

Revista del CONSUMIDOR

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 363 • Mayo 2007 • www.profeco.gob.mx • \$ 20.00 • ISSN 0185-8874



Depilación láser:
**cómo funciona
y cuánto cuesta**

Tabaquismo:
**consejos
para evitarlo**

Madres que
sostienen
su hogar

Seguridad
en cajeros
automáticos

Zapatos

el misterio
detrás de su encanto

Calidad de
Lavadoras y aspiradoras



Platillo Sabio Profeco
Pollo al orégano



Tecnología Doméstica Profeco
Leche de soya



Sumario

Mayo 2007, Núm. 363



BUZÓN DEL LECTOR

4



MISCELÁNEA DEL CONSUMO

6



10
Alerta
al consumidor



EL MONEDERO

12
Seguridad en cajeros
automáticos



RADIOGRAFÍA DE LOS SERVICIOS

16
Fotodepilación



ENTREGA ESPECIAL

46
Zapatos, el misterio
detrás del encanto



REPORTE ESPECIAL

54
Las jefas del hogar



ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

60
Soya



PLATILLO SABIO PROFECO

64
Pollo al orégano



EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

24
Lavadoras de ropa automáticas

INFOGRAFÍA

32



EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

34
Aspiradoras domésticas

INFOGRAFÍA

44



TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO

64
Leche de soya



A SU SALUD

66
Antes de fumar



PEQUEÑOS CONSUMIDORES

74
¡Tareas de 10!

YO, CONSUMIDOR

78



Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Antonio Morales de la Peña

**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

Reporteros
Walter Jasso Anderson
Adriana Hernández Uresti

Colaboradores
José Trinidad Camacho (Trino)

Editor Gráfico
Javier Caballero Sandoval

Jefe de Diseño
Víctor M. Gutiérrez García

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

Fotógrafo
José Rodríguez

Corrección
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Consejo Editorial
Antonio Morales de la Peña
Luis Mariano Acévez Estrada
Raúl García Moreno Elizondo
Esperanza Gómez Mont Urueta
Gabriela Hernández Cardoso
José Antonio Hernández Miranda
Gladis López Blanco
Ángel Pasta Muñuzuri
Jaime Salazar Silva



Mamás a cargo

Los ejemplos abundan: mujeres y hombres que crecieron viendo a su madre multiplicar su fuerza y su tiempo para satisfacer las necesidades de la familia, para que los hijos estuvieran bien, que fueran a la escuela, que tuvieran más oportunidades; para darles lo mejor en un hogar en el que todas las responsabilidades, tanto emocionales como económicas, recaían en hombros femeninos.

Ya sea por muerte del hombre, por divorcio o porque simplemente decidieron ser madres solteras, millones de mujeres mexicanas asumen la jefatura de sus hogares, y a veces pareciera milagrosa la manera en la que logran organizarse para velar por el bienestar de su familia.

Estas mujeres merecen el respeto y solidaridad de sus hijos, de sus familiares, de sus compañeros de trabajo y de toda la sociedad, pues con su fuerza y valentía nos enseñan cuál es el significado del amor, de la responsabilidad y de la vida.

A ellas y a todas las mamás, nuestro reconocimiento y agradecimiento este 10 de mayo y todos los días del año.

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

¡ES POR
AQUÍ...
VENGAN!

SEÑORES GUARDIANES
DE LA LEY, EL ORDEN Y
LA JUSTICIA...

¡A LA CÁRCEL CON
ESTE GRANUJA!

¿GRANU-QUÉ?

¡OKEY: LOS CACAHUATES
JAPONESES SON
COREANOS... POR ESO
ESTÁN RANCIOS!

¿DE QUÉ ME ACUSAS,
QUI QUE?
DE QUE SU
MERCANCIA...

...MANDO A MI POBRE
MADRE AL OTRO MUNDO

¿SE
MURIÓ?

¡NO SEA BABOSO! ¡EL
OTRO MUNDO ES UNA
CASA DE DESCANSO EN
CUERNABACA!

ESTABA MUY ALTERADA LUEGO
DE USAR ESTA COCHINA LAVADORA
QUE LE CAUSÓ DAÑOS EN SUS
NERVIOS

¿LA LAVAMATIK
TODO TERRENO?

¡SÍ... SU COCHINA "LAVAMATIK
TODO TERRENO" LA SUCCIONÓ
A ELLA!

¡CIARO! ¡ES QUE
ES LAVADORA Y
ASPIRADORA!

¡LAVAMATIK TODO
TERRENO CON SU
ACCIÓN COLAGOGA NO
SÓLO LAVA...
ASPIRA!

¡Y NO SÓLO ESO... ELLA ACABÓ
SIN PELITOS EN SUS BRAZOS!

¡LA LAVAMATIK TAMBIÉN
DEPILA Y QUEMA
LAS VERRUGAS!

PERO MIRA QUIQUE...
YO RESPETO A TU MADRE
TENGO TINGA POBIANA,
TE VOY A REGALAR
TINGA
A TU...

¿QUÉ?

TINGA
A TU...

...DIGO, Y TAMBIÉN ESTOS
"CHÚS; MIRA QUE "ACLE"

¡OKEY, ZAPATO FINO
PA' MI MADRE!

¡GRACIAS AMIGOS POR
VENIR DISFRAZADOS DE
POLICIAS... ESE TRÁCALA
MERCE UN
ESCAPIENTO
POR
TRAFICUERO!

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.*

Ojo de águila con la cirugía láser

Leí con atención el artículo "Cirugía láser visual" publicado en su número de marzo. Es un material muy educativo, que me gustaría complementar con algunas recomendaciones adicionales a las de ustedes:

- Asegúrese de ser candidato: tres de cada 10 pacientes no cumplen con los requisitos necesarios para el procedimiento con rayo láser.
- Junto con el cirujano, evalúe cuál es la mejor forma de corregir el defecto visual y qué resultados se pueden esperar.
- Pregunte al cirujano sobre los posibles riesgos y complicaciones de la operación, y aclare cualquier duda.
- Corrobore que el oftalmólogo sea subespecialista en córnea, tenga suficiente experiencia en procedimientos refractivos con láser y que se encuentre familiarizado con las plataformas quirúrgicas que utiliza.
- Asegúrese de que los equipos empleados para la evaluación y la operación reciban un mantenimiento periódico.
- Exija que los equipos que se utilicen estén calibrados, esto es muy importante para la precisión del resultado.
- Pregunte al cirujano por el control ambiental en el quirófano (temperatura, humedad, pureza del aire).
- Los materiales e instrumentos utilizados durante el procedimiento deben estar estériles y, en algunos casos, no deben reutilizarse.
- Lo ideal es que la clínica cuente con algún certificado de calidad internacional, como ISO 9000, que asegura que se cumplan con todos los requisitos mencionados.

Dr. César Sánchez Galeana

Agradecemos sus comentarios y recomendaciones, y las compartimos con nuestros lectores para que las tengan en cuenta si están considerando someterse a una cirugía láser visual.



Agradecemos las sugerencias y felicitaciones de:

Rafael Alatorre Pulido
Sara Carrillo
Felipe Cruz
Sandra Hernández Chávez
David Jiménez
Carmen Quintanilla
Aravid Torres
Alejandro Rosete
Norma R. Suárez
José Alejandro Narváez

¿De verdad son de pavo?

Hola, soy estudiante de ingeniería en alimentos en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), y estoy haciendo un proyecto para saber si los productos que dicen tener pavo realmente lo contienen en el porcentaje que señalan sus etiquetas.

Por ello, les pido que hagan un estudio sobre esto y lo publiquen en su revista para que todos tengamos conocimiento de los resultados.

Alicia Carmona Loya

Muchas gracias por su sugerencia, la enviaremos al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor para que la tenga muy en cuenta en la programación de próximos estudios.

Le recomendamos estar al pendiente de nuestra revista, pues este año publicaremos un estudio de calidad de salchichas que puede serle útil. Mientras tanto, en www.profeco.gob.mx puede consultar el estudio de mortadelas y pasteles de pollo, publicado en la revista de diciembre de 2005, así como el estudio de salchichas publicado en enero de ese mismo año.

*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).

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).

Teléfono :
01 800 • 5000 747

Horario de Atención

Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:30 a 21:30 hrs.
y Sábados de 8:30 a 15:30 hrs.

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

Por Adriana Hernández Uresti

El mundo en venta

¿Cuánto estaría dispuesto a pagar por la Ciudad de México o su pueblo natal? Ahora es posible hacerlo, por lo menos de forma virtual, en el sitio: www.weblo.com. Como lo lee, en esta página web se venden y compran todos los rincones del mundo: ciudades, pueblos, construcciones, monumentos, etc. Desde finales de 2006 a abril de 2007 se habían comercializado cerca de seis mil ciudades, entre ellas (sorpréndase) la Ciudad de México, por la que pagó 3 mil dólares (33,570 pesos, aproximadamente) un internauta llamado Dr. Jonson, quien inmediatamente la puso en venta a un precio de 15 mil dólares (167,900 pesos, más o menos).

En este sitio, revender las propiedades es una manera de obtener ganancias; otras son tener anuncios publicitarios o cobrar a los visitantes por “recorrer” el lugar; también es posible “cobrar impuestos” por cada propiedad que se registre en la zona. El sitio, creado en Montreal, ofrece suscripciones gratuitas y membresías que van de los 5 a los 30 dólares (entre 56 y 336 pesos, aproximadamente). Los creadores del concepto se quedan con el 4.5% de comisión por cada transacción.

Fuente www.weblo.com



Ilustración Roberto Paz



Foto archivo

“Mensajitos”

Según datos de la consultora The Competitive Intelligence Unit, los mensajes de texto a través de celulares sumaron 60 millones al día en 2006, ¡17 veces más que los 3.5 millones registrados en 2005!

Estos números sólo confirman lo que ya es común observar en la calle: niños, jóvenes y adultos que presionan con sorprendente habilidad el teclado de sus celulares, muchos incluso sin necesidad de mirar el aparato.

Fuente *El Economista*, marzo 12, 2007



Foto archivo

Sólo para mujeres

Todas las mujeres tenemos días en los que nos urge un apapacho para sentirnos mejor. Lo bueno es que ahora ya no es necesario llamar a las amigas o a los más que amigos: basta con besar un singular llavero.

Al contacto con los labios, el inusual invento de nombre subeEgo emite frases de aliento como: “Estás fantástica” o “¡Wow!, me encanta eso que te has hecho en el pelo”, entre otras. ¿Será acaso un buen regalo de aniversario de bodas?

Fuente www.nopuedocrear.com



Ilustración Roberto Paz

Tan rápida como los ingresos y salidas de Britney Spears de una clínica de desintoxicación, fue la creación y venta de una muñeca conmemorativa del nuevo look de la cantante. Además de pelona, la muñeca aparece enfundada en una camisa de fuerza.

David Johnson es el autor de la Britney Shears, que llegó a subastarse en internet en 182 dólares (poco más de 2 mil pesos). Y ya que de muñecos famosos hablamos, ¿qué tal los que fabrica la empresa Hero-builders? En su catálogo están ni más ni menos que George W. Bush, Condoleezza Rice, Rudolph Giuliani y otros funcionarios del vecino país... aunque nosotros no nos quedamos atrás con las máscaras de nuestros políticos famosos...

Fuentes www.puroschismes.com

Las armas son de fuego, no de juego

Bajo el disfraz de un juguete, las réplicas de armas de fuego promueven la violencia desde la infancia misma y abren la posibilidad de ser usadas en actos delictivos. Por la seguridad de todos, evitemos comprarlas.

Con acciones concertadas, Profeco y la Secretaría de Seguridad Pública del Gobierno del Distrito Federal vigilan y protegen a los consumidores.





Amadísimas mascotas

¿Quién no ha sentido una profunda tristeza cuando alguna mascota, compañera leal por años, muere? Para darles una sepultura digna a perros, gatos, pericos y otras especies, el cementerio Amigo Eterno (al sur de Puebla, Pue.) creó una rotonda para mascotas ilustres. Por tan sólo mil 980 pesos cualquier amo puede asegurar un lugar especial para su entrañable mascota. El servicio incluye traslado en ambulancia, el entierro y una lápida en forma de nube con el nombre del animal, el apellido de la familia, la fecha de fallecimiento y un mensaje. Ahora que si el presupuesto no es tanto, también existe la opción de sencillas fosas individuales (hay 150), o ya de plano una fosa común.

Fuente www.planetaazul.com.mx

¿Le gusta el pescado?

Sin contar la época de Cuaresma, ¿cada cuándo come usted pescado? ¿A la semana, a la quincena, al mes? De acuerdo con información del INEGI, sólo en uno de cada cuatro hogares de nuestro país se consume pescado.

