la relación acné-chocolate. El acné se debe más que nada a factores hormonales propios de la adolescencia.



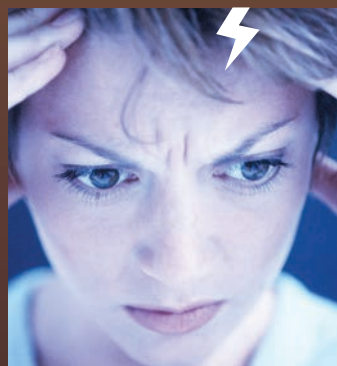
El chocolate eleva el colesterol

La grasa del chocolate proviene de la manteca de cacao, un ácido graso saturado que, a diferencia de otros, no aumenta el nivel de colesterol en sangre.



El chocolate engorda

Si se toma con moderación, incluido en una dieta balanceada, el chocolate no favorece el exceso de peso. La obesidad se debe a un desequilibrio entre la energía ingerida y el gasto energético del organismo.



El chocolate produce migraña

La migraña es un trastorno provocado por un gran número de factores y, aunque el chocolate posee compuestos que podrían influir en la aparición de migraña, su consumo no es suficiente para ocasionarla.



El chocolate provoca caries

El consumo inmoderado de alimentos y bebidas con altos niveles de azúcar pueden ocasionar caries dental. Sin embargo, una buena higiene bucal puede prevenir este problema.



El chocolate provoca adicción

No se ha podido demostrar científicamente que algunos componentes del chocolate puedan provocar adicción. Este mito proviene más bien de su sabor agradable que hace de su consumo un acto placentero.

El chocolate es un alimento que contiene proteínas, grasas y carbohidratos, nutrientes que son una fuente de energía para el organismo humano.

Por esta época, en un convento de Puebla, en la Nueva España, se daría la invención del mole poblano, cuyo sazón sería difícil de lograr sin chocolate. Los cocineros italianos, por su parte, harían gala de su creatividad al preparar platillos como “lasaña con salsa de almendras, anchoas, nueces y chocolate”, tal como lo señala un manuscrito de 1786.

Sin embargo, el año de 1828 marca el inicio de una nueva época en la fabricación y producción del chocolate. Un químico holandés llamado Coenraad Johannes van Houten patentó una prensa hidráulica que extraía de



Foto José Rodríguez

Chocolate y nutrición

El chocolate es un alimento que contiene proteínas, grasas y carbohidratos, nutrientes que son una fuente de energía para el organismo humano. Las almendras o granos de cacao contienen grasas y carbohidratos en una proporción de 24 y 45%, respectivamente, y al menos, 10% de su peso lo constituyen proteínas y almidones.

Las grasas del chocolate proceden de la manteca de cacao, que contiene una gran proporción de ácido esteárico, un ácido graso saturado que no aumenta el nivel de colesterol en sangre.

El chocolate, además, aporta vitaminas A y B y minerales como calcio, fósforo, hierro, magnesio, cobre y potasio, y si se le añade leche, su aporte de calcio se incrementa notablemente. Al proporcionar hierro y magnesio, el chocolate ayuda en el tratamiento de anemia, trastornos del ritmo cardíaco y fragilidad capilar.

Como ya se mencionó, el valor nutritivo y energético del chocolate es alto. De hecho, el cacao proporciona 293 kilocalorías por cada 100 gramos, y el chocolate, según su composición, aporta entre 450 y 600 kilocalorías, debido a la adición de azúcar, principalmente.

El chocolate está recomendado para todas las etapas de la vida después de los cuatro años de edad y en situaciones que requieran de un aporte energético extra, como por ejemplo, en la práctica de deportes o en la realización de ejercicios físicos intensos.

Propiedades nutrimentales de 100 g de cacao y sus derivados

	Cocoa en polvo	Chocolate	Chocolate con leche	Chocolate blanco	Soluble de chocolate
Energía (kcal)	255	449-534	511-542	529	330-375
Proteínas (g)	23	4.2-7.8	6.1-9.2	8	4-7
Hidratos de carbono (g)	16	47-65	54.1-60	58.3	78-82
Almidón (g)	13	3.1	1.1	–	2-8
Azúcares (g)	3	50.1-60	54.1-56.9	58.3	70-78
Fibra (g)	23	5.9-9	1.8	–	7
Grasas (g)	11	29-30.6	30-31.8	30.9	2.5-3.5
Grasa saturada (g)	6.5	15.1-18.2	17.6-19.9	18.2	1.5-2.1
Grasa monoinsaturada (g)	3.6	8.1-10	9.6-10.7	9.9	0.8-1.1
Grasa poliinsaturada (g)	0.3	0.7-1.2	1.0-1.2	1.1	0.1
Sodio (g)	0.2	0.02-0.08	0.06-1.12	0.11	0.07-0.13
Potasio (g)	2	0.4	0.34-0.47	0.35	0.44-0.9
Calcio (mg)	150	35-63	190-214	270	30-300
Fósforo (mg)	600	167-287	199-242	230	140-320
Hierro (mg)	20	2.2-3.2	0.8-2.3	0.2	4-9
Magnesio (mg)	500	100-113	45-86	26	100-125
Cinc (mg)	9	1.4-2.0	0.2-0.9	0.9	2
Vitamina A (UI)*	3	3	150-165	180	1
Vitamina E (mg)	1	0.25-0.3	0.4-0.6	1.14	0.2
Vitamina B1 (mg)	0.37	0.04-0.07	0.05-0.1	0.08	0.07
Vitamina B6 (mg)	0.16	0.04-0.05	0.05-0.11	0.07	0.03
Ácido fólico (micro g)	38	6-10	5-10	10	7.6

* UI: Unidades internacionales

Fuente Instituto del Cacao y del Chocolate (España), www.chococao.com



Foto www.oaxaca-mio.com



Foto www.go-oaxaca.com

Chocolate en agua estilo oaxaqueño

Ingredientes

- ▶ 30 gramos de almendra con cáscara
- ▶ 2 rajitas de canela
- ▶ 1/2 taza de azúcar
- ▶ 1 1/2 litros de agua
- ▶ 3 tablillas de chocolate oaxaqueño o similar

Preparación

1. Tueste y muele finamente las almendras y la canela, junto con el azúcar.
2. En el agua hirviendo, disuelva el chocolate con las almendras y la canela.
3. Bata el molinillo para que haga espuma.

Sugerencias

Si lo desea, puede usar leche en vez de agua. También se puede servir con queso deshebrado.

Fuente Ana M. de Benítez, *Del cacao al chocolate*, Clio, México, 1998

la almendra la manteca de cacao; así, con los sólidos restantes, obtuvo un producto que podía pulverizarse finamente, el cual conocemos como cocoa. Además, van Houten trataba este producto con sales alcalinas, lo que permitía mezclarlo en agua caliente y obtener un chocolate más oscuro y de sabor intenso. Este proceso hizo posible elaborar chocolate a gran escala y reducir su costo, lo que lo puso al alcance de las masas, no sólo de las clases acomodadas.

Por otro lado, aunque una parte de la manteca de cacao continúa utilizándose en la elaboración de chocolates, sus propiedades fisicoquímicas –como su resistencia a arrancarse y el hecho de que suele fundirse a una temperatura menor que la corporal– la hicieron un producto muy solicitado en la industria farmacéutica y, hoy en día, se utiliza además para preparar cosméticos.

El chocolate con leche sería la siguiente revolución que transformaría la industria del chocolate. Este produc-

to jamás hubiera sido creado sin la participación de dos ingeniosos emprendedores suizos: por un lado, Henri Nestlé, un químico que en 1867 descubriría la forma de elaborar leche en polvo, y por otro, Daniel Peter, un fabricante de chocolates que adicionó leche en polvo a sus productos y en 1879 produjo la primera barra de chocolate con leche. Este mismo año, otro fabricante suizo, Rudolph Lindt, inventó una máquina que logró que las tabletas de chocolate alcanzaran un alto grado de suavidad y sedosidad que no tenían los chocolates anteriores, los cuales eran burdos y granulados.