Esta situación se encuentra más relacionada con los hábitos alimenticios y el temor de enfermarse por consumir mariscos o pescados en mal estado, que con los ingresos económicos de la familia. Y no obstante los kilómetros y kilómetros de litorales que tenemos en México, vamos de mal en peor, pues el consumo *per cápita* de este producto ha disminuido de 16.2 kilos en 1980 a 13.6 kg en la actualidad.

Fuente INEGI



¿Maletas extraviadas?

El año pasado, se perdieron en Estados Unidos cuatro millones de maletas en viajes nacionales. Por ello, el aeropuerto McCarran Internacional de Las Vegas implementó un sistema de etiquetas de equipaje que funciona con radiofrecuencia, con lo cual se disminuyen en 20% estos extravíos. El sistema de lectura, que tiene una precisión de 99%, permite a las aerolíneas saber con exactitud dónde está el equipaje y así evitar la furia de los pasajeros al oír "Usted disculpe, señor". Por cierto, en junio próximo, la Asociación Internacional de Transporte Aéreo votará sobre hacer obligatorio o no este sistema, el problema es que el actual código de barras usado con este fin cuesta 4 centavos de dolar frente a los 21 centavos que cuesta la etiqueta de radiofrecuencia.

Fuente www.rfidjournal.com

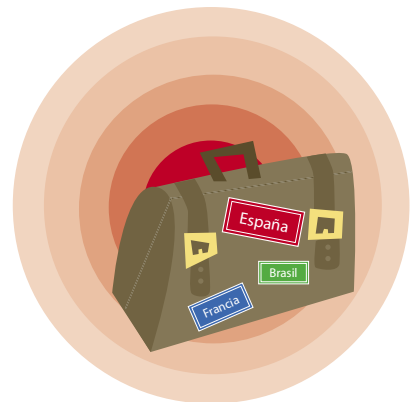


Ilustración Mónica Miranda

¿Quieres ser una chica Barbie?

Ahora resulta que para incrementar el atractivo de la ya de por sí popular Barbie, se acaba de lanzar una nueva estrategia de marketing que se pretende haga de la muñeca más famosa del mundo un objeto de deseo también entre las jovencitas, esto mediante una línea de cosméticos de colección muy *ad-hoc* al perfil de Barbie, donde predominarán los tonos rosa, tanto en sombras como en labiales. No podían faltar una cosmetiquera y una edición especial de la muñeca con un sofisticado maquillaje. La pregunta es si las potenciales compradoras de esta edición especial son jovencitas que de niñas jugaron con Barbies, o chicas que por primera vez gastarán su dinerito en el producto estrella de Mattel Inc.

Fuente www.nopuedocreer.com



Foto archivo

La unión hace la fuerza

A veces lo olvidamos, pero los consumidores tenemos el gran poder de decidir comprar o no un producto o servicio y con este "simple" acto influir en el costo y/o calidad de lo que consumimos. Un ejemplo a seguir es el de los españoles, quienes convocados por la Asociación de Usuarios de Servicios Bancarios (AUSBANC) decidieron dejar de usar su celular por un día ante el alza en las tarifas.

Cabe mencionar que las compañías de telefonía de aquel país incrementaron en 25% el costo de sus servicios después de que fue aprobada una ley que les prohibía redondear al alza el cobro de las llamadas (por ejemplo, si se hablaba un minuto con 13 segundos, se cobraban dos). De acuerdo con algunas estimaciones, con dicha alza las empresas obtendrían más ganancias que con el redondeo (es decir, a pesar de la ley, no dejarían de lucrar con los consumidores).

Ante abusos como éste, es necesario que juntos, organizados, los ciudadanos protestemos de la manera más pacífica y efectiva que hay: ejerciendo el poder de no consumir. En el caso de los españoles y los celulares, se prevé una batalla larga...

Fuente www.ausbanc.es

www.profeco.gob.mx



- Comportamiento comercial de las empresas
- Información sobre quejas y denuncias
- Resultados de los estudios de calidad del Laboratorio
- Artículos de la Revista del Consumidor
- Quién es quién en los precios y en el envío de dinero de EU a México
- Ubicación de nuestras delegaciones
- Ley Federal de Protección al Consumidor
- Tecnologías Domésticas
- Platillos Sabios

ALERTA 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.

Reporte de crédito fraudulento

Profeco ha detectado que existe un correo electrónico fraudulento (servicio. clientes@burodecredito.com.mx) con la imagen corporativa del “Buró de Crédito” que le ofrece obtener su reporte de crédito bancario gratuitamente. Tenga cuidado, pues al contestarlo usted recibe una dirección electrónica en la cual se despliega un formato que recaba su información financiera confidencial, la cual puede ser utilizada con fines delictivos. Borre este correo y evítese sorpresas desagradables.

En realidad, la instancia encargada de dar información sobre la situación crediticia es

la Sociedad de Información Crediticia Buró de Crédito, regulada por la Secretaría de Hacienda y Crédito Público y la Comisión Nacional Bancaria y de Valores, pero el Buró de Crédito jamás se pone en contacto con los consumidores. Por lo tanto, las únicas formas de obtener un reporte de crédito son a través de la Unidad Especializada de Atención a Consumidores de dicha sociedad, la Condusef, por vía telefónica o por internet en la dirección electrónica: www.burodecredito.com.mx, y el trámite para solicitar dicho reporte sólo puede realizarlo el interesado.

Supuesta “recomendación” para evitar asaltos en cajeros

Profeco lo invita a no hacer caso de anónimos ni creer todo lo que lee en un medio de comunicación que con frecuencia no pasa por ningún filtro, como sucede muchas veces con internet.

En estos momentos está circulando un correo electrónico que difunde un modo “eficaz y seguro” de solicitar ayuda policiaca cuando alguien es asaltado en un cajero automático. El correo dice: “Si por desgracia a alguno de ustedes o a alguno de sus familiares los llegaran a asaltar y los obligan a ir a un cajero a sacar todo el dinero, si teclean su NIP al revés (por ejemplo, si el NIP es 7964 al revés sería 4697) les da el dinero, pero automáticamente se dispara una alarma en la estación de policía y la patrulla mas cercana acudirá a auxiliarlos y los ladrones no se darán cuenta de nada”.

El mail pretende sustentar su veracidad mediante la siguiente leyenda: “Por favor difundan esta información ya que la asociación nacional de bancos no lo ha hecho y es una medida muy eficaz para detener el robo exprés”.

La asociación a la que intenta hacer referencia el mensaje electrónico es la Asociación de Bancos de México. Al respecto, su director de Prensa, Capacitación y Relaciones Institucionales, Lic. Eduardo Kuri Rojas, asegura que se trata de una información absolutamente falsa.

Para conocer las verdaderas recomendaciones de la Asociación en materia de seguridad en cajeros, consulte www.abm.org.mx.

Créditos “milagro”

La empresa Inverlínea, S.A. de C.V., a través de su página de internet www.inverlinea.net, atrae consumidores al ofrecerles una tarjeta de crédito con atractivas tasas de interés, previo pago que va de \$500 a \$3,000 por concepto de “gastos de investigación”, de acuerdo con el monto del crédito que el usuario desea obtener.

¡Tenga cuidado! **Profeco** ha detectado que la información contenida en dicha página no es veraz, toda vez que no concuerda con las estipulaciones contenidas en su contrato de apertura de crédito, dado que no informa el costo real del crédito (altas tasas de interés, comisiones elevadas y pago de margen comercial, entre otros). Además de que en dicho contrato se le obliga a incorporarse a un plan de mercadeo (pirámide o cadena de consumo) consistente en reclutar a cierto número de personas que, al igual que el primer consumidor, contraten con dicha empresa.

Recuerde que en toda operación de crédito deberán informarle previamente sobre el número de pagos a realizar, periodicidad, el derecho que tiene a liquidar anticipadamente, así como los intereses a pagar, por lo que se le recomienda que siempre, antes de firmar un contrato, lo lea detenidamente, y si no entiende alguna cláusula, solicite la asesoría de Profeco.

Seguridad



en cajeros automáticos

Con la finalidad de promover una cultura de la prevención, que en asunto de dinero nunca está de más, cuando haga uso de cajeros automáticos siga estas sencillas recomendaciones que le ayudarán a reducir el riesgo de ser víctima de los delincuentes.

Cierto, quienes vivimos en las grandes ciudades estamos siempre expuestos a ser víctimas del hampa, tanto en cajeros automáticos como fuera de ellos, pero no menos verdadero es que en ocasiones nos colocamos en situaciones de riesgo innecesarias. Aquí sí aplica el refrán de las cautas abuelas: “De que te toca, te toca... pero no hay que entrar al tocadero”.

De acuerdo con datos de la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), son tres los ilícitos más frecuentes que se comenten con tarjetas de débito o de crédito:

1 Clonación. Es la copia de los códigos ocultos de una tarjeta para hacer mal uso del dinero que hay en la cuenta (débito) o de la línea de crédito asociada al plástico (crédito).

El modo de obtener esta información es variado, el caso es que mediante la clonación los amantes de lo ajeno pueden obtener la información contenida en las tarjetas y realizar compras.

2 El engaño. Con diversas artimañas los ladrones ofrecen su “ayuda” porque la tarjeta del usuario “casualmente” se atora en el cajero. El objetivo de

esto es obtener el NIP (Número de Identificación Personal), ya sea porque los delincuentes lo solicitan y en la confusión el usuario lo proporciona, o porque ellos ven cómo el cuentahabiente digita el número. Según la Condusef, es tal la organización de estas bandas que incluso en algunas cabinas colocan anuncios donde invitan a denunciar las anomalías a un teléfono que –por supuesto– no es el del Centro de Atención a Clientes de la institución, y que no tiene otro objetivo que obtener el NIP.

3 Asalto o robo. Alguien ingresa atrás del usuario obligándolo –con o sin violencia– a marcar su NIP y a retirar efectivo. En el mejor de los casos el ladrón sólo se lleva el dinero, aunque a veces también toma la tarjeta u obliga al usuario a permanecer con él hasta que pasen las 12 de la noche, de manera que de nuevo se pueda disponer de efectivo.

De acuerdo con los reportes que la Condusef lleva desde 2001, 30% de las denuncias por ilícitos corresponden a clonación y 70% al engaño.

No se deje sorprender

Jueves, viernes y sábados son los días preferidos por el hampa, porque así hay más tiempo para hacer mal



Nunca anote su NIP, es mejor memorizarlo.



Lugares más peligrosos en el D.F.

De acuerdo con los reportes en poder de la Condusef, las **zonas de mayor riesgo** en la Ciudad de México son **Reforma norte**, entre el **metro Hidalgo y Peralvillo**; sobre Periférico a la altura **del Toreo de Cuatro Caminos** y hacia el sur de esta misma vía por la llamada **zona de Hospitales** (Periférico y Tlalpan); sobre **Insurgentes**, a la altura de **la colonia Del Valle**; también **Vallejo**, en la zona industrial. Como ocurre con otros delitos, la delegación **Iztapalapa** es una de las demarcaciones **preferidas** de los amantes de lo ajeno. Desafortunadamente, la institución **no cuenta con información** similar de otras ciudades.



Foto archivo

¿Tarjeta asegurada? ¿Tarjeta asegurada?

Algunos bancos **ya ofrecen seguros** por robo, extravío o clonación de tarjetas, tanto de **débito** como de **crédito**. Estos son sólo algunos ejemplos:



Jueves, viernes y sábados son los días que prefiere el hampa para actuar.

Institución	Protección que ofrece
 BANORTE	Débito: En caso de robo o extravío. El saldo queda protegido al momento de levantar el reporte. Hay una protección adicional contra cargos fraudulentos que inicia 72 horas antes del reporte.* Crédito: En caso de robo o extravío. Está cubierta a partir de que se levanta el reporte.
 Banamex	Débito: Por robo, extravío o clonación. La protección inicia 72 horas antes de haber presentado el reporte.* Crédito: Cubierta a partir de que se levante el reporte. Este banco también ofrece un monitoreo de compras inusuales, así como la entrega de tarjetas de débito con un tamaño diferente al convencional, que no pueden utilizarse en cajeros sino sólo para hacer compras. También es posible limitar el monto de disposición en cajeros y/o pagos con el plástico.
 Bancomer	Crédito: Contra robo, extravío, clonación o compras en internet.
 Santander	Crédito: (tarjeta Black): En caso de robo, clonación y extravío.
 INBURSA Grupo Financiero	Crédito: Contra robo o extravío.
 HSBC	Crédito: Contra cargos no reconocidos, robo, extravío o clonación.
 Scotiabank	Crédito: Robo o extravío, la cobertura inicia 72 horas antes de que el titular reporte el incidente.

*La cobertura inicia a partir de que la cuenta cumple seis meses. Información válida a abril de 2007

uso de las tarjetas. Independientemente de que los centros de atención a clientes de los bancos funcionen el fin de semana, muchas personas esperan al lunes para reportar algún problema con su tarjeta.