A partir de estos descubrimientos, nacieron y se consolidaron grandes empresas chocolateras como J. S. Fry & Sons, Lindt & Sprüngli y Hershey, que dieron forma al chocolate tal y como lo conocemos hoy en día. ☪

Fuentes Sophie D. Coe y Michael D. Coe, *La verdadera historia del chocolate*, FCE, México, 1999 • Ana M. de Benítez, *Del cacao al chocolate*, Clio, México, 1998 • Gilda Flores Rosales, "Chocolate: Mitos y realidades", en *Avance y Perspectiva*, vol 22, enero-febrero 2003 • Instituto del Cacao y del Chocolate (España), www.chococao.com



Foto José Rodríguez

El chocolate... ¿un afrodisiaco?

Uno de los mitos más célebres acerca del chocolate se refiere a su poder afrodisiaco. Esta leyenda nació prácticamente a partir de su descubrimiento por los europeos. Según Bernal Díaz del Castillo, en su *Historia verdadera de la conquista de la Nueva España*, en un banquete al emperador azteca Moctezuma Xocoyotzin "de cuando en cuando [le] traían unas copas de oro fino con cierta bebida del mismo cacao, que decían era para tener acceso a las mujeres".

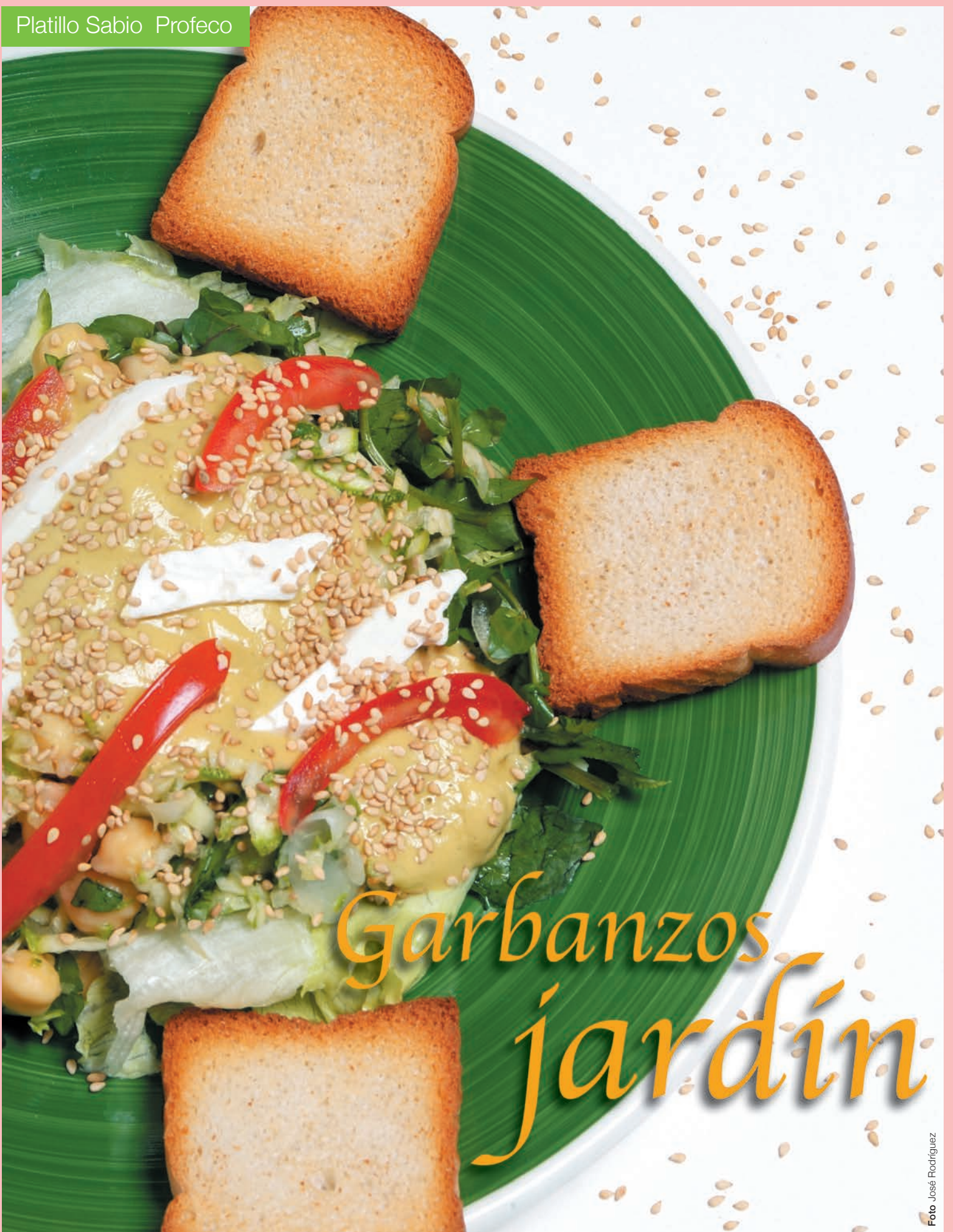
Por otra parte, el doctor francés Hervé Robert, quien en *Las virtudes terapéuticas del chocolate*, libro publicado en 1990, afirma que un par de alcaloides contenidos en el chocolate, la *teobromina* y la *feniletilamina*, "lo convierten en un tónico y en un agente antidepresivo y antiestrés que intensifica las actividades placenteras, entre ellas, hacer el amor".

Pero vamos por partes:

- ▶ **La teobromina**, un estimulante de la misma familia que la cafeína, además de ser diurética, presenta la característica de disminuir el abatimiento y mantener la sensación de placer.
- ▶ **La feniletilamina**, producida durante la fermentación del cacao, es una sustancia que sintetiza naturalmente el cerebro durante el estado amoroso, que a su vez desencadena la secreción de *dopamina* y *norepinefrina*, dos amfetaminas que producen un primer momento de euforia conocido como "arrebato sentimental", y cuya pérdida gradual ocasiona desasosiego.

Además, los ácidos grasos contenidos en el chocolate juegan un papel estimulante en el organismo, pues fomentan la producción de endorfinas, sustancias que regulan la respuesta al placer e influyen directamente en el estado de ánimo de las personas. Los ácidos grasos insaturados, por su parte, promueven la síntesis de estrógenos, las hormonas femeninas. Los carbohidratos, a su vez, activan la producción de serotonina, un neurotransmisor que fomenta la sensación de placer.

Platillo Sabio Profeco



Garbanzos jardín

Ojos que no ven... consumidor que no ahorra

TV Revista del Consumidor

El programa que nos
enseña a consumir de
manera inteligente



**Todos los domingos
a las 9:00 am por el
Canal del Congreso**

Busque todos nuestros horarios*
en la cartelera que publica
RTC en los principales diarios.

**Para estar siempre bien
informado...
¡sintonice nuestro
programa!**

* Los horarios pueden variar sin previo aviso.

Profeco: 30 años de servicio

Estamos al aire

Radio y Profeco



**“Si usted quiere comprar mucho mejor,
utilice este servicio por favor... 5-68-87-22...”**

¿Esta letra le recuerda alguna tonadita? Mucho tiempo ha pasado ya desde que este promocional se escuchaba en medios, pero el trabajo de Profeco para ofrecer productos televisivos y radiofónicos de calidad, que lleguen al mayor número de consumidores para fortalecer su poder, sigue al aire.

TV



CO

Por fortuna, los años de finales de los 70 y principios de los 80 nos dejaron algo más que prendas sintéticas de colores fosforescentes, flequillos suspendidos por litros de fijador, música disco y películas de Valentín Trujillo y Lola "La trailera".

Fue por esos años cuando entonces Instituto Nacional de Protección al Consumidor (INCO)

–dependencia creada en 1976 con el fin de promover la educación al consumo y que en 1992 se fusionó con **Profeco**– lanzaba al aire sus primeras producciones de radio y televisión con el propósito de ofrecerle a usted una opción informativa y de entretenimiento que lo ayudara a tomar conciencia de su poder como consumidor.

Por Jacqueline Ruiz

Nuestras campañas + famosas

¿Cuántas más recuerda usted?