El mayor número de ilícitos ocurre en cajeros ubicados en la vía pública o en sucursales, generalmente después de las siete de la tarde, cuando ya cerraron

los bancos. Donde menos clonaciones, engaños y asaltos ocurren es en los cajeros ubicados en centros comerciales o en aquellos en donde hay vigilancia, incluso después de que cierra la sucursal.

Por lo anterior, no está de más que cuando necesite utilizar un cajero automático, tenga en cuenta las siguientes precauciones:

Para denuncias

De acuerdo con Enrique Arias Zamarripa, director de Análisis Financiero de la **Condusef**, es necesario señalar que esta comisión **da seguimiento a denuncias** relacionadas con la **clonación y el engaño**, y que en el caso de **robo o asalto** corresponde al **Ministerio Público** darle seguimiento a la investigación.

Para mayores informes, marque el teléfono de la Condusef, **53-400-999** si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México, o el **01-800-999-8080**, larga distancia sin costo desde cualquier punto del país.



Foto archivo

- Utilice los cajeros ubicados en centros comerciales, son los más seguros. También cuenta con la opción de retirar efectivo en las cajas de los supermercados y tiendas departamentales, al hacer el pago de la mercancía que compre.
- Si acude a un cajero ubicado en una sucursal, hágalo dentro del horario del banco, cuando existe personal de vigilancia.
- Si le resulta indispensable retirar dinero y ya es de noche o su banco cerró, no utilice cajeros ubicados en la vía pública o sucursales. Es preferible usar un cajero red (aunque tenga que pagar la comisión) de bancos que cierren más tarde que el suyo, o aquellos instalados en plazas, centros comerciales, supermercados abiertos 24 horas o en aeropuertos.
- Nunca, por ninguna razón, proporcione su NIP a otra persona.
- Si el cajero retiene su tarjeta, cancele la operación y tenga mucho cuidado de no marcar el NIP frente a extraños. No acepte ayuda de nadie, por más amable y honesto que parezca.
- Reporte de inmediato cualquier anomalía con el cajero: si le dio menos dinero del solicitado, si no le dio dinero, etc. Anote en su agenda o celular el número del centro de atención a clientes de su banco (aparece en sus tarjetas y en el estado de cuenta que le llega cada mes); marque sólo a este número, y si encuentra carteles con otros números que se ostenten como del centro de atención a clientes (una de las artimañas preferidas por los delincuentes), repórtelo a la sucursal.
- Si al efectuar un retiro no salen los billetes, verifique que no estén atorados en la ranura.
- Conserve los comprobantes de movimientos que emite el cajero automático y compárelos mes tras mes con los cargos que le hace el banco.
- No lleve con usted más de una tarjeta.
- En la medida de lo posible acuda acompañado al cajero automático.

Otras recomendaciones

Independientemente de que usted use con mayor o menor frecuencia un cajero automático, es cierto que en general todos cargamos más de una tarjeta, lo que significa arriesgar nuestros ahorros y/o la línea de crédito. Por ejemplo, usted, ¿cuánto dinero en efectivo acostumbra traer en su cartera: 100, 200, mil o más pesos? ¿Y cuánto en dinero plástico? Algunas personas suelen ahorrar en su cuenta de débito y en ocasiones reúnen cantidades importantes que están en riesgo al momento de extraviar la tarjeta, de que un ladrón se la robe o la clonen.

Una estrategia para reducir el riesgo es dejar en la cuenta que más utiliza un monto máximo (podrían ser entre mil y 3 mil pesos) para que en caso de ser

Mayor seguridad

Otras recomendaciones de seguridad las puede encontrar en:
www.abm.org.mx.



víctima del hampa sólo esté en riesgo esta cantidad y no todos sus ahorros. El resto del dinero puede guardarlo en otra cuenta y no llevar el plástico correspondiente en la cartera.

Lo mismo puede ocurrir en el caso de las tarjetas de crédito. Algunos bancos aceptan bajar el límite de crédito otorgado cuando algún cliente lo solicita, con lo que disminuye el monto de la pérdida por robo, extravío o clonación. Además, cuando el titular de la cuenta desee comprar algo que rebase el límite establecido, basta con hacer una llamada para disponer de la línea de crédito total ofrecida inicialmente por la institución. Le sugerimos investigar si su banco le ofrece esta posibilidad.

Por último...

El número de identificación personal (NIP) es la "llave" para acceder a sus cuentas bancarias. De igual manera que usted no confiaría las llaves de su casa a desconocidos (ni a muchos conocidos), debe guardar en secreto su NIP. Quizá usted no lo recuerde, pero en el contrato que firmó alguna vez con el banco dice claramente que usted se hará responsable del uso de esta clave, así que en caso de proporcionarla a alguien (y aceptar que así lo hizo), el banco literalmente se "lava las manos" con respecto al mal uso de su tarjeta.

Por lo anterior:

- Nunca anote su NIP, memorícelo.
- Si es indispensable que lo anote, nunca lo guarde junto con la tarjeta.
- Al definir su NIP evite combinaciones obvias como son la fecha de nacimiento o de su boda, así como números que aparezcan en sus documentos personales (licencia, credencial del IFE o del trabajo).
- Si cree que alguien conoce su NIP, acuda a una sucursal bancaria para cambiarlo. También puede hacerlo en cajeros automáticos. 📞



Anote en su agenda o celular el número del centro de atención a clientes de su banco.

Fuentes Entrevista con Enrique Arias Zamarripa, director de Análisis Financiero de la Condusef • www.condusef.gob.mx • páginas electrónicas de distintos bancos • www.abm.org.mx

Fotodepilación ¡Adiós al vello!



Por Alma Beade Ruelas

Existen muchos establecimientos que ofrecen a sus clientes librarse para siempre del vello indeseado, de manera rápida e indolora... Pero la depilación ya no sólo es un asunto de mujeres, pues cada vez son más los hombres que recurren a estos servicios. ¿En qué consisten? ¿Cuánto cuestan? ¿Son para todos? ¿En qué fijarse al elegir una clínica de depilación?





Foto Archivo

Durante muchos años, la electrólisis fue el único método de depilación que garantizaba la eliminación del vello de manera definitiva. En este procedimiento se introduce una aguja en cada poro de la piel, y mediante descargas eléctricas se destruye el folículo piloso (la raíz) para evitar que el vello nazca de nuevo. La desventaja de la electrólisis es que es dolorosa y lenta, pues se necesitan varias sesiones para eliminar el vello de un área del cuerpo.

En la actualidad existen técnicas más prácticas y rápidas para la depilación permanente, la más conocida es la fotodepilación —con láser o luz pulsada intensa—, que además es menos dolorosa y da buenos resultados.

La depilación **láser** elimina el vello de raíz mediante descargas de luz láser. Este método no es recomendable para personas con

piel muy oscura, vello claro o cano. La depilación con **luz pulsada intensa** es similar, pero la luz que se emite es mixta y se desplaza en todas direcciones para eliminar el vello. Es un sistema más versátil que el láser, pues se usa en más tipos de piel y pigmentos de vello.

Ambos procedimientos son más efectivos cuando el vello está en la fase de crecimiento (fase anágena), y el número y duración de las sesiones necesarias para eliminarlo dependen de su grosor y cantidad en la zona del cuerpo por depilar. La desventaja del láser y la luz pulsada intensa es que no pueden utilizarse en las cejas, y existe la posibilidad de que el vello crezca nuevamente, aunque mucho más delgado y claro.

De acuerdo con el doctor Gilberto Adame Miranda, presidente de la Academia Mexicana de Dermatología, la efectividad de la

depilación permanente depende, en gran medida, del metabolismo y de las características de cada persona. Además, al elegir entre un método de depilación permanente y otro hay que tener en cuenta la sensibilidad de la piel, la tolerancia al dolor, la cantidad de vello e incluso el tiempo del que se dispone para asistir a las sesiones.

El especialista recomienda que antes de someterse a un tratamiento de depilación permanente, se realice una rigurosa evaluación médica para identificar el tipo de vello del paciente, la sensibilidad y el color de su piel, hábitos de exposición al sol, los aspectos hormonales que pudieran reincidir en el crecimiento del vello y hasta conocer los fármacos que está tomando, pues algunos pueden provocar fotosensibilidad, reacciones alérgicas, crecimiento del vello, etcétera.

Clínicas bajo la luz

El funcionamiento de las clínicas de depilación permanente está vigilado por la Secretaría de Salud (SSA). Los establecimientos deben tener y exhibir a la vista del consumidor un aviso de funcionamiento emitido por esta secretaría, donde se señalen las características y el tipo de servicio que ofrecen.

Con respecto a la prestación del servicio, las clínicas de depilación deben ceñirse a la Norma Oficial Mexicana NOM-110-SCFI-2004 para servicios de embellecimiento físico, la cual señala algunas obligaciones con las que el establecimiento tiene que cumplir, como:

- ▶ Exhibir a la vista del público los precios y tarifas de los servicios principales.
- ▶ Dar al consumidor una descripción clara del procedimiento y de las condiciones del servicio, incluyendo el número, duración y periodicidad de las sesiones necesarias para completar el tratamiento solicitado.
- ▶ Informar al cliente el costo total del servicio y detallarle las opciones de pago.

Cuando se trate de un paquete, debe especificarse cada uno de los servicios que lo integran y el precio total que ha de pagarse por éste.

- ▶ En caso de que el establecimiento ofrezca alguna garantía, ésta debe constar por escrito y señalar claramente las condiciones, procedimientos, duración, alcances y lugar para hacerla efectiva.

El contrato de servicio debe estar registrado ante **Profeco** y contener los puntos antes descritos, además del nombre de los productos, materiales y equipo que se utilizarán a lo largo del tratamiento; las recomendaciones al consumidor antes, durante y después de éste; los riesgos, consecuencias y advertencias en caso de existir efectos secundarios; la compensación en caso de que el servicio no se preste conforme a lo acordado previamente en el contrato, así como la responsabilidad del establecimiento por los daños ocasionados por negligencia de los prestadores del servicio.

La efectividad de la depilación permanente depende, en gran medida, del metabolismo y características de cada persona.

¿Cuánto cuesta?

Los precios de la fotodepilación son muy variados y dependen básicamente del área que se desea depilar. En las mujeres los tratamientos completos en brazos, piernas y cara son los que tienen precios más altos, mientras que en los hombres son la espalda, el pecho y el abdomen.

Del 22 de enero al 9 de febrero de 2007, **Profeco** realizó un sondeo en 11 clínicas de la Ciudad de México y área metropolitana, y constató que los clientes no suelen rebasar el número de sesiones programadas y que, en caso de más sesiones para completar el tratamiento, la mayoría de los establecimientos no las cobran (sólo Laser Touch hace un cargo de \$300 por sesión adicional). Algunas clínicas, inclusive, ofrecen un certificado que garantiza la eliminación del vello.

Las clínicas de depilación permanente también ofrecen paquetes,



Foto Archivo

Depilación permanente para mujeres por área

Clínica	Sesiones	Cara completa	Bigote	Axilas	Medios brazos	Brazos completos	Bikini	Medias piernas	Piernas completas
Depilite*	7 a 10	\$2,250	\$500	\$1,170	\$1,740	\$2,700	\$1,170	\$1,900	\$4,860
LaserLine	8 a 10	\$2,350	\$400	\$1,210	\$1,500	\$3,629	\$1,000	\$2,419	\$3,950
Neoskin	6 a 9	\$2,500	\$500	\$1,260	\$1,500	\$3,780	\$1,000	\$2,520	\$4,000
Bella Skin*	6 a 8	\$2,100	\$500	\$1,000	\$2,300	\$2,800	\$1,000	\$2,640	\$5,600
Skin Light*	6 a 8	\$2,890	\$490	\$1,100	\$1,680	\$3,360	\$1,190	\$2,500	\$5,200
D'velleza	7 a 10	\$3,150	\$630	\$1,260	\$1,890	\$3,780	\$1,260	\$2,520	\$5,250
Laser Touch*	10	\$3,000	\$925	\$1,685	\$1,685	\$4,000	\$1,885	\$2,840	\$5,500
Estética Corporal Zur*	6 a 8	\$3,000	\$720	\$1,440	\$2,160	\$4,320	\$1,440	\$2,880	\$6,000
Novalaser*	6 a 9	\$3,680	\$590	\$1,200	\$2,160	\$4,400	\$1,400	\$2,840	\$6,000
Avant Láser	6 a 9	\$3,680	\$680	\$1,396	\$2,796	\$4,438	\$1,396	\$2,838	\$5,534
DepiLight*	6 a 8	\$5,000	\$1,000	\$1,950	\$3,000	\$5,400	\$2,000	\$4,000	\$10,000



Foto Archivo



Foto Archivo

Nota: Todos los establecimientos ofrecen depilación láser. DepiLight cuenta también con luz pulsada intensa, y Estética Corporal Zur sólo utiliza este método.
*Precios de promoción.
Precios del 22 de enero al 9 de febrero de 2007. Incluyen IVA.