El área de Difusión de **Profeco** también elabora las campañas institucionales. Varias de ellas y su lemas **permanecen** en la memoria de muchos **mexicanos**, tanto, que incluso algunos ya hasta se pueden considerar **frases populares**. Aquí unos ejemplos:

- El Teléfono del Consumidor
- Papelito habla
- Todos somos consumidores
- Círculos infantiles
- Da unos pasos y ahorra unos pesos
- Lo importante es el juego, no el juguete
- Regale afecto, no lo compre
- Litros de a litro
- Usted tiene el poder, Profeco lo respalda

Foto Archivo



Un poco de historia



Foto Archivo

Cuando el INCO comenzó a producir sus propios promocionales y programas de radio y televisión por ahí de 1979, el consumo distaba mucho de ser lo que es ahora. El mercado cerrado y los precios controlados eran los principios que regían las relaciones comerciales, los consumidores apenas estábamos despertando a nuestros derechos y tanto **Profeco** como el INCO (entonces independientes uno del otro) luchaban por posicionarse como instituciones protectoras de los consumidores.

Así, aunque también se abordaban temas de salud y alimentación, todas las producciones en medios electrónicos del INCO –como los programas de televisión *El Foro del consumidor* y *Desde el mercado*, o el de radio *Todos somos consumidores*– se orientaban a afianzar entre el público, con un tono un tanto paternalista, la existencia de una ley que los respaldaba con-

tra los proveedores abusivos, la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Poco a poco, a medida que estos conceptos tomaban fuerza y la transición hacia una economía de mercado comenzaba a transformar las relaciones comerciales en nuestro país, las necesidades de los consumidores en materia de información fueron creciendo y las áreas del INCO fueron definiéndose en función de ellas.

Fue entonces cuando los programas de radio y televisión, como *Quién es quién en los precios*, *Del otro lado de la etiqueta* y *Entre consumidores*, se concentraron en difundir los resultados de este trabajo, y surgieron secciones en las que se presentaban los resultados de los estudios de calidad del Laboratorio de **Profeco** y del comparativo *Quién es quién en los precios*; se realizaban análisis de la publicidad y se preparaban las famosas Tecnologías Domésticas **Profeco** y Platillos Sabios **Profeco**.

Desde 1987, el INCO contaba con su propio estudio de televisión y cabina de radio, cuya tecnología se ha ido actualizando constantemente desde entonces para mantenerse a la par de cualquier productora comercial.

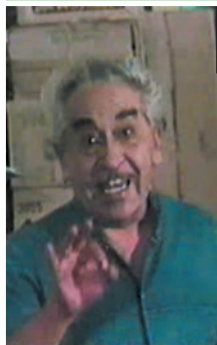
Corría el año de...

En la TV

1980 **Foro del consumidor.** En cada programa se abordaba un tema de consumo desde varios ángulos. Su transmisión era semanal y era conducida por Leonor Torres.



1987 **Quién es quién en los precios.** Conducido por Rosa María de Castro y Emilio Ebergényi. Se comparaba el precio de diferentes canastas de productos a nivel nacional. En este programa nació la Tecnología Doméstica Profeco (TDP) y el Platillo Sabio Profeco (PSP).



1986 **Desde el mercado.** Se transmitía a la par del *Foro del consumidor*. Estaba protagonizado por Chava Flores, María del Carmen Farías y Luz Adriana, quienes, con un tono popular, resolvían problemas de consumo y aconsejaban a los consumidores.



1989 **El otro lado de la etiqueta.** La transición a una economía de mercado hizo que la parte medular de este programa fueran los estudios de calidad del Laboratorio de **Profeco**. Se comenzó a hacer énfasis en las Organizaciones de Consumidores y las compras en conjunto. Permanecieron las secciones de TDP y PSP.

Pantalla de cristal



Pantalla de Cristal es un reconocido festival que desde 1999 premia anualmente a las **mejores** producciones televisivas mexicanas en diversas categorías, como documental, comercial, videoclip, reportaje noticioso, medimetraje y ficción.

En la emisión 2005 de este festival, **Profeco** recibió un **premio especial** por su trabajo de Orientación y Difusión, y otro por el **mejor guión en reportaje noticioso** por el episodio *Tatuajes y piercing*. Además, fue nominado en la categoría de mejor postproducción por el reportaje *Cirugía plástica* y también de mejor camarógrafo por *Tatuajes y piercing*.

Renovarse o morir

Los consumidores hemos cambiado, ahora sabemos muy bien que tenemos derechos y que nuestro poder de decisión es el que marca la pauta en las relaciones de consumo. Esto nos hace más críticos, por lo que requerimos información de fondo, clara, puntual y precisa que nos ayude a tomar nuestras propias decisiones, que nos tenga en cuenta como pieza fundamental y activa en la construcción de una cultura de consumo inteligente, sustentable y equitativa.

Profeco lo sabe muy bien. Por ello, en los últimos años se ha esforzado

para ofrecer una propuesta televisiva y radiofónica, a través de programas con nuevos formatos, más modernos, ágiles e interesantes. Así, semanalmente casi 60 realizadores, guionistas, productores, editores, diseñadores, locutores, camarógrafos, iluminadores, microfonistas, asistentes, choferes, secretarias, personal administrativo y prestadores de servicio social del área de Radio y Televisión, trabajan para producir los programas de televisión y de radio de **Profeco** –los cuales tienen una duración de 20 minutos y se transmiten a nivel nacional en tiempos oficiales.

Los reportajes especiales

Hasta la fecha se han realizado 19 Reportajes especiales **Profeco** con los siguientes temas:

- ▶ Tatuajes y piercings
- ▶ Movimientos antipublicitarios
- ▶ Centros comerciales
- ▶ El negocio del futuro
- ▶ Refrescos
- ▶ Vinos
- ▶ Productos milagro para adelgazar
- ▶ Consumo de sexo
- ▶ Mascotas
- ▶ Medicina alternativa
- ▶ Cirugía plástica I y II
- ▶ Paquetes de graduación
- ▶ Organizaciones de consumidores I y II
- ▶ Organismos genéticamente modificados I y II
- ▶ Marketing electoral I y II
- ▶ Consumo de alcohol en México
- ▶ El mercado del amor
- ▶ Gasolinas I y II
- ▶ El juego no es cosa de juego

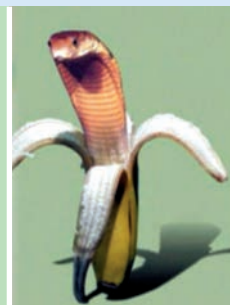
1989 Consumiendo un rato grato.

Además de *El otro lado de la etiqueta*, se produjo este programa en vivo para niños. Conducido por Nadia Pelligrini y Teófilo Huerta, el programa se transmitía diariamente por Imediación mientras duró la contingencia ambiental de enero de 1989 en la Ciudad de México. Fue tan exitoso, que después de la contingencia se siguió transmitiendo semanalmente hasta 1992.



1996 a la fecha TV Revista del Consumidor.

Conducido desde sus inicios por María Luisa Manzo. Busca hacer sinergia con la información contenida en la *Revista del Consumidor* para dar mayor información de actualidad a la población.



2004 a la fecha Reportajes especiales Profeco.

Programas de 20 minutos de duración en la que se abordan temas de fondo en materia de consumo.

1992 Entre consumidores. En este año se fusionaron el INCO y **Profeco**. El programa retomó algunas secciones de sus antecesores, como la TDP, el PSP y el Laboratorio de **Profeco**. En su último año de transmisión, María Luisa Manzo se integra como conductora.



2006 Platillo Sabio Profeco a domicilio.

Es conducido por la nutrióloga Rosy Ochoa y protagonizado por un consumidor en su propia cocina. Se dan recomendaciones de compra, información nutricional y de salud.





Televisión

Cada semana **Profeco** produce alternadamente alguno de estos programas (para verlos, consulte los horarios y canales de transmisión en la cartelera de RTC o en www.profeco.gob.mx):

TV Revista del consumidor. Con casi 10 años en el aire, el 2006 fue un año muy importante para la *TV Revista del Consumidor*, pues con motivo del 30 aniversario de **Profeco** renovó su diseño y su estudio de televisión para ofrecer una imagen más limpia, dinámica y moderna.

Las conductoras, María Luisa Manzo y Cony Madera, también modernizaron su imagen y tienen una actitud más acorde con el consumidor de hoy: ahora interactúan más, pues ya no se limitan sólo a presentar las cápsulas del programa, y opinan sobre los temas que se abordarán en cada episodio.

Aunque se conserva el formato de TV revista de los programas anteriores, se ha mejorado la realización y el

contenido de todas las secciones, como “Consuma calidad”, “En detalle”, “Antipiratería”, “Consumidores en acción”, “Tecnología Doméstica **Profeco**” y “Alerta al consumidor”.

Reportajes especiales Profeco. En la sociedad de mercado han surgido fenómenos de consumo con tantas aristas, que requieren una análisis mucho más profundo para su comprensión, en el que se oiga la voz de todos los actores y expertos involucrados en el tema.

Es por ello que desde finales de 2004, **Profeco** lanzó al aire un nuevo producto televisivo, los *Reportajes especiales Profeco*, con temas tan diversos como tatuajes y *piercing*, marketing electoral, la búsqueda de amor por internet, la cirugía estética o el problema del robo de gasolina. Estos reportajes han llamado la atención de dependencias públicas, instituciones privadas, televisoras y universidades, tanto públicas como privadas.

Platillo Sabio Profeco a domicilio. Al renovar la imagen de la *TV Revista del Consumidor*, se vio la necesidad de fortalecer y nutrir la sección “Platillo Sabio

Profeco”. El proyecto creció y las ideas para mejorar esta sección fueron tantas, que se decidió darle su propio espacio a este famoso producto de **Profeco**, que tanto gusta a los consumidores.

Mayo es el tercer mes de transmisión de este programa, en el que la nutrióloga Rosy Ochoa visita la cocina de los consumidores que se interesan por aprender a preparar los mejores ingredientes para cocinar un Platillo Sabio **Profeco** –sencillo, económico, nutritivo y delicioso como todos– pero con la peculiaridad de que la receta elegida, además, se adapta a las necesidades nutrimentales, de hábitos, salud o gusto del anfitrión.

¿Usted vive en el área metropolitana de la Ciudad de México y le interesa que Rosy Ochoa, junto con toda la producción de **Profeco**, visiten su cocina? Pues lo invitamos a ponerse en contacto con nosotros al teléfono 5625-6700 extensión 1629 o escriba un correo electrónico a tvrevista@profeco.gob.mx

Corría el año de...

En la radio

1979 **El programa del consumidor.** Transmisión de lunes a viernes en Radio Educación. Constituía un foro donde los consumidores expresaban sus problemas de consumo y recibían asesoría de **Profeco**.

1980 **El tío Pepe.** Serie radiofónica conducida por Pepe González que se transmitía por Radio Educación.

1986 **Consumo misterio.** Exitosa serie infantil que se transmitió hasta 1989 por la XEW.

1988 **Buena compra.** Diariamente se transmitía en siete estaciones del D.F. y se producían dos versiones según el estrato social del público de las radio-difusoras. Salió del aire en 1997.



Ma. Luisa Manzo Conductora de televisión de amplia trayectoria. Ha participado como conductora, comentarista y reportera en varios programas y noticieros de radio y televisión. Actualmente es la titular del programa *TV Revista del Consumidor* y trabaja como Directora de Asuntos de Gobierno para México, miembro del Comité de Contribuciones y líder del Programa de Liderazgo de la Mujer de una importante empresa transnacional.

Cony Madera Actriz de teatro, locutora y conductora. Destaca su labor de doblaje en series como *Hechiceras* y *Futurama*, además de personajes de películas, como Rose en *Titanic*. Actualmente participa en la conducción de los programas *Conociendo TV* del IPN y *TV Revista del Consumidor*.



Fernanda Tapia Locutora y productora con más de 20 años de experiencia, es además guionista, conferencista, actriz y cantante. Ha ganado diversos premios, como el Premio Nacional de Periodismo (1999), el Pagés Llargo (2001) y el Laurel de Oro a la Calidad México-España por *Diálogos en Confianza*.



Humberto Vélez Actor y locutor. Destaca su labor en doblaje de un sinnúmero de personajes televisivos y cinematográficos. Durante 14 años fue la voz de Homero, en *Los Simpsons*. Ahora personifica a Consumado.

Rosy Ochoa Fue titular de la Unidad de Nutrición de **Profeco**. Es responsable de la validación de todos los Platos Sabios Profeco. Protagonizó esta sección en la *TV Revista del Consumidor* durante un año.



Algunos conductores famosos

Entre las celebridades que condujeron nuestros anteriores programas se encuentra el maestro **Chava Flores**, que compartía cámara con **María del Carmen Farías** y **Luz Adriana**; el recién fallecido **Emilio Ebergenyi** reconocido locutor de Radio Educación y voz del **Canal Once** que junto con **Rosa María de Castro** condujo el programa *Quién es quién en los precios*.

También participaron en este esfuerzo compartido **María Luisa Escribano**, **Óscar Yoldi**, **Eugenio Castillo** y **Silvia Mariscal**.

Radio



El cuarto del consumo. Lleva ya casi 5 años al aire y surgió a partir de la necesidad de realizar un programa que atendiera los intereses y hábitos de los jóvenes.

Cada semana, Fernanda Tapia y Humberto Vélez hacen una mancuerna muy divertida, y entre chacoteo, análisis y propuestas para consumir de manera inteligente, justa y sustentable, presentan temas para jóvenes y entrevistas con personalidades de la farándula, el deporte... ¡o quien se deje! Escúchelo en las estaciones de su ciudad o en nuestro sitio en internet, www.profeco.gob.mx

Como puede ver, nuestros programas de radio y televisión no sólo han sido un instrumento más de **Profeco** para respaldar sus derechos, también han sido testigos de la manera en la que usted, durante estos treinta años, ha tomado conciencia de su poder, se ha transformado para convertirse en un mejor consumidor y ha luchado por alcanzar relaciones de consumo más justas... ¡y vamos por más! 📻

Fuentes Dirección General de Difusión • *Revista del Consumidor* marzo de 1979 y febrero de 1986

1990 El otro lado de la etiqueta. Versión radiofónica del programa de TV.

1997 Todos somos consumidores. Radionovela protagonizada por Justo Leyva, un abogado de **Profeco** que defendía a los consumidores.

1997 Radio Revista del Consumidor. Versión radiofónica de la *TV Revista del Consumidor*.

2001 a la fecha **El Cuarto del Consumo**. Dirigido a un público joven. Se transmite semanalmente en toda la República.



¡A jugar se ha dicho!

Un trabajo muy divertido



Además de cumplir con las tareas del hogar y la escuela, tienes derecho de jugar hasta caer rendido. ¿Sabías que el juego estimula tu imaginación y fomenta habilidades que te serán útiles en tu vida profesional futura?

Por Luis Amador

Seguramente te han dicho que eres “la alegría de la casa”, es decir, representas ese ingrediente que le da sabor a la vida en familia. Imagínate, ¿qué sería de una casa sin niños? Silencio absoluto, las cosas en su lugar. No habría huellas de lodo atravesando la alfombra ni muñecas olvidadas en el refrigerador. ¿No te parece muy aburrido?

Pero aunque no lo creas, desempeñar ese papel en casa no es nada sencillo, y aunque no te lo hayas planteado seriamente, ni hayas firmado con tus padres un contrato que diga cuántas horas debes jugar y cuántas no, el tiempo que inviertes en dibujar, construir aviones y barcos de papel, recolectar hojas y observar caracoles, andar en patines o en bicicleta, desarmar el despertador con un martillo e incluso jugar a las escondidas o al fut-

bol con tus primos y vecinos, es una tarea muy importante en tu vida, de ahí que, en una escala diferente a la de tus papás y demás adultos, jugar es tu trabajo.

La magia del juego

Jugar te permite hacerte de un arsenal de habilidades y destrezas que te servirán en el futuro. Así, andar en bicicleta o jugar basquetbol te ayudan a conocer tu cuerpo, como guardar el equilibrio y reaccionar en menos de un segundo para encestar el balón.

Por otro lado, los juegos de mesa –serpientes y escaleras, damas chinas, turista mundial, ajedrez– ejercitan tu mente, pues mediante ellos debes memorizar, sumar y multiplicar, observar a tu contrincante y predecir cuál será su próximo movimiento.

Ahora, si de armables se trata, éstos fomentan una idea del espacio y del orden, de vivir la aventura de trasladar un proyecto que sólo está en tu imaginación –como una casa, una torre, una carretera– a la vida real.

Por último, jugar a ser un profesionalista –maestra, bombero, astronauta, artista, bailarina– es como ponerse un disfraz y actuar como tal, interactuar con otros niños y respetar las reglas y valores de la vida cotidiana.

A fin de cuentas, el juego te ayudará a tomar una decisión muy importante: **tener bien claro a qué te vas**



¿A qué no has jugado?