Paquetes de depilación permanente para mujeres

Paquetes	Depilite*	Novalaser*	Neoskin*	LaserLine	Skin Light*	Laser Touch*	Avant Láser*
Bikini, axila y bigote	\$1,960	\$2,800	\$2,000	\$2,000	\$2,980	\$3,925	\$2,843
Media línea del abdomen, bikini, axila y piernas completas			\$5,500				
Piernas, cara, brazos, media línea del abdomen, axila y bikini			\$9,900				
Bikini, axila, bigote, medias piernas y medios brazos					\$6,900		
Cara, axila, bikini, brazos y piernas completos					\$9,900		
Piernas completas, bigote y axila, bikini	\$5,200						
Media línea de abdomen, medias piernas y bikini	\$2,700						
Bikini, axila y medias piernas		\$5,527 ¹			\$5,500 ³		
Bikini, axila y piernas completas		\$8,624 ²					\$8,530
Axila, bikini, piernas completas y brazos completos		\$12,642 ⁴					
Bikini, axila, bigote, medias piernas							\$6,419
Axila, bikini, bigote, piernas completas y brazos completos							\$10,989

Nota: Todos los establecimientos ofrecen depilación láser.
*Precios de promoción.

Por promoción incluye además:

1. Bigote
2. Pies, manos o la media línea del abdomen
3. Patillas o el área completa del abdomen
4. Patillas o línea de abdomen

Precios del 22 de enero al 9 de febrero de 2007. Incluyen IVA.

algunos ya establecidos y otros que se diseñan conforme a las necesidades del cliente. Con estos paquetes usted puede ahorrar de un 3% a un 55% con respecto al precio que pagaría si contratara cada área individualmente. Sin embargo, analice si el paquete realmente es la mejor opción para usted.

Sin importar el área a depilar, por lo general los tratamientos requieren en promedio entre seis y 12 sesiones, separadas por intervalos de cuatro a seis semanas, dependiendo de la fase de crecimiento en que se encuentre el vello y del metabolismo de cada individuo.

Es importante que pregunte si antes de iniciar el tratamiento le realizarán una evaluación clínica, pues en el sondeo también se encontró que en lugares como

Depilación permanente para hombres por área

Clínica	Sesiones	Barba	Cuello	Nuca	Hombros	Orejas	Nariz	Espalda	Pecho	Abdomen
Estética Corporal Zur*	8	\$1,500	\$1,000	\$500	\$1,500	\$500	\$300	\$5,000	\$2,300	\$2,000
Depilittè*	6 a 9	\$1,740	\$1,170	\$1,170	\$1,740	\$600	\$600	\$4,320	\$2,280	\$2,280
Laser Touch	10	\$3,000	\$1,345	\$925	\$1,685	\$925	\$520	\$3,370	\$2,265	\$1,960
Skin Light*	6 a 8	\$1,880	\$1,250	\$1,250	\$1,250	\$590	\$590	\$4,900	\$2,500	\$2,500
LaserLine	8 a 10	\$1,814	\$1,210	\$1,210	\$1,814	\$630	\$605	\$4,704	\$2,419	\$2,419
D'velleza	6 a 10	\$2,065	\$1,260	\$1,260	\$1,890	\$630	\$630	\$4,900	\$2,520	\$2,520
Novalaser*	6 a 9	\$2,140	\$1,440	\$1,520	\$2,240	\$768	\$768	\$5,660	\$2,370	\$2,980
Avant Láser	6 a 9	\$2,140	\$1,440	\$1,396	\$2,256	\$768	\$768	\$5,558	\$2,960	\$2,980
Neoskin	6 a 9	\$2,999	\$1,399	\$1,399	\$2,099	\$699	\$699	\$5,399	\$2,799	\$2,799
Bella Skin	8 a 12	\$1,500	\$1,000	\$1,000	\$1,500	\$680	\$680	\$6,800	\$6,600	\$6,600

Nota: Todos los establecimientos ofrecen depilación láser, con excepción de Estética Corporal Zur, que sólo utiliza luz pulsada intensa.
*Precios de promoción.
Precios del 22 de enero al 9 de febrero de 2007. Incluyen IVA.



Foto Archivo

Paquetes de depilación permanente para hombres

Paquete	Novalaser	Neoskin	Skin Light	Laser Touch	Avant Láser
Barba, cuello, nuca y mejillas	\$4,731				\$4,350
Hombros, espalda y medios brazos			\$8,030		\$8,800 ¹
Pecho, abdomen y espalda	\$11,600		\$9,900		\$11,960 ²
Pecho, abdomen, espalda, nuca y cuello	\$9, 000		\$11,780		\$19,300 ³
Pierna, axila, bikini y cara				\$10,000	
Hombros, espalda y orejas		\$7,499			
Pecho, barba y nariz		\$4,899			

Neoskin y Bella Skin no la hacen, y en otros tiene un costo adicional, como en Laser Touch, que cobra \$300 por este concepto.
Para que usted tenga una referencia del costo de estos tratamientos, le presentamos los precios por área y paquete para hombres y mujeres, en las clínicas visitadas. Los precios son sólo una referencia y pueden haber variado al publicarse este artículo; además considere que no existe una evaluación del servicio. Tenga en cuenta que los establecimientos que tienen sucursales en el país ofrecen los mismos precios.

Nota: Todos los establecimientos ofrecen depilación láser.
Por promoción incluye además:
1. Nuca
2. Coxis
3. Barba
Precios de promoción del 22 de enero al 9 de febrero de 2007. Incluyen IVA.



Foto Archivo

Depilación temporal

Método	Ventajas	Desventajas
Cera	Extrae el vello de raíz, lo que retrasa su crecimiento.	- Existe el riesgo de sufrir quemaduras por la temperatura que necesita la cera para ser manipulada. - Puede producir pigmentación en la piel e irritación. - Es un procedimiento doloroso y no es recomendable para pieles sensibles.
Rasuradoras	Es un procedimiento práctico indoloro.	- No arranca el vello de raíz, así que es necesario repetir el procedimiento con frecuencia. - Existen riesgos de cortes en la piel. - El pigmento de la piel parece más oscuro porque sincroniza el vello en la etapa de crecimiento.
Máquinas eléctricas	Extrae el vello de raíz, lo que retrasa su crecimiento.	- Resulta menos eficiente que la cera por el número de vellos que se eliminan. - Es doloroso para algunas personas, pues utiliza rodillos que giran y van arrancando el vello.
Cremas depiladoras	Es un método rápido y sin dolor. Algunas cremas contienen humectantes, lo que las hace menos agresivas para la piel.	- No arranca el vello de raíz. - Puede resultar irritante para algunos tipos de piel, por eso se recomienda probar la crema antes en un área pequeña y no rebasar el tiempo de acción indicado.

Fuente www.lindisima.com y www.puntomujer.emol.com



Foto Archivo

Si no cumplen, ¿a dónde acudir?

En caso de un mal servicio que ponga en riesgo su salud, denúncielo ante la **Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris)**, en los teléfonos 5080-5440, 5080-5447 y 5080-5474 desde el Distrito Federal, o al 01-800-420-4224, larga distancia sin costo. Si la clínica no cumple con el contrato especificado por la NOM-110-SCFI-2004, presente su queja ante **Profeco**. Para conocer el domicilio de la delegación **Profeco** más cercana a su casa o trabajo, llame al Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier lugar de la República Mexicana, o en www.profeco.gob.mx

Que la belleza no sea una pesadilla

No ponga en riesgo su salud, siga estas recomendaciones al someterse a un tratamiento de fotodepilación:

Antes...	Durante...	Después...
▮ Prefiera los establecimientos que realizan una evaluación e historia clínica, esto le ayudará a prevenir reacciones adversas. ▮ Pregunte por los efectos secundarios que pudieran existir una vez realizado el tratamiento. ▮ Tenga en cuenta que en algunos establecimientos hay listas de espera muy largas, por lo que podría obtener su cita varios días después de la contratación. ▮ Considere que el tratamiento es largo –entre seis y 10 sesiones–, para que realice la planeación de su tiempo. ▮ Ya no se depile, principalmente 24 horas antes del tratamiento. ▮ Evite exponerse al sol por lo menos un mes antes (utilice protector solar). ▮ La fotodepilación no se recomienda a embarazadas. Pregunte si le respetarán las sesiones faltantes en caso de embarazo una vez iniciado el tratamiento. ▮ Pida las recomendaciones del establecimiento y sígalas. No olvide que esto puede ayudarle a obtener mejores resultados. 	▮ Trate de asistir a sus citas, pues si el negocio está saturado, puede ser difícil reprogramarlas.   ▮ Mientras dure el tratamiento no use otros sistemas de depilación. ▮ Es importante que usted se encuentre protegido con gafas especiales o que permanezca con lo ojos cerrados para evitar cualquier quemadura ocular.	▮ Evite exponerse al sol por lo menos durante un mes después del tratamiento.  ▮ Utilice protección solar. ▮ Algunas personas pueden padecer enrojecimiento o erupciones en la piel, dependiendo de su sensibilidad. Estos efectos suelen desaparecer rápidamente, pero si persisten las molestias, acuda a la clínica. Fuentes: Entrevista con el Dr. Gilberto Adame Miranda, presidente de la Academia Mexicana de Dermatología, y con la Lic. Ma. del Rocío López de Murieras, presidenta de la Cámara Mexicana de la Industria del Embellecimiento Físico • Dirección General de Contratos de Adhesión, Registros y Autofinanciamiento, Profeco • Sondeo en establecimientos enlistados, realizado del 22 de enero al 9 de febrero de 2007 por la Dirección General de Estudios sobre Consumo, Profeco.

Lavadoras de

Aquí le informamos todo lo que necesita saber para comprar la lavadora automática que más se adecua a las necesidades de su familia, y le decimos cuáles tienen mejor calidad. Aunque también le recomendamos considerar sus necesidades reales de lavado para no pagar por funciones que no utiliza.



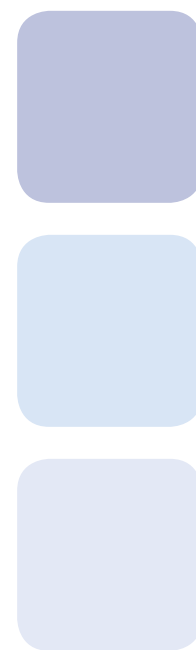
Foto: José Rodríguez



ropa automáticas



Foto Archivo



Las lavadoras de ropa facilitan muchísimo la limpieza de nuestras prendas de vestir, ropa de cama y blancos en general. Estos productos tienen diferentes capacidades de carga y distintos tipos de sistema de lavado: de impulsor, tambor o agitador, pero además de su buena calidad, para mejores resultados se debe considerar el tipo de detergente usado y qué textiles se ensucian menos y se limpian más fácilmente.

Recomendaciones de compra

- 1 Antes de adquirir una lavadora debemos tener en cuenta el espacio disponible para instalarla y el tamaño de nuestra familia. Según estudios de los propios fabricantes, una familia de cuatro a cinco integrantes requiere una lavadora de 12 kg, que de acuerdo con los resultados del presente estudio, representan una carga real de 5 kg en promedio.
- 2 Si piensa comprar una lavadora apta para el lavado de edredones, tenga en cuenta que no le dará ese uso constantemente y en cambio puede encarecer la inversión inicial, además de que consumirá más electricidad y agua, aun cuando la mayoría de las lavadoras cuentan con un selector de nivel de agua que permite elegir la cantidad utilizada de acuerdo con la carga de ropa.
- 3 Verifique en la etiqueta amarilla de eficiencia energética (adherida al frente del producto generalmente) el consumo de energía anual en kWh/año, y compárelo con el de otros modelos con capacidad de carga similar.
- 4 Revise la cobertura y vigencia de la garantía del producto, y que exista un centro de servicio cerca no a su lugar de residencia. Pida que le sellen la garantía.



Foto José Rodríguez



Foto Archivo

Ficha técnica

Periodo de análisis: 10 de enero a 23 de febrero de 2007

Periodo de muestreo: 8 de enero a 16 de febrero de 2007

Marcas / modelos analizados: 10 / 22
Pruebas realizadas: 252

Normatividad

Para la realización del presente estudio se tomaron como referencia las siguientes Normas Oficiales Mexicanas:

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

NMXJ-521/1-ANCE-2005. Aparatos electrodomésticos y similares. Seguridad, parte 1: Requisitos generales.

NOM-005-ENER-2000. Eficiencia energética de lavadoras de ropa electrodomésticas. Límites, método de prueba y etiquetado.

NMX-J-521/2-7-ANCE-2002. Seguridad en aparatos electrodomésticos y similares. Partes 2 a 7: Requisitos particulares para máquinas lavadoras de ropa.

NMX-J-528-ANCE-2005. Aparatos y equipos de uso doméstico. Máquinas lavadoras eléctricas de ropa para uso doméstico. Métodos para medir la eficiencia de lavado.