- ▶ Pregúntale a tus papás sobre los juegos que jugaban cuando eran tan pequeños como tú y pídeles que los jueguen en familia.
- ▶ Invita a tus amigos a hacer una lista de todos los juegos que conocen –trompo, canicas, encantados, policías y ladrones– y pónganlos en práctica. ¡Enseña a los niños más pequeños a jugarlos!

a **dedicar**, ya sea médico o matemático, corredor de fondo o beisbolista, diseñador industrial o arquitecto, chef o historiador... y qué mejor que te sientas como pez en el agua en el oficio que has elegido si, además de que te encanta, ¡te pagan por ello!

Así, te invitamos a aprovechar tu tiempo y ponerte a jugar todo lo que quieras. No importa el juguete, pero sí tu imaginación, curiosidad e inteligencia para inventar el juego más divertido del mundo.

Ah, pero después de jugar, no olvides tus deberes escolares, pues aunque el juego te ayude a decidir tu profesión futura, la escuela te dará las armas que necesitas para conquistar esa preciada meta. 🎮



Ilustraciones Mónica Miranda



Aventuras de

Presenta:

CONSUMANDO

“¡Ay, mamachita, con Fayuqueitor!”



Ay, Consumancio, gracias por festejarme el 10 de mayo, ¡pero qué poca que me traigas a este mercado!

¿Por qué dices eso, Mamá? Si te encantan las tortas de moronga.



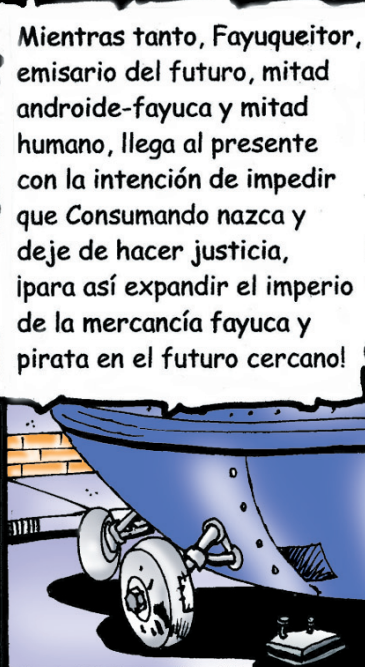
Pues por eso, ¡qué poca... consideración la tuya! ¿No ves que estoy a dieta?

Desde hace veinte años estás a dieta y sigues comiendo como huerfanita.

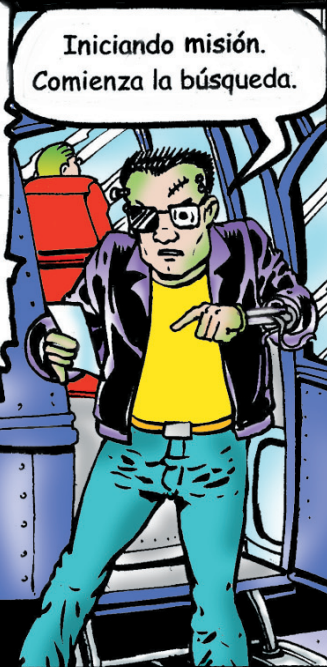


Es que están resabrosas. ¿Me da otra torta de moronga con aguacate, por favor?

¡A ver si no te da gastritis! Mejor voy a comprarte un "tectomismo!".

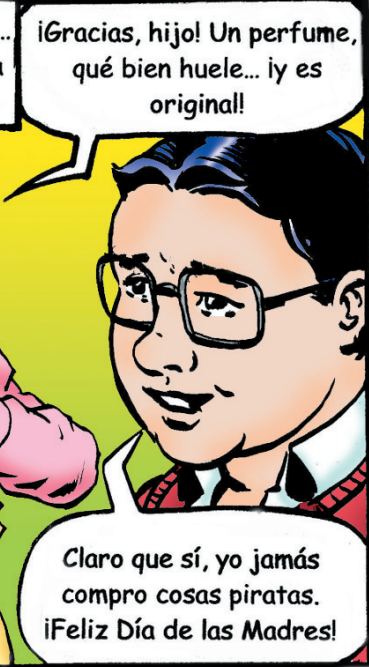


Mientras tanto, Fayuqueitor, emisario del futuro, mitad androide-fayuca y mitad humano, llega al presente con la intención de impedir que Consumando nazca y deje de hacer justicia, ¡para así expandir el imperio de la mercancía fayuca y pirata en el futuro cercano!



Iniciando misión. Comienza la búsqueda.

Diez tortas después, digo... dos horas después en casa de Consumancio.



¡Gracias, hijo! Un perfume, qué bien huele... ¡y es original!

Claro que sí, yo jamás compro cosas piratas. ¡Feliz Día de las Madres!

Y pudieron ser felices para siempre, pero Fayuqueitor tocó a la puerta.

¿Señora Consumina Delgado?

Sí, soy yo...

Llegó su fin, la voy a llevar conmigo para evitar que nazca Consumando.

Pero yo ni novio tengo... ¡Consumancio, hijo, ayúdame! ¿A dónde se fue?

¡Espera un momento! Fayuqueitor, te falló tu tecnología chafa, Consumando ya nació... ¡y soy yo mero merengues!

Me pasé unos añitos porque las piezas de la nave futurista son de fayuca... Pero no importa, "deunvez" te mato todo. ¡Hasta la vista, mail!

¡Y usted cree que voy a permitir que le haga daño a mi Consumando! ¡Tome y sáquese a su futuro!

¡Pérese, señora!

Si los consumidores nos unimos y nos hacemos responsables, nunca dominarán la fayuca ni las mercancías chafas.

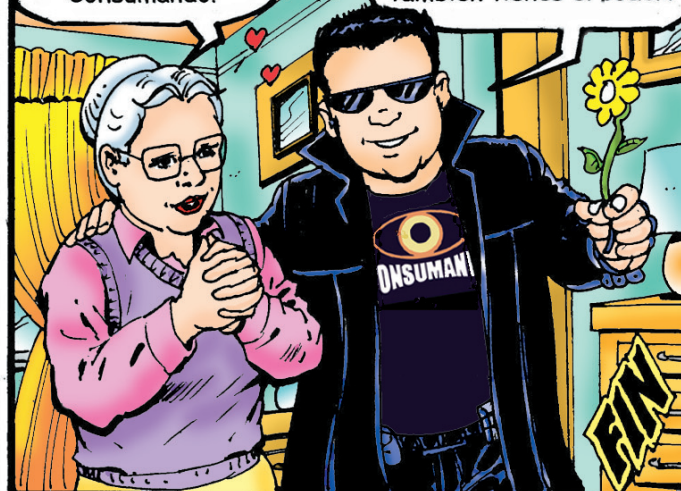


El arma infalible para acabar con el contrabando y la piratería es que nadie las compre, ¡así que todos tenemos el poder! ¡Toma esto, robotete disfuncional!

El agua me oxi-da, cha-le....

¡Eres mucha pieza, Consumando!

¡Y recuerda que tú también tienes el poder!



Argumento: Carlos Cuéllar y Walter Jasso. Adaptación y dibujo: Martín Avilés. Escenografía y color digital: Arturo Said.

P&R Geo Commerce, Red de Consumidores, A. C.

Esta red nació hace algunos meses con la intención de defender sus derechos como consumidores e informar a los demás mexicanos sobre las distintas líneas que tejen las “redes” del consumo. También busca tener presencia a nivel internacional para crear un grupo mundial de personas activas que, por medio de internet, sean conscientes de la influencia de las relaciones comerciales en sus vidas.

Por Raquel Martín del Campo C.

Las asociaciones de consumidores son uno de los eslabones más importantes en la cadena de consumo. Representan la fuerza de los consumidores unidos para hacer valer sus derechos, y la capacidad de la sociedad para equilibrar el poder de los proveedores globalizados.

En esta sección damos noticia de las asociaciones de consumidores surgidas libremente para dar solución conjunta a problemas de consumo de su interés.

¡Bienvenida esta preocupación por consumir con inteligencia!

Como hemos visto ya en varias entregas de esta sección, en nuestro país existen muchos ciudadanos en “pie de lucha”; a ellos se suma P&R Geo Commerce, Red de Consumidores, asociación civil que surgió el 12 de octubre del 2005 en León, Guanajuato.