NMX-J-337-1996-ANCE. Lavadoras electrodomésticas de ropa. Especificaciones. Métodos de prueba y marcado.

NOM-003-SCFI-2000. Productos eléctricos. Especificaciones de seguridad.

El estudio

Para que usted pueda elegir la lavadora que más le conviene, examinamos 22 modelos de 10 marcas de lavadoras automáticas de ropa de uso doméstico comercializadas en el mercado nacional: 7 de carga frontal (tipo tambor) y 15 de carga superior, de las cuales 11 presentan agitador y 4 impulsor, con capacidades de carga de 9 a 14 kg de ropa. Cada lavadora se sometió a 16 diferentes pruebas cuyos resultados se agrupan en los siguientes rubros:

Información al consumidor

Se verificó que cada lavadora presentara, en una placa o etiqueta adherida al cuerpo del producto, la información en español requerida en la normatividad nacional vigente. Todas cumplieron con la información obligatoria.

Instructivos y garantías

Cada lavadora debe incluir un instructivo que indique la manera correcta de instalar y operar el producto, así como las precauciones para evitar daños al mismo y al usuario. En cuanto a la garantía, se verificó que cumpliera con los requisitos establecidos en la normatividad. Todas cumplieron.

Acabados

Se verificó que los productos no presentaran aristas pronunciadas, bordes filosos o punzocortantes, rebabas o sobran-tes de material, cambios de color en las partes que integran el producto o mal ensamble. Todos los modelos presentaron buenos acabados.

Seguridad del usuario

Se revisó que el diseño de las lavadoras garantizara la seguridad del usuario contra choques eléctricos y sobrecalentamientos. No se detectaron problemas.

Eficiencia de lavado

Sobre una carga de prendas de algodón, se cuantificó la capacidad de la lavadora para remover manchas comunes y de difícil extracción (carbón con aceite mineral, salsa de tomate, chocolate con leche y vino tinto). Se usó el mismo detergente en todos los casos.

Eficiencia de enjuague

Se evaluó la capacidad de la lavadora para eliminar el detergente de la ropa después del proceso de lavado.

Consumo de agua por ciclo completo

Se midió el consumo de agua en litros requerido por la lavadora en un ciclo completo de lavado.

Consumo de energía

Se midió el consumo de energía en watts/hora que requiere la lavadora para realizar un ciclo completo de lavado (que incluye enjuagado y exprimido), operando en el nivel máximo de agua, en el ciclo de lavado normal (también conocido como regular, blancos o para ropa de algodón).

Eficiencia de exprimido

Se evaluó la capacidad de la lavadora para extraer el exceso de agua de la carga de ropa, una vez finalizado el ciclo completo de lavado.

Funciones y atributos

Se identificaron aquellas características que pueden representar un factor de decisión al momento de la compra de una lavadora.



Foto: José Rodríguez

Lavadoras automáticas con capacidad de carga de 9 a 10 kg

Marca / Modelo / País de origen / Sistema de lavado	Garantía (Años)	Capacidad de carga (kg)		Consumo de agua (litros)		Consumo de energía por ciclo completo (W/h)	Duración de un ciclo completo de lavado (minutos)	Eficiencia de lavado	Eficiencia de enjuague	Eficiencia de exprimido	Atributos y características	Evaluación global de calidad
		Declarada	Recomendada para un lavado eficiente	Sólo etapa de lavado	Ciclo completo							
LG / WF-S1061TP / Corea / Impulsor	3	10	5.0	91	176	155	37	MB	MB	B	a(4), c(3), d(4), e, h, n,	MB
Maytag / MAH5500BWW / EU / Tambor	1	10	4.8	30	73	169	80	B	B	MB	a(6), b, C(4), e, h, i, j, m, n, p, s	MB
Whirlpool / 7MWT74500SQ / EU / Agitador	1	10	4.5	81	146	356	26	MB	MB	B	a(7), c(3), d(3), g, j, n	MB
Koblenz / LAK912R / México / Agitador	3	9	4.2	73	145	198	23	B	MB	B	a(12), c(4), d(4), e, k(3), o(C)	B
Koblenz / LAK910 / México / Agitador*	3	9	4.2	75	150	182	24	B	MB	B	a(12), c(4), d(4), e, k(3), o(C)	B
Samsung / WA11D3 / México / Impulsor	3	10.5	4.9	107	257	172	70	B	E	B	a(5), c(2), d(4), e, h, n, o(P), p, q	B

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

Lavadoras automáticas con capacidad de carga de 11 a 12 kg

Marca / Modelo / País de origen / Sistema de lavado	Garantía (Años)	Capacidad de carga (kg)		Consumo de agua (litros)		Consumo de energía por ciclo completo (W/h)	Duración de un ciclo completo de lavado (minutos)	Eficiencia de lavado	Eficiencia de enjuague	Eficiencia de exprimido	Atributos y características	Evaluación global de calidad
		Declarada	Recomendada para un lavado eficiente	Sólo etapa de lavado	Ciclo completo							
EASY / LAE11040PB / México / Agitador	1	11	5.7	109	210	176	45	MB	MB	B	a(6), c(5), d(5), f, i, k, n	MB
EASY / LIE12400PB / México / Agitador	1	12	5.9	103	196	178	46	MB	MB	B	a(6), c(5), d(5), f, h, i, k, n, o(C)	MB
Whirlpool / 7MWT96760SW / EU / Agitador	1	12	5.4	100	186	402	28	E	MB	B	a(14), c(5), d(5), g, j, n, s	MB
GE / TL1230PLS / México / Agitador	1	12	4.9	106	201	213	32	MB	MB	R	a(6), c(5), d(5), f, h, i, n	B
GE / WGFL1226FWW / China / Tambor	1	12	5.9	31	79	801	87	MB	R	E	a(8), c(5), e, h, j, l, m, n, o(C), p, q, r, s	B
Koblenz / LAS1210I / EUA / Agitador	3	12	5.7	101	179	259	23	B	MB	B	a(10), c(3), d(3), e	B
LG / WD-12270BD / Corea / Tambor	3	12	6.4	29	108	548	109	B	MB	E	a(7), C(5), e, h, i, j, l, m, o(C), p, r, s	B
Maytag / MAV5920EWW / EU / Agitador	1	12	6.0	79	157	377	31	MB	B	R	a(5), c(4), d(5), e, i, j, l, n, s	B
Samsung / WA14L5W / México / Impulsor	3	12.5	5.5	94	266	204	85	B	E	B	a(6), c(2), d(6), e, h, n, o(C), p	B
Whirlpool / 7MGHW9150 / EU / Tambor	1	12	5.9	37	82	234	87	B	B	MB	a(5), c(3), e, h, j, l, m, n, o(C), q, s	B
Daewoo / DWC-ED1212 / Corea / Tambor	3	12	5.1	20	62	545	109	B	R	MB	a(9), c(5), e, h, i, j, m, n, o(C), p, q, r	R

Atributos y características

- a.- Número de programas (ciclos, curso o proceso)

b.- Selección de telas

c.- Niveles de temperatura (lavado, enjuague)

d.- Niveles de agua (de muy bajo a alto)

e.- Tina de acero inoxidable

f.- Tina de plástico

g.- Tina de acero porcelanizado
- h.- Despachador de detergente

i.- Centrifugado extra (Función)

j.- Enjuague adicional (función)

k.- Intensidad de lavado (No.)

l.- Nivel de suciedad

m.- Velocidad de centrifugado

n.- Selección de etapas del ciclo por separado
- o.- Tapa con ventana (C.- de cristal, P.- de plástico)

p.- Retraso del funcionamiento del ciclo

q.- Bloqueo de controles

r.- Programa favorito (programación de un ciclo de usuario)

s.- Alarma

Ciudad de México				Culiacán				Pachuca			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
3,590	Viana y Gigante	5,090	El Palacio de Hierro	3,679	Soriana	3,799	Elektra	3,599	Gigante Bodega	4,999	Sears
14,479	Fábricas de Francia										
3,995	Viana	4,799	Sears	3,997	Bodega Aurrerá	4,699	Coppel	3,995	Viana	4,799	Sears
4,995	Viana										
3,849	Bodega Aurrerá	4,014	Hermanos Vázquez	3,849	Bodega Aurrerá			3,849	Bodega Aurrerá		

Ciudad de México				Culiacán				Pachuca			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
4,664	Hermanos Vázquez	4,799	IMSS	4,699	Famsa			4,699	Famsa	4,799	IMSS
4,995	Viana	6,199	Sears	5,198	Comercial Mexicana	6,199	Sears	4,992	IMSS	5,999	Liverpool
5,760	Viana	7,299	Sears	5,999	Elektra	6,840	Liverpool	5,999	Elektra y Soriana		
4,495	Viana	4,723	Famsa					4,495	Viana		
10,995	Viana	14,999	Sears					11,549	Famsa	12,999	Liverpool
6,940	Viana										
15,489	Sears	15,490	Liverpool	15,490	Liverpool						
8,879	Fábricas de Francia y Liverpool	9,490	El Palacio de Hierro	8,879	Liverpool			8,879	Liverpool		
4,299	Wal Mart	5,399	Coppel	5,399	Coppel						
15,749	Famsa										
13,245	Viana	13,948	Hermanos Vázquez								

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.

Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, así como los precios recopilados en otras 20 ciudades, los podrá consultar llamando al 5625-6700 ext. 1621, de 9:00 am a 4:00 pm o mediante un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

Lavadoras automáticas con capacidad de carga de 13 a 14 kg

Marca / Modelo / País de origen / Sistema de lavado	Garantía (Años)	Capacidad de carga (kg)		Consumo de agua (litros)		Consumo de energía por ciclo completo (W/h)	Duración de un ciclo completo de lavado (minutos)	Eficiencia de lavado	Eficiencia de enjuague	Eficiencia de exprimido	Atributos y características	Evaluación global de calidad
		Declarada	Recomendada para un lavado eficiente	Sólo etapa de lavado	Ciclo completo							
Frigidaire / GLTF2940ES / EU / Tambor	1	14	5.5	30	107	197	72	B	MB	E	a(12), c(4), e, h, i, j, n, o(C)	MB
Frigidaire / GLWS1749AS / EU / Agitador	1	14	5.5	88	163	317	30	MB	MB	MB	a(9), c(4), e, j	MB
Mabe / LMA1383PB / México / Agitador	1	13	5.3	102	218	194	34	MB	MB	B	a(6), c(5), d(5), f, h, i, n, o(C), s	MB
Samsung / WF316LAS/ Corea / Tambor	3	14	5.9	34	85	325	72	B	MB	E	a(10), b, c(5), e, h, i, j, k, l, n, o(C), p, q, r, s	MB
Daewoo / DWF-260NS / Corea / Impulsor	3	13	5.5	110	205	144	34	B	MB	B	a(6), c(3), d(7), e, n, p	B

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

Atributos y características

- a.- Número de Programas (ciclos, curso o proceso)

b.- Selección de telas

c.- Niveles de temperatura (lavado, enjuague)

d.- Niveles de agua (de muy bajo a alto)

e.- Tina de acero inoxidable

f.- Tina de plástico

g.- Tina de acero porcelanizado
- h.- Despachador de detergente

i.- Centrifugado extra (función)

j.- Enjuague adicional (función)

k.- Intensidad de lavado (No.)

l.- Nivel de suciedad

m.- Velocidad de centrifugado

n.- Selección de etapas del ciclo por separado
- o.- Tapa con ventana (c.- de cristal, p.- de plástico)

p.- Retraso del funcionamiento del ciclo

q.- Bloqueo de controles

r.- Programa favorito (programación de un ciclo de usuario)

s.- Alarma

Recomendaciones de uso

- 1 Antes de conectar y utilizar su nueva lavadora, lea cuidadosamente el manual de usuario y verifique cuáles son las mejores opciones de lavado que sus programadores le permiten.

2 Utilice el tipo de detergente y la cantidad recomendada por el fabricante. De no contar con esta información, utilice detergentes de baja espuma o el recomendado por el fabricante del detergente. De no estar indicado, puede utilizar 70 g para el primer kg de carga de ropa más 16 g por cada kg extra.

3 Si el agua escasea en la zona donde vive, es recomendable utilizar la lavadora de forma semiautomática, seleccionando el ciclo de lavado que le permita detener el proceso antes de que se lleve a cabo el exprimido, para de esta forma utilizar el agua del enjuague en el lavado de una segunda carga de ropa.

4 Al terminar de lavar enjuague perfectamente los depósitos de detergente, suavizantes y cloro (de contar con ellos), así como el interior y exterior de la lavadora, ya que por ser productos químicos corroen y desgastan prematuramente los materiales que conforman la lavadora.

5 Verifique que la lavadora se encuentre firmemente nivelada en el suelo, ya que por los movimientos naturales que genera durante su operación, la vibración excesiva provocará un desgaste prematuro en los materiales de soporte, conexiones eléctricas y de entrada y salida de agua.



Foto Archivo



Ciudad de México				Culiacán				Pachuca			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
10,999	Sears							10,999	Sears		
6,999	Sears			6,999	Sears						
5,199	Sams Club	6,989	Sears	5,199	Sams Club	6,699	Coppel	5,199	Sams Club	6,989	Sears
18,499	Sears	20,490	El Palacio de Hierro								
4,847	Tienda del Sector Eléctrico	5,675	Hermanos Vázquez					5,500	Mueblimex		

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.

Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, así como los precios recopilados en otras 20 ciudades, los podrá consultar llamando al 5625-6700 ext. 1621, de 9:00 am a 4:00 pm o mediante un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

Atributos interesantes

Limpieza automática del tambor. Función que elimina los residuos de detergente después del lavado, lo que evita la pronta degradación de empaques y mangueras.

Selector para el tamaño de carga y combinación de velocidades en las funciones de lavado y centrifugado.

Selección de etapas del ciclo por separado. Permite la selección de etapas en forma manual, como remojo, sólo lavar, sólo enjuagar, sólo exprimir, sólo lavar y enjuagar, sólo lavar y exprimir, sólo enjuagar y exprimir.

Retraso del funcionamiento del ciclo. Se puede retrasar el inicio de lavado hasta por 48 horas. La lavadora comenzará la cuenta regresiva y se pondrá en funcionamiento automáticamente después del número de horas seleccionadas.

Programa favorito. Se guarda el ciclo que prefiera, estableciendo los valores deseados.



Fotos José Rodríguez

Conclusiones

1. En lo que se refiere al sistema de lavado, se puede ver en las tablas correspondientes que los primeros lugares los ocupan seis lavadoras con agitador, pero las hay también con impulsor y tambor, por lo que se puede concluir que una buena limpieza de la ropa depende no tanto del sistema en sí, sino del diseño completo de la lavadora.
2. Las lavadoras de carga frontal (tipo tambor) son las que menos agua gastan y de las que exprimen mejor (lo que puede representar un ahorro en uso de una secadora o en tiempo de secado al sol); sin embargo los ciclos de lavado son largos y su evaluación general no siempre es la mejor.

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, o escriba a laboratorio@profeco.gob.mx. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet: www.profeco.gob.mx

Lavadoras automáticas, en resumen

Con precios que van de \$3,590 a \$20,490, y calidades de Muy Buena a Regular, conviene fijarse con mucho cuidado antes de adquirir una lavadora.

De las chicas, éstas son las mejores

En lavadoras con capacidad de carga de 9 a 10 kg, destaca por su elevado precio la **Maytag**, a \$14,479*, contra la **LG** y la **Whirlpool**, que cuestan \$3,590 y \$3,995, respectivamente, y que obtienen la misma calificación de MB. La diferencia está en los atributos, pues la Maytag tiene selección de telas, centrifugado extra y velocidad de centrifugado, retraso del funcionamiento del ciclo y alarma.



*Precios mínimos encontrados en la Ciudad de México.

Atributos carísimos

En el rubro de las lavadoras con capacidad de 13 a 14 kg, destacan dos productos muy similares, igualmente calificados como Muy Buenos, pero con precios muy distintos: son la **Frigidaire GLTF2940ES** y la **Mabe**. La primera tiene 12 programas (contra 6 de la segunda), tina de acero inoxidable y función de enjuague adicional. En lo demás es igual a la Mabe, que tiene 4 niveles de agua con los que no cuenta la Frigidaire. Sin embargo, ésta cuesta \$10,999, ¡más del doble que la Mabe!

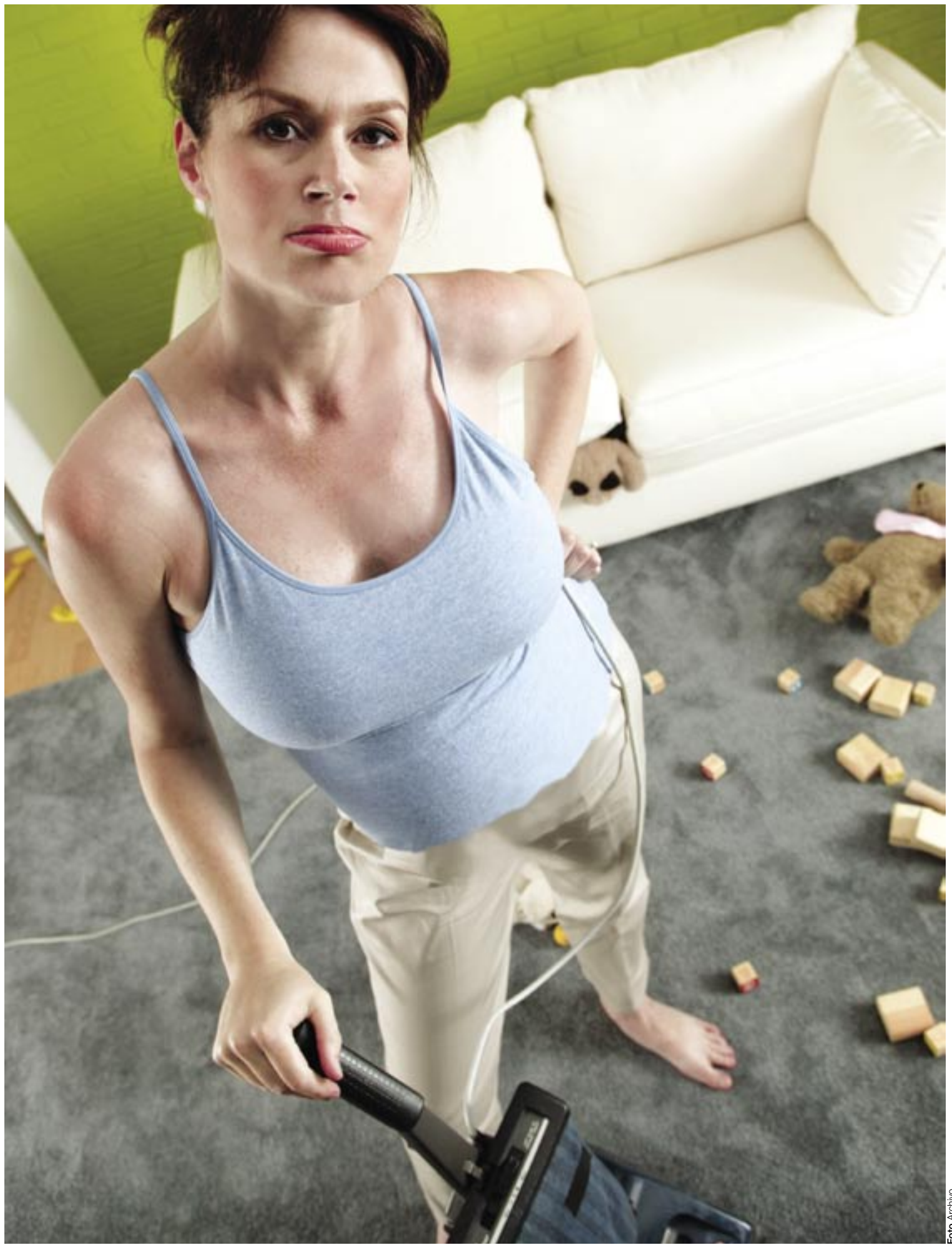
Ojo con la capacidad de carga

La que declaran los fabricantes se refiere a los kilos de ropa que **caben** en el producto. Sin embargo, para un lavado eficiente hay que lavar una cantidad mucho menor, **a veces menos de la mitad**. Para saber en **realidad** cuántos kilos puede lavar eficientemente la lavadora que le interesa, guíese por el apartado “Capacidad de carga recomendada para un lavado eficiente” en las tablas de las páginas 28 a la 31.



Aspiradoras domésticas

Échele un ojo a este estudio y decida si la aspiradora que está pensando comprar cuenta con la potencia y eficacia que usted necesita para mantener limpios los rincones más escondidos de casa o esa alfombra que tanto trabajo le cuesta dejar libre de polvo.





En 1898 se presentó una nueva máquina “extractora de polvo”. El aparato consistía en una caja metálica provista de una bolsa de aire comprimido que proyectaba aire, por ejemplo, sobre una alfombra. El polvo y la suciedad que levantaba el aparato caían dentro de la caja, pero buena parte del polvo no se introducía en ésta y volvía a depositarse sobre la alfombra.

Fue en 1901 cuando, en Inglaterra, se comenzó a comercializar el primer aparato de este tipo con filtros, del tamaño de un refrigerador moderno, con bomba, cámara de polvo, motor y una carretilla para transportarlo. Para accionar esta aspiradora, un hombre dirigía la carretilla mientras otro se ocupaba de la larga y flexible manguera. Y cuando más tarde se construyeron los primeros modelos para el hogar, todavía se necesitaban dos personas para manejarlos.

En la actualidad, y a diferencia de estos aparatos precursores, algunas aspiradoras pueden cargarse con una sola mano e incluso existen modelos que tienen pilas recargables que les permiten desconectarse de la energía eléctrica por corto tiempo.



Foto José Rodríguez

Recomendaciones de compra

Antes de adquirir una aspiradora es necesario que tenga en cuenta con qué frecuencia la va a usar y el espacio para guardarla, ya que algunas son bastante voluminosas.

Antes de comprar solicite al vendedor que le muestre la lista de establecimientos donde se pueden adquirir los consumibles, como pueden ser las bolsas para depósito de polvos y/o filtros. También verifique la cercanía de los centros de servicio.

Al momento de la compra solicite que le muestren los componentes incluidos con el equipo. Pida que le sellen la garantía.

Ficha técnica

Periodo de análisis:

9 de enero a 2 de marzo de 2007

Periodo de muestreo:

26 de diciembre de 2006 a 27 de febrero de 2007

Marcas/modelos analizados:

11 / 33

Pruebas realizadas:

594

Normatividad

Las pruebas para determinar la calidad en estos productos se basaron en las siguientes normas:

NOM-003-SCFI-2000.

Productos eléctricos. Especificaciones de seguridad.

NOM-024-SCFI-1998.

Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos eléctricos y electrodomésticos, de fabricación nacional e importados.

NMX-J-521/1-ANCE-2005.

Productos eléctricos.

Aparatos y equipo de uso doméstico.

Seguridad en aparatos electrodomésticos y similares.

NMX-J-521/2-2-ANCE-2003.

Seguridad en aparatos electrodomésticos y similares parte 2-2. Requisitos particulares para aspiradoras y aparatos de limpieza de succión de agua.

Procedimientos de prueba del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

El estudio

Se examinaron 33 modelos de 11 marcas de aspiradoras que se comercializan en el mercado nacional: 9 con potencias de 480 a 1,000 watts, 13 con potencias de 1,050 a 1,200 y 11 con potencias de 1,270 a 1,600 watts, la mayoría de ellos con filtros de papel o de materiales textiles no tejidos, y algunos que filtran a base de agua.

Cada aspiradora se sometió a 18 pruebas cuyos resultados se agrupan en los siguientes rubros:

Información al consumidor

Los modelos deben presentar en una placa o etiqueta adherida al cuerpo del producto, información solicitada en la normatividad nacional vigente. Todos los modelos analizados ostentan la información requerida.

Instructivo y garantía

Cada aspiradora debe presentar un instructivo en el que se indique la manera correcta de operar y mantener el equipo, así como las precauciones para evitar daños al producto y al usuario. En cuanto a la garantía, se verificó que cumpliera con los requisitos establecidos en la normatividad. Todas las aspiradoras cumplieron.

Acabados

Se verificó que los productos no presentaran aristas pronunciadas, bordes filosos o punzocortantes, rebabas o sobantes de material, cambios de color en las partes que integran el producto o mal ensamble. Todas presentaron buenos acabados.

Desempeño en alfombra y esquinas

Esta prueba se realizó para conocer la capacidad de la aspiradora para succionar el polvo que se encuentra en una alfombra y en las esquinas de paredes y muebles. En la prueba en esquinas el resultado fue excelente para todos los modelos, sin embargo, en el desempeño en alfombra las calificaciones fueron muy variables, ya que en esta prueba, aparte del diseño de la aspiradora, también se involucra el diseño del cepillo para alfombras, pues éste es el que permite crear las corrientes de aire necesarias para una buena extracción del polvo que se encuentra entre las fibras.

Desempeño con 30% de carga

La prueba se realizó con el depósito o bolsa lleno con polvo al 30% de su capacidad máxima, para conocer cómo variaba su desempeño.

Seguridad al usuario

Se revisó que las aspiradoras presentaran los elementos necesarios para garantizar la seguridad del usuario contra choques eléctricos y sobrecalentamientos. No se detectaron problemas.

Eficiencia de operación

Se cuantificó el aprovechamiento de la energía eléctrica que consume la aspiradora durante su operación y que es convertida en poder de succión.