En la actualidad P&R Geo Commerce (las siglas aluden a P de poder, R de regalías, Geo a la etimología griega geos, que significa “tierra” y Commerce a comercio, en inglés) cuenta con 686 miembros a nivel nacional y tiene como uno de sus principales objetivos defender los derechos del consumidor al replantear la legislación de consumo ya existente por medio de una red de información y capacitación de persona a persona vía internet.

La Red en la red

De acuerdo con esta asociación, se puede dividir a los consumidores en pasivos y activos. A la Red de Consumidores le interesan mucho más los segundos, por lo que busca incentivarlos para motivar a los primeros a que participen y que juntos generen conciencia sobre el poder que todos tenemos para influir en las legislaciones comerciales, en los procesos de fabricación, así como en la calidad y atención de quienes prestan servicios; en resumen, se trata de que todos le digamos adiós al consumidor pasivo de antaño.

Claro que sólo unos cuantos consumidores no alcanzan la voz con suficiente fuerza para ser escuchados, así que esta asociación fomenta la unión para que todas las voces se oigan claras y fuertes. Para lograrlo, Geo Commerce los organiza, los vincula y los comunica con el resto de la sociedad: “Ya es tiempo de organizarnos, de tener fuerza representativa en las mesas de negociación, de defender nuestros derechos como consumidores”, señala José Márquez, presidente de la asociación.

Profeco lo orienta

Si quiere recibir información acerca de las asociaciones de consumidores existentes en el país, llame a la Coordinación de Fomento de Asociaciones de Profeco, al 5277-5243 y 5273-8693, o contáctela en rreglac@profeco.gob.mx o asociaciones@profeco.gob.mx

Foto: Cortesía P&R Geo Commerce



José Márquez Barraza

La información que P&R Geo Commerce maneja a través de la red es muy variada. Se trata de un proyecto tan ambicioso que no deja casi ningún rubro del consumo fuera. Entre sus campos de acción están los alimentos, el uso del ingreso en el consumo, la economía familiar y colectiva, la compraventa y el arrendamiento de bienes inmuebles, las patentes y los derechos de autor, el medio ambiente y los recursos naturales como el agua y el gas.

P&R tiene como principal “arma” para alcanzar todos sus objetivos, el fomento en la utilización eficaz de los medios electrónicos para así facilitar la comunicación. Para lograrlo, los consumidores ya asociados están capacitados para establecer una comunicación amena y fluida con los interesados en los servicios de la asociación y en aumentar su poder de compra.

Para lograrlo, los consumidores ya asociados están capacitados para establecer una comunicación amena y fluida con los interesados en los servicios de la asociación y en aumentar su poder de compra.

Información sin fronteras

Ahora bien, ¿cómo le hacen los miembros de P&R Geo Commerce para compartir tanta información? La Red de Consumidores se encarga de reclutar personas por medio de núcleos domésticos de distribución de información. Estos núcleos se forman de acuerdo con un proceso muy simple: un consumidor, ya asociado y capacitado, motiva a otras personas a formar parte de la red creando un vínculo directo y de confianza, de esta manera comienza a crearse un círculo de influencia cada vez más

extenso entre familiares, vecinos, compañeros de trabajo, proveedores, etcétera.

Todos los asociados reciben información sobre consumo principalmente vía internet, pero también por medio del correo tradicional. La asociación siempre se mantiene en contacto con sus miembros a través de su página en internet, en donde trata de atender todas sus quejas y necesidades.

Por otro lado, Geo Commerce trata de retroalimentarse con dependencias gubernamentales y no gubernamentales, como la Comisión Federal de Mejora Regulatoria (Cofemer), la Comisión Federal de Competencia, así como con Profeco.

En la actualidad la asociación sólo tiene presencia en México, pero trabajan para crear vínculos con asociaciones de la Comunidad Europea, Estados Unidos y Sudamérica, para así generar una red internacional de consumidores que defienda y procure sus derechos a nivel mundial.

Cómo contactar

Como mensaje final, el presidente de P&R Geo Commerce comenta: “Si una persona sola intenta hacer valer sus derechos, no tiene la misma fuerza que millones de consumidores mexicanos. Pero si todos respaldamos a esa persona, nuestra fuerza será tan grande que si las empresas no nos escuchan dejaríamos de comprar o de contratar, lo que las afectaría enormemente”.

Si desea saber más sobre esta asociación consulte su página en internet www.pyr-geo-commerce.org o envíe un correo electrónico a ismaelpadilla_33@hotmail.com

Fuente entrevista con José Márquez Barraza, presidente de P&R Geo Commerce, Red de Consumidores A.C. / www.pyr-geo-commerce.org

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.*

Cobros indebidos de Avantel

En noviembre de 2004 contraté un servicio de larga distancia con Avantel llamado Plan 95220, el cual incluía 220 minutos por \$95 más IVA.

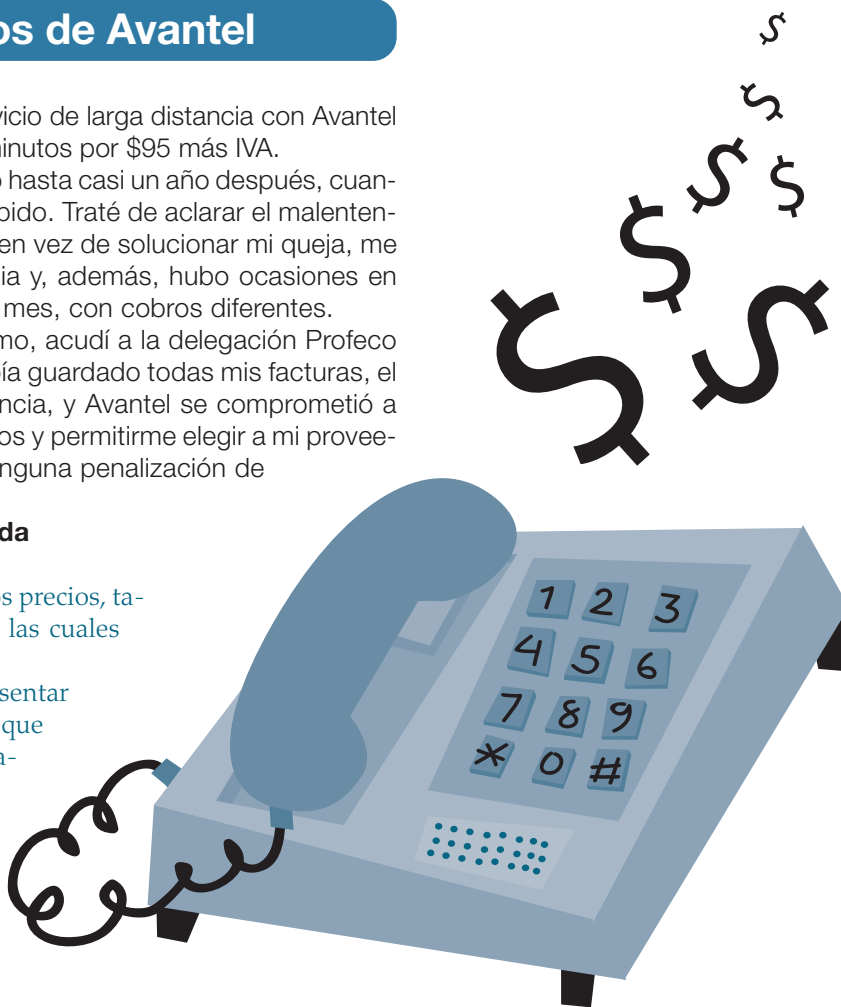
No tuve ningún problema con el servicio hasta casi un año después, cuando Avantel quiso hacerme un cobro indebido. Traté de aclarar el malentendido directamente con la empresa, pero en vez de solucionar mi queja, me suspendió las llamadas de larga distancia y, además, hubo ocasiones en que recibí dos o tres facturas del mismo mes, con cobros diferentes.

Al ver que Avantel no atendía mi reclamo, acudí a la delegación Profeco Norte a presentar mi queja. Como yo había guardado todas mis facturas, el asunto se solucionó en la primera audiencia, y Avantel se comprometió a rescindir el contrato, dejar el saldo en ceros y permitirme elegir a mi proveedor de llamadas de larga distancia sin ninguna penalización de por medio.