Facilidad de uso

Se evaluó la facilidad para llevar a cabo las distintas funciones de la aspiradora, tales como estabilidad en condiciones de uso normal, facilidad de desplazamiento, cambio de la bolsa para retención de polvos y/o filtros, capacidad de recolección de basura, longitud del cable, longitud de la manguera, etc. En esta evaluación no se detectaron problemas tales que pudieran demeritar la facilidad de uso de los productos analizados.

Atributos y características

Se enlistan en una columna junto a la evaluación del producto en las tablas correspondientes.

Poder de succión

Se midió la fuerza con que la aspiradora es capaz de absorber aire a través de su manguera. Esta prueba es importante ya que no en todas las ocasiones se desea aspirar polvo, sino también materiales sólidos que por sus características físicas no son tan fáciles de absorber si la aspiradora no cuenta con poder de succión alto.

Ruido de operación

Se midió la cantidad de ruido que genera la aspiradora durante su operación normal al extraer el polvo sobre una alfombra de pelo de nylon (vea el recuadro "Niveles de ruido típicos", y en las tablas la cantidad de ruido generado por los modelos bajo análisis).



Foto José Rodríguez

Aspiradoras de 480 a 1,000 watts

Marca / Modelo / País de origen	Garantía (años)	Consumo eléctrico		Ruido (dB)	Desempeño en alfombra	Poder de succión	Desempeño con carga (30%)	Eficiencia de operación	Atributos y características	Evaluación global de calidad
		indicado (W)	medido (W)							
Karcher / T 201 / Italia	1	1000	902	78	B	MB	MB	MB	b(4), d, e(2.8), f(2), h, i, j, n	MB
Craftsman / 17741 / EU	1	876	750	89	R	B	E	MB	a, b(6), d, e(2.1), f(2), h, s	B
Koblenz / Power Vac PV-500 K / México	1	780	606	90	E	R	B	B	a, b(5), d, e(2.2), f(2), h, k, s, v	B
Koblenz / Wet-Dry Vac WD-300 K2 / México	1	480	435	88	E	R	B	R	a, b(3), d, e(1.4), k, s	B
Power Jet / Sky Wet / Italia	1	1000	848	83	B	B	MB	B	a, b(4), e(3), f(2), h, i, j, l, s, u	B
Shop Vac / 85L350 / EU	2	852	822	89	B	B	MB	B	a, b(8), d, e(2.2), f(3), h, l, q, s	B
Turmix / Robot Millenium T-4 / México	2	800	730	79	B	R	E	B	a, b(1), d, e(2), f(1*), g, h, i, j, k(**), r	B
Zelmer / 519.5 F4 E / Polonia*	2	1000	713	81	R	B	E	MB	a, b(0.5), c, d, e(2.5), f(2), h, i, j, l, n, o, r, u	B
Shop Vac / 86S150 / EU	2	816	656	82	B	R	R	MB	a, b(2), d, e(1.2), j, k, s	R

Características y atributos

- a.- Aspiración de líquidos y sólidos

b.- Tanque (capacidad en galones)

c.- Cable retráctil

d.- Porta accesorios

e.- Manguera flexible (longitud en m)

f.- Tubos de extensión (cantidad)

g.- Tubo telescópico

h.- Boquilla para pisos y alfombras

i.- Boquilla para muebles, tapizados y tejidos

j.- Boquilla para rincones y rendijas

k.- Boquilla tipo cepillo

* Curvo

**Motorizado
- l.- Escobilla de goma para líquidos

m.-Control electrónico en la manguera

n.- Filtro de salida de aire

o.- Filtro de entrada de aire

p.- Filtro HEPA

q.- Filtro ciclónico

r.- Filtro de agua

s.- Filtro tipo cartucho o reusables

t.- Indicador de depósito lleno

u.- Cepillo para limpieza de accesorios

v.- Accesorios infladores

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



Foto José Rodríguez

Recomendaciones de uso

- Antes de conectar y utilizar su nueva aspiradora, lea el manual de usuario y verifique cuidadosamente la forma de operarla y mantenerla en buenas condiciones.
- Recuerde retirar el polvo acumulado en la aspiradora antes de volver a utilizarla, ya que en algunos modelos esto ocasiona un consumo de energía mayor y un menor desempeño, además de que al reiniciar la operación del equipo, el polvo acumulado se sacude con la acción violenta del aire, lo que a veces provoca que parte del polvo salga de la aspiradora para incorporarse al entorno.
- Si utiliza una aspiradora que cuente con filtro de agua, es recomendable llenar su depósito hasta el nivel bajo o, en su caso, el recomendado dentro del manual de usuario, ya que si la cantidad de sólidos aspirados es muy grande, es posible que la altura del agua rebase un nivel seguro y ésta pase al motor a través de la turbina, lo que puede ser peligroso.
- Hay que recordar que algunos polvos como los talcos y el tizne pueden no ser retenidos por el agua, por lo que es posible que las aspiradoras que utilizan agua como medio filtrante no detengan el 100% del polvo aspirado, y que parte del mismo pase a sus filtros de salida (en caso de que los presenten), saturándolos y dejando pasar polvo directamente al medio ambiente.

Ciudad de México				Mérida				Querétaro			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
5,405	Aspiradoras y Pulidoras San Juan, Karcher			5,405	Codisa (Karcher)			5,405	Karcher Tecno Comercial		
999	Sears			999	Dorians						
891	Hermanos Vázquez	1,079	Coppel	1,079	Coppel			1,079	Coppel		
467	Hermanos Vázquez	599	Sams Club	619	Coppel						
2,704	Equipos Industriales de Limpieza										
1,159	Coppel			1,159	Coppel			1,159	Coppel		
12,245	Turmix de México										
679	Coppel							679	Coppel		

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.

Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, así como los precios recopilados en otras 20 ciudades, los podrá consultar llamando al 5625-6700 ext. 1621, de 9:00 am a 4:00 pm o mediante un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

Tipos de filtro

La mayoría de las aspiradoras cuentan con dos filtros como mínimo, uno a la entrada de aire que protege al motor de partículas suspendidas en el aire, y otro a la salida para evitar que el polvo aspirado muy fino regrese al ambiente. A continuación se describen los diferentes tipos de filtro encontrados en este estudio:

Filtros de salida HEPA

Es un filtro de aire de alta eficiencia (High Efficiency Particles Air, por sus siglas en inglés), el cual tiene como principal característica la retención de partículas de hasta 0.03 micras (75 veces mas pequeñas que el diámetro de un cabello). Esto ayuda a que los ácaros, cenizas, polvo y partículas de polen aspirados no regresen al ambiente. Su uso es altamente recomendable en casas donde viven personas que sufren alergias.

Filtro ciclónico

Captura las partículas suspendidas en el aire aspirado, aprovechando la fuerza centrífuga de succión, la cual provoca que las partículas se depositen en las paredes del recipiente mientras que el aire resultante atraviesa un elemento filtrante (filtro de salida) que elimina residuos que lograron escapar antes de que el flujo retorne al ambiente. **Este filtro es útil para recoger cenizas, cemento, yeso, etc., y puede utilizarse para servicio en seco y húmedo.**

Filtros de bolsa o desechables

Por lo general son de papel o material textil y se utilizan para retener el polvo doméstico normal (que es una mezcla de polvo, cabellos, pelusas de tapetes, fibras, arena, etc.), y no pueden ser reutilizados debido a que se saturan con facilidad los microporos de estos materiales que permiten el paso del aire (pero no de las partículas suspendidas), lo cual disminuye el poder de succión, aumentando el consumo de energía y disminuyendo la eficiencia.

Filtros de cartucho o reusables

Utilizan como medio filtrante papel plisado con tratamiento térmico impregnado de resinas, telas no tejidas o hule espuma, los cuales atrapan y retienen impurezas de hasta 40 micras. **Tienen la ventaja de poder retirarse para su limpieza y de volver a utilizarse,** siempre y cuando no se dañen.

Filtro de agua

Tiene la particularidad de usar agua como medio filtrante contenida en un depósito, la cual retiene las partículas sólidas de polvo suspendidas en el aire aspirado. El depósito debe lavarse después de cada uso.

Aspiradoras de 1,050 a 1,200 watts

Marca / Modelo / País de origen	Garantía (años)	Consumo eléctrico		Ruido (dB)	Desempeño en alfombra	Poder de succión	Desempeño con carga (30%)	Eficiencia de operación	Atributos y características	Evaluación global de calidad
		indicado (W)	medido (W)							
Electrolux / Harmony / Hungría	1	1080	989	68	B	E	R	E	c, d, e(2), f(2), g, h, i, j, o, p, t, u	MB
Karcher / NT 48 / 1 / Italia	1	1200	1118	79	MB	MB	E	B	a, b(13), d, e(3), f(2), h, j, l, s, u	MB
Karcher / T 10 / 1 / Rumania	1	1140	1155	75	B	E	R	E	b(3), e(2.7), f(2), h, n	MB
Koblenz / Acquapur AG-1200 / UEE	1	1200	1071	81	E	B	MB	B	c, d, e(1.9), g, h, i, j, m, n, p, r, s	MB
Shop Vac / E87S450 / EU	1	1080	924	84	E	R	E	B	a, b(4), d, e(2.6), f(2), h, j, k, l, s, u	MB
Shop Vac / 86L650 / EU	1	1132	1133	85	MB	MB	E	MB	a, b(16), d, e(2.5), f(2), h, j, l, s	MB
Karcher / NT 361 ECO / Italia	1	1080	1068	79	R	B	E	B	a, b(5), d, e(2.9), f(2), h, j, k, l, n, u	B
Karcher / A 2004 / Rumania	1	1200	963	87	E	R	B	R	a, b(3), d, e(2), f(2), h, j, s	B
Koblenz / Maxima Canister ZC-920 / México	1	1200	995	86	B	B	R	B	c, e(2), g, h, j, m, n, o, t, u, v	B
Power Jet / Panda 215 Small / Italia	1	1200	950	80	R	MB	MB	MB	a, b(5), e(2.3), f(2), h, i, j, l, s, u	B
Ridgid / Professional WD405090 / Canadá	De por vida	1067	989	89	R	MB	MB	MB	a, b(4), e(2.2), j, s	B
Shop Vac / BLB450 / EU	3	1140	971	83	B	B	MB	B	a, b(12), d, e(2.3), f(4), h, j, s, v	B
Shop Vac / 86L500 / EU*	1	1200	931	84	B	B	MB	B	a, b(10), d, e(2.7), f(2), h, l, s	B

Características y atributos

- a.- Aspiración de líquidos y sólidos

b.- Tanque (capacidad en galones)

c.- Cable retráctil

d.- Porta accesorios

e.- Manguera flexible (longitud en m)

f.- Tubos de extensión (cantidad)

g.- Tubo telescópico

h.- Boquilla para pisos y alfombras

i.- Boquilla para muebles, tapizados y tejidos

j.- Boquilla para rincones y rendijas

k.- Boquilla tipo cepillo
- l.- Escobilla de goma para líquidos

m.-Control electrónico en la manguera

n.- Filtro de salida de aire

o.- Filtro de entrada de aire

p.- Filtro HEPA

q.- Filtro ciclónico

r.- Filtro de agua

s.- Filtro tipo cartucho o reusables

t.- Indicador de depósito lleno

u.- Cepillo para limpieza de accesorios

v.- Accesorios infladores

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



Foto José Rodríguez

Ciudad de México				Mérida				Querétaro			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
4,449	Liverpool	4,499	El Palacio de Hierro y Sears								
4,370	Karcher			4,370	Codisa (Karcher)			4,370	Karcher Tecno Comercial		
2,415	Karcher							2,550	Karcher Tecno Comercial		
4,945	Viana	5,899	Sears, Palacio de Hierro y Liverpool	4,999	Chapur	5,899	Dorians y Liverpool	5,899	Sears		
699	Costco										
1,199	Costco										
5,175	Karcher			5,175	Codisa (Karcher)			5,175	Karcher Tecno Comercial		
1,599	Sears	1,799	Liverpool	1,750	Codisa (Karcher)			1,599	Sears	1,800	Karcher Tecno Comercial
1,169	El Palacio de Hierro										
4,427	Ferretería Modelo										
995	The Home Depot										
1,130	Sams Club										

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.

Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, así como los precios recopilados en otras 20 ciudades, los podrá consultar llamando al 5625-6700 ext. 1621, de 9:00 am a 4:00 pm o mediante un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.



Foto Archivo

Niveles de ruido típicos, en decibeles (dB)

Límite del dolor	140
Motor de una avioneta	120
Caladora eléctrica de uso doméstico	100
Claxon de automóvil	80
Conversación promedio	70
Refrigerador	60
Oficina tranquila	40
Susurro	30

Aspiradoras de 1,270 a 1,600 watts

Marca / Modelo / País de origen	Garantía (años)	Consumo eléctrico		Ruido (dB)	Desempeño en alfombra	Poder de succión	Desempeño con carga (30%)	Eficiencia de operación	Atributos y características	Evaluación global de calidad
		indicado (W)	medido (W)							
Koblenz / Windmax AC 1600 / Corea	1	1600	950	80	B	E	MB	E	c, e(2), g, h, i, j, m, p, q, s	MB
LG / V-CC142HTU / Corea	1	1400	1033	72	R	E	MB	E	c, e(1.7), g, h, i, j, k, m, n, p, q, s, t, u	MB
LG / V-CP743NB / Corea	1	1300	1042	79	B	E	R	E	c, d, e(1.7), f(2), h, i, j, k, n, o, t	MB
LG / V-CP943NDC / Corea	1	1400	1032	81	B	E	R	E	c, d, e(1.7), f(2), h, i, j, n, o, t, u	MB
Karcher / DS 5500 / Italia	1	1400	1176	91	B	MB	MB	B	b(0.5), c, d, e(2.5), f(1), h, i, j, p, r, u	B
Electrolux / Hidrovac / Brasil	1	1300	932	89	B	R	E	B	a, b(3), d, e(2), f(2), h, i, j, n, o, s	B
Miele / S 5210 / Alemania*	2	1270	1228	75	R	E	R	MB	c, d, e(2.3), g, h, i, j, n, o, p, t, u	B
Miele / S 4580 / Alemania	2	1270	1193	75	R	E	R	MB	c, d, e(2), g, h, i, j, o, p, t, u	B
Miele / S 5280 / Alemania	2	1270	1193	70	R	E	R	MB	c, d, e(2.3), g, h, i, j, o, p, t, u	B
Electrolux / MAX T3/ Brasil	1	1600	1095	80	P	E	R	E	c, d, e(2), h, i, j, n, o, t	R
Electrolux / Mondo / Brasil	1	1400	945	77	MB	R	P	B	c, d, e(2.1), f(2), h, i, j, o, p, t	R

Características y atributos

- a.- Aspiración de líquidos y sólidos

b.- Tanque (capacidad en galones)

c.- Cable retráctil

d.- Porta accesorios

e.- Manguera flexible (longitud en m)

f.- Tubos de extensión (cantidad)

g.- Tubo telescópico

h.- Boquilla para pisos y alfombras

i.- Boquilla para muebles, tapizados y tejidos

j.- Boquilla para rincones y rendijas

k.- Boquilla tipo cepillo
- l.- Escobilla de goma para líquidos

m.- Control electrónico en la manguera

n.- Filtro de salida de aire

o.- Filtro de entrada de aire

p.- Filtro HEPA

q.- Filtro ciclónico

r.- Filtro de agua

s.- Filtro tipo cartucho o reusables

t.- Indicador de depósito lleno

u.- Cepillo para limpieza de accesorios

v.- Accesorios infladores



Foto José Rodríguez

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

Conclusiones

- Se detectó que aspiradoras como la **Koblenz AC 1600** y los modelos de **Electrolux MAX T3** y **Mondo** presentan consumos eléctricos menores al 30% de la potencia declarada, que si bien no es riesgoso, sí puede provocar una idea errónea en el consumidor, ya que a mayor potencia se puede pensar que se tiene un mayor poder de succión, y no es así.
- Entre las aspiradoras más silenciosas se encuentran los modelos de **Miele S5280, S5210 y S4580, Electrolux Harmony, LG V-CC142HTU** y **Karcher T10/1**. Un accesorio llamativo es el silenciador a la salida de aire que presenta la **Ridgid WD405090**, sin embargo, su nivel de ruido es alto.

Ciudad de México				Mérida				Querétaro			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
1,798	Comercial Mexicana y Mega Comercial Mexicana	2,349	Sears y El Palacio de Hierro	2,169	Chapur	2,349	Dorians y Sears				
3,399	Liverpool	3,499	Sears	3,399	Liverpool	3,499	Sears				
740	Viana	1,499	Sears	859	Coppel			745	Viana	859	Coppel
849	Wal Mart	1,349	Sears	849	Wal Mart	1,349	Dorians y Sears	1,349	Sears		
5,219	Aspiradoras y Pulidoras San Juan	5,899	Sears	5,500	Codisa (Karcher)			5,500	Karcher Tecno Comercial		
1,759	El Palacio de Hierro										
5,796	El Palacio de Hierro										
6,499	El Palacio de Hierro										
957	Viana	1,149	Sears	1,149	Sears			1,149	Sears		
1,899	El Palacio de Hierro, Fábricas de Francia, Liverpool y Sears							1,899	Sears		

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.

Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, así como los precios recopilados en otras 20 ciudades, los podrá consultar llamando al 5625-6700 ext. 1621, de 9:00 am a 4:00 pm o mediante un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

• Las aspiradoras con el mejor desempeño en el aspirado de alfombras son la **Koblenz WD-300 K2**, **PV-500 K** y **AG-1200**, **ShopVac E87S450** y **Karcher A 2004**, sin que esto tenga relación directa con su poder de succión, ya que por ejemplo, de estos modelos, la **Koblenz AG-1200** obtuvo la mayor calificación en este rubro y sin embargo su poder de succión sólo fue “Bueno”.

• Las aspiradoras que hacen uso de filtros reusables mantienen un desempeño más constante aun cuando su depósito se va llenando, en comparación con aquellas que cuentan con bolsa para la recolección de polvos, pero no son las más silenciosas y sus filtros no son los mejores.

• Cabe mencionar que la fuerza de succión depende en gran medida del accesorio utilizado, por lo que, según el uso, es recomendable emplear el accesorio sugerido por el fabricante.

• Como se puede observar en las tablas, varias aspiradoras que presentaron una buena calificación en su desempeño en el aspirado de alfombras cuando el tanque o bolsa para polvos estaba limpio, se desempeñaron con menor eficiencia cuando éste se encontraba lleno al 30% de su capacidad máxima. Una baja calificación en este rubro significa que con más frecuencia usted deberá limpiar o remplazar los filtros y/o depósitos de polvo de la aspiradora, para que ésta mantenga un buen desempeño.

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, o escriba a laboratorio@profeco.gob.mx. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet: www.profeco.gob.mx 

Aspiradoras domésticas, en resumen

¡Aspire el polvo, no su dinero!

¿Anda usted en busca de una buena aspiradora para mantener a raya el polvo que quién sabe de dónde sale y se deposita constantemente, sobre todo en rincones y alfombras? Le decimos lo que le interesa saber.

Las mejores para alfombras

Es un hecho, la mayoría de las personas que compran una aspiradora lo hacen porque en casa tienen alfombras que limpiar. Cinco modelos tuvieron desempeño excelente en este rubro, aunque la evaluación global sólo fue Buena o Muy buena. Pero fíjese bien, porque la **Koblenz Acquapur** cuesta ¡10 veces más que la **Koblenz Wet Dry!** que, eso sí, tiene poco más del doble de potencia:

Koblenz
Acquapur AG-1200
Potencia real: 1,071 W
Calificación: Muy buena
Precio: \$4,945*



Shop Vac
E87S450
Potencia real: 924 W
Calificación: Muy buena
Precio: \$699



Karcher
A 2004
Potencia real: 963 W
Calificación: Buena
Precio: \$1,599



Koblenz
Power Vac PV-500K
Potencia real: 606 W
Calificación: Buena
Precio: \$891



No vaya a confundirse con la **Shop Vac 86S150**, que apenas es Regular, pues ambas cuestan casi lo mismo.

*Precios mínimos encontrados en la Ciudad de México.

Hay de todo

En los tres rangos de potencia, existen modelos muy caros y muy baratos de igual calidad, aunque suele suceder que a mayor cantidad de atributos, mayor precio. ¡No pague por atributos que no va a utilizar! Consulte las tablas de nuestro estudio.

¡No se guíe por la potencia!

Puede pensarse que a mayor potencia, mayor poder de succión, lo cual no siempre es cierto. ¿A mayor potencia es más caro el producto?

¡No necesariamente! A continuación le presentamos los modelos mejor evaluados y más baratos que van de 1,050 a 1,200 W y de 1,270 a 1,600 W:

Koblenz
Wet Dry Vac WD-300 K2
Potencia real: 435 W
Calificación: Buena
Precio: \$467



Shop Vac
86L650
Potencia real: 1,133 W
Calificación: Muy buena
Precio: \$1,199



LG
V-CP943NDC
Potencia real: 1,032 W
Calificación: Muy buena
Precio: \$849



LG
V-CP743NB
Potencia real: 1,042 W
Calificación: Muy buena
Precio: \$740



Deseo, seducción ¿y frustración?

Zapatos

Por Alma Rosa Guerrero

Los zapatos son más que una prenda de primera necesidad que nos vemos obligados a comprar durante toda nuestra vida: son también **fuentes** reveladoras de la identidad humana, símbolo de distinción y de lujo, así como objetos de deseo y seducción. Pero ¿cómo fue que adquirieron todos estos valores? Lo invitamos a descubrirlo.





Foto José Rodríguez



Foto Archivo

En general las personas requerimos de la compra periódica de zapatos a lo largo de la vida; sin embargo, esta necesidad básica también se encuentra estrechamente ligada a motivaciones personales, a la capacidad adquisitiva de cada individuo y a la "obligatoriedad de uso" impuesta por las modas. Si hace poco más de un siglo era normal que el común de la gente tuviera sólo un par de zapatos a la vez, en el presente esto es prácticamente inconcebible, sobre todo en las grandes ciudades.

1. La evolución de los sexos

Hoy, hombres y mujeres por igual han sucumbido al encanto de los zapatos, y encuentran un enorme placer en el hecho de mirarlos, elegirlos y llevárselos a casa. No obstante, es evidente que las mujeres superan a los hombres en la compra de estos artículos.

De acuerdo con el psicoterapeuta y maestro en comunicación por la Universidad Nacional Autónoma de México, Andrés Alfonso Fernández, la explicación de este fenómeno se encuentra en la manera como evolucionó el cerebro de hombres y mujeres. Por naturaleza, las mujeres son seres muy emocionales (sus dos hemisferios cerebrales tienen mayor interconexión), eso les permite hacer más de una actividad a la vez, ser más perceptivas y externar más sus emociones, a diferencia de los hombres, quienes prefieren guardarlas:

"Este hecho deriva del papel de los hombres como cazadores hace miles de años, quienes debían planear, de manera muy precisa, cómo matar a un animal para comerlo. Al momento de cazar, la concentración, el silencio y la rapidez de acción eran clave para mantenerse a salvo y obtener la presa. En cambio las mujeres recolectaban frutos en compañía de otras, y de entre esa gran variedad de opciones que encontraban, debían observar y seleccionar las mejores", señala el psicoterapeuta.

Lo anterior explicaría, en cierta medida, por qué las mujeres pueden invertir horas en las tiendas eligiendo entre colores, estilos y texturas, tanto de ropa como de zapatos, lo cual les resulta muy gratificante, a diferencia de muchos hombres, para quienes esta actividad puede convertirse en un verdadero martirio.

Sin embargo, tratándose de zapatos, incluso los hombres ya no se conforman con tener sólo un par, y un número cada vez más creciente de ellos se está acercando a las tiendas para aprovechar la vasta oferta de calzado, en busca de diseños masculinos adecuados para cada ocasión.

Más allá de la mera protección del pie y de la gran variedad de modelos que hay para elegir, los zapatos evidencian estatus y poder, reflejan la personalidad, los estados de ánimo, maneras de pensar (¡incluso de cómo se percibe el mundo!) y además pueden ser objetos con alta carga sexual.

“ Más allá de la mera protección del pie y de la gran variedad de modelos que hay para elegir, los zapatos evidencian estatus y poder, reflejan la personalidad, los estados de ánimo, maneras de pensar y además pueden ser objetos con alta carga sexual. ”

Los zapatos y sus números

80% de la producción mundial de calzado (cerca de 8 mil millones de pares de zapatos al año) proviene de China.

20 mil empleos se han perdido en México en los últimos 5 años dentro de la industria del calzado por causa del contrabando de zapatos, principalmente el que llega de Asia.

6 a 8 pares de zapatos por persona al año se consumen en Japón.

30% de los 240 millones de zapatos que se producen en México corresponde a calzado cómodo.

400 mil millones de pesos es el valor del mercado nacional de zapatos. El contrabando representa el 10% de ese mercado, con un valor de 40 mil millones de pesos.

3 pares de zapatos por persona al año se consumen en Chile (país que registra el más alto consumo per capita de calzado en América Latina).

2.5 pares de zapatos por persona al año se consumen en México.

13 dólares es el costo de producción de un par de zapatos en México.

3 dólares es el costo de producción de un par de zapatos chinos.

Fuentes Cámara Nacional de la Industria del Calzado • Compendio estadístico mundial de cueros y pieles sin curtir, cueros y calzado de cuero, 2002.

¿Cuántos zapatos tener?

Carmen Escamilla Soto, experta en moda y belleza, ex editora de revistas como *Vogue