Olga María de Jesús Martínez Almada

Todo proveedor está obligado a respetar los precios, tarifas, garantías y demás condiciones bajo las cuales fue contratado el servicio.

La felicitamos por haber acudido a presentar su queja ante **Profeco** en el momento en el que vio que Avantel no solucionaba su reclamación. Gracias a consumidores como usted, que deciden hacer valer sus derechos en vez de evitarse “problemas” y pagar el cobro indebido porque no es tan elevado, es que cada vez estamos más cerca de alcanzar relaciones de consumo más justas y equitativas.



DVD que no se ve

En julio pasado compré de contado un reproductor DVD marca Philco en Elektra. Las irregularidades empezaron cuando el vendedor me entregó un control remoto de una marca diferente, argumentando que al día siguiente me daría el original.

Pero ahí no quedó la cosa, al llegar a mi casa me di cuenta de que el reproductor no servía. Al otro día fui con el aparato a Elektra para decirles que no funcionaba y pedir que me lo cambiaran, pero la persona que me atendió me dijo que el vendedor no se encontraba, que resolvería mi queja más tarde.

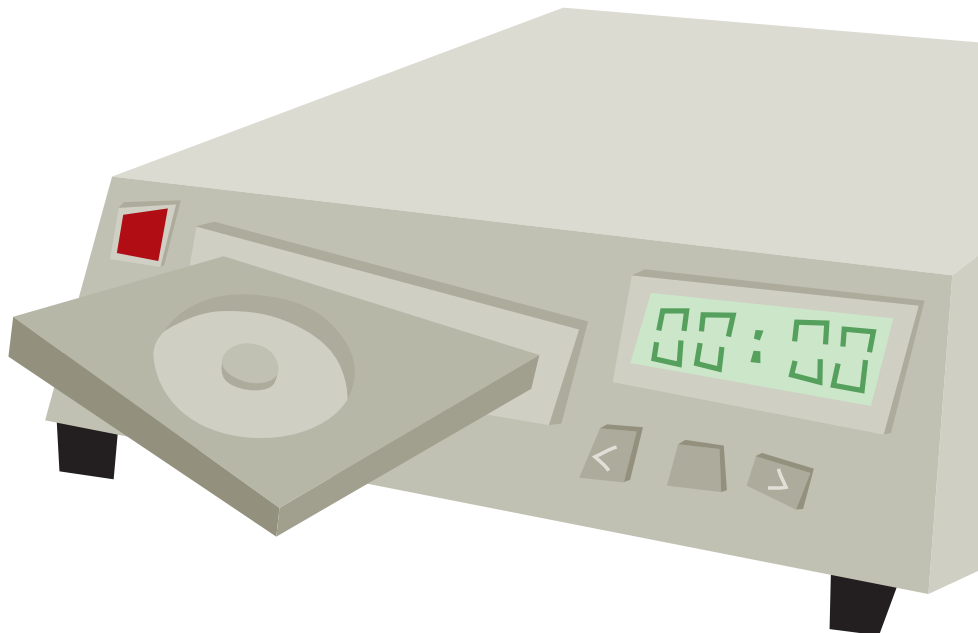
Me trajeron del tingo al tango por más de tres meses, así que a finales de octubre decidí presentar mi queja en la delegación Profeco Norte.

Gracias a la intervención de Profeco, Elektra me entregó un aparato nuevo en la primera audiencia, por lo que en ese momento me desistí de la queja y el asunto quedó concluido.

Isabel Pérez Godínez

Cuando un producto tiene algún defecto, no cumple con las Normas Oficiales Mexicanas o no cuenta con los atributos bajo los cuales se ofreció, el consumidor tiene derecho a que el proveedor lo reponga por otro que sí corresponda a las características por las que lo compró o, en su defecto, a que se le devuelva el dinero.

Nos da mucho gusto que a pesar de la tardanza de Elektra en atender su queja, finalmente haya obtenido la reposición de su reproductor DVD.



A todos nuestros lectores:

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

* Las cartas enviadas a la *Revista del Consumidor* implican su consentimiento implícito para que sean editadas y publicadas. Sus datos personales quedan protegidos conforme a los *Lineamientos para la protección de datos personales* emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

En nuestro próximo número



Foto Archivo

Informal con estilo

Si a usted, señor, le gusta verse bien vestido en toda ocasión, no se pierda este estudio de calidad en el que nuestros expertos se midieron varios pantalones informales para que usted sepa cuáles son los de mejor calidad.



Foto Archivo

Al son que usted quiera

Sea cual fuere su música favorita, el secreto para disfrutarla plenamente es reproducirla en un buen equipo. Entérese en este estudio de calidad de cuáles son los mejores microcomponentes de audio y cuáles, de plano, no conviene comprar.



Foto Archivo

¡Póngase "pila"!

¿Está consciente de cuánto gasta en sustituir las pilas de sus equipos electrónicos y del grave daño ecológico que genera al desecharlas? Una buena opción para proteger el ambiente y su bolsillo son las pilas recargables. Aquí le decimos cuáles duran más y cómo elegir las que sus aparatos necesitan.



Foto Archivo

¿Vuelos "baratos"?

Recientemente han surgido varias aerolíneas denominadas "de bajo costo". En esta Radiografía de los servicios nos pusimos a comparar las tarifas y servicios que ofrecen, para que usted decida si de verdad le conviene optar por ellas.



Foto Archivo

¡Gool!

Con motivo del Mundial de Futbol Alemania 2006 preparamos esta entrega especial en la que tratamos de entender por qué el futbol –y no otro deporte– despierta tantas pasiones y aficiones en el mundo entero... y por lo mismo, constituye una industria que mueve millones y millones de dólares.


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 el 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 21862 | 140. 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: 60,000 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 9:00 a 19:00 hrs.
Sábados y domingos de 10:00 a 18:00 hrs.



Alerta al consumidor

CUIDADO con los siguientes
productos y prácticas comerciales



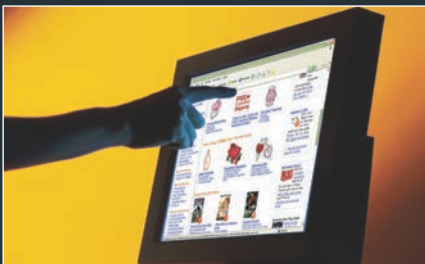
“Pelota de chicle” tóxica, ¡cuidé a sus niños!

Se ha descubierto que el Bubble Ballon, un juguete de origen chino que permite hacer burbujas de plástico, es muy tóxico y tiene efectos nocivos para las vías respiratorias y oculares de quien lo manipula.



Robo de identidad para obtener créditos

Defraudadores aprovechan descuidos de los consumidores para alterar las identificaciones oficiales de éstos y así solicitar préstamos a entidades financieras, tiendas departamentales y supermercados.



Ligas a contenidos peligrosos

Se tiene conocimiento de que algunos sitios de internet mexicanos que promocionan lugares de entretenimiento tales como restaurantes, bares y discotecas, son utilizados para enviar anuncios engañosos y contenidos ofensivos.

Busque la información completa en la página 12



Exhibir hasta el 31 de mayo de 2006

Garbanzos jardín

Ingredientes (6 raciones)

2/3 de taza de garbanzos cocidos y escurridos (120 g) 3 cucharaditas copeteadas de ajonjolí tostado (15 g) queso panela en tiras (90 g) 1 tomate rojo cortado en tiras (150 g) 6 ramitas de cilantro picado (10 g) 1 manojo de berros lavados y desinfectados (150 g)

Ingredientes para el aderezo

3 cucharadas de aceite (30 g) 1 chile chipotle adobado sin semilla (12 g) 3/4 de taza de agua 1 aguacate (200 g) 1 trozo de cebolla desfleada en aros muy delgados (45 g) 6 hojas de lechuga romana, troceada y desinfectada (120 g)

1 diente de ajo triturado (2 g) sal y pimienta al gusto 4 cucharadas de vinagre 3 cucharadas de mayonesa (30 g) 2 calabacitas italianas (300 g) pan tostado (180 g)



Foto José Rodríguez

El garbanzo

El *Cicer arietinum L.* es una de las leguminosas más antiguas del mundo, originaria de Asia. Como la mayoría de las leguminosas, tiene un alto aporte de energía y proteínas, por ejemplo, una taza de garbanzos cocidos contiene 134 kilocalorías y 6 g de proteína. Además, su contenido de fibra dietética también es importante, sobre todo cuando se consume con cascarilla.

Tips

- Antes que nada límpielos, separe la basurita o piedras que pudieran contener.
- Para suavizar las semillas remójelas unas ocho horas y cuézalas en la olla de presión, así ahorrará tiempo y gas.
- Añada la sal hasta después de la cocción para evitar que se endurezcan.

Cómo comprarlo y conservarlo

Elija las semillas de tamaño y color uniforme, y aunque los garbanzos **no son** de superficie brillante, ésta debe estar **muy limpia**. Ya sea que lo adquiera empacado o a granel, cuide que no tenga basuras ni esté **picado**, pues eso es señal de que está **contaminado** por insectos. Almacene los garbanzos en un lugar **fresco y seco**, de preferencia en recipientes con tapa **hermética**, o bien, en su empaque original bien cerrado.

Foto José Rodríguez

“Garbanzo de a libra”

Los garbanzos son fuente importante de **hierro y cinc**, aportan vitamina B6 (piridoxina) y **ácido fólico**. Es recomendable incluir diariamente algún tipo de leguminosa en la **comida**, como habas, lentejas, garbanzos, frijoles, alubias o arvejas, pues son muy nutritivas, ricas, económicas y saludables. Para complementar y mejorar el aporte nutricional de las leguminosas **combinelas** con algún cereal como trigo, maíz, arroz, etcétera.

Berros

El berro es una **verdura** de hoja que pertenece a la familia de las crucíferas (*Nasturtium officinale*) y es originario de Asia y Europa. Crece de manera silvestre en los ríos de **climas cálidos** y también se cultiva en invernaderos. Los dos tipos más comunes de berro son el de **fuelle** y el **mastuerzo**.

Cómo comprarlos y conservarlos

Escoja los berros que tengan las hojas **lozanas, tersas y brillantes**, y los tallos **crujientes y de color verde intenso**; **compruebe que no tengan hojas picadas**. Guárdelos en una bolsa de papel estraza y colóquelos en la parte baja del refrigerador, así se mantendrán frescos **aproximadamente tres días**. **Si no los refrigera deben consumirse antes de 48 horas después de comprarlos**, porque después se amarillean y fermentan.

Diferencias

El **berro de fuele** comúnmente se come crudo en ensaladas, pues tiene un sabor tierno y jugoso, ligeramente parecido a la mostaza. El **berro mastuerzo** es más picante y se utiliza para condimentar salsas, ensaladas y bocadillos.

Aporte nutricional

Las hojas de berro son ricas en vitaminas **A, C y del complejo B**, como **ácido fólico, tiamina, riboflavina y niacina**. También **proporcionan hierro, potasio y calcio**.

Cómo consumirlos

Lave los berros muy bien bajo el chorro de agua, talle las hojas suavemente y quíteles la raíz. Es necesario remojarlos en una solución desinfectante (siguiendo las instrucciones del producto). Si los cuece, procure hacerlo el menor tiempo posible para evitar que pierdan sus nutrientes. Generalmente se usan las hojas, aunque los tallos también se pueden consumir.



Preparación

1

Ralle las calabacitas. Separe las hojas y los tallos tiernos de los berros y vacíe en una ensaladera.



2

Agregue las calabacitas, los garbanzos, la cebolla y el cilantro picado.



3

Mezcle los ingredientes y refrigere hasta que se enfrien.



4

Mientras tanto, en la licuadora vierta el agua, el aceite, el vinagre, mayonesa, ajo, sal, pimienta, el chile chipotle sin semillas y aguacate. Licue perfectamente.



5

Sobre una cama de lechuga vierta la ensalada y adorne con el tomate rojo y el queso panela.



6

Al momento de servir bañe con el aderezo y espolvoree el ajonjolí. La ensalada se sirve acompañada de pan tostado.



Aporte nutricional por ración

Kilocalorías	376
Proteínas	14 g
Grasa	19 g
Colesterol	13 mg
Fibra dietética	4 g

Fuente: Nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco

Fotos José Rodríguez



Foto José Rodríguez

El Vinagre

Es un condimento empleado en casi todas las cocinas del mundo. El vinagre se elabora a partir de diversos alimentos como granos, frutas, vino, o sustancias como el alcohol etílico. El proceso **esencial** para elaborarlo consiste en añadir **bacterias** a una solución alcohólica para que se **fermente** y se convierta en **ácido acético**. Luego se procesa y se pasteuriza o se destila.

Usos

Debido a su sabor ácido, el vinagre es un condimento muy versátil e indispensable en la preparación de **vinagretas, mostazas o marinadas** para pescados y mariscos, así como para realzar el sabor de algunos platillos elaborados a base de leguminosas, y para preparar conservas.



Loción refrescante para pies



Fotos José Rodríguez

Ingredientes



Utensilios



Modo de uso



Agite la loción antes de usarla. Aplíquela en los pies por la noche mediante un suave masaje, y procure mantener los pies en alto de 5 a 10 minutos.

Recomendaciones

Debido a que los ingredientes son de olor penetrante, es indispensable que la tecnología se prepare en un lugar con ventilación, como el patio o cerca de la puerta de la cocina.

Es muy importante que mantenga el envase bien cerrado para evitar que se evaporen el alcanfor y el mentol.

Los materiales sobrantes deben conservarse en su recipiente original, o bien, en frascos bien cerrados y con una etiqueta que indique el nombre del producto. Guárdelos en un lugar seguro fuera del alcance de los niños.

Tips

El lauril sulfato de sodio es un detergente que ayuda a mantener unidos los demás componentes de la fórmula, de modo que si lo omite no se altera el efecto del producto, sólo debe agitar vigorosamente antes de aplicarlo.

Si desea puede sustituir el lauril sulfato de sodio por 1/4 de cucharadita de jabón neutro rallado. Igualmente, puede agregar unas gotas de esencia con el aroma de su agrado al final de la preparación.

Dato interesante



Foto Archivo

Seguramente ha notado que al mojarse las manos siente que se enfrían y esta sensación de frío aumenta si las agita. Esto ocurre porque el agua se evapora pero para ello tiene que quitarle calor a la piel. Este mismo efecto lo dan el alcohol y sustancias volátiles, como el mentol y el alcanfor. Este último tiene un efecto curioso, porque da una sensación de frío y de calor al mismo tiempo. El alcanfor es el ingrediente activo de algunas pomadas contra golpes.

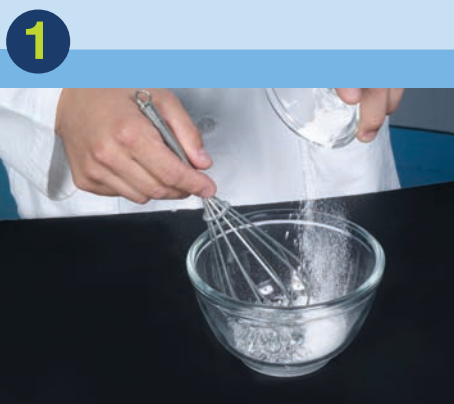
Conservación

Vierta la loción en la botella de plástico y consérvela bien cerrada en un lugar fresco y seco, fuera del alcance de los niños.



Caducidad: La loción refrescante para pies tiene una duración de seis meses.

Procedimiento



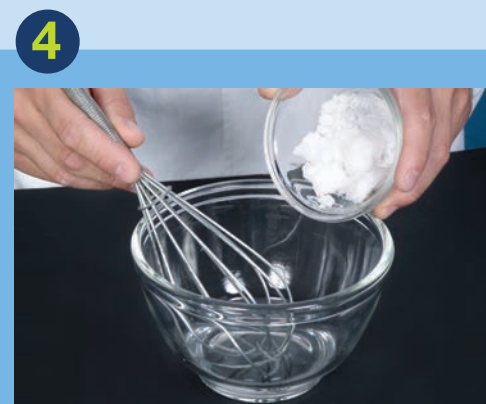
1 En un tazón vierta el agua y el carbopol, y agite con el batidor de globo hasta que se disuelva.



2 Agregue la glicerina y el lauril sulfato de sodio.



3 En otro recipiente agregue el alcohol y diluya ahí el alcanfor con el batidor de globo.



4 Enseguida añada el mentol y mezcle con el batidor.



5 Mezcle el contenido de ambos recipientes.



6 Añada la trietanolamina, agitando vigorosamente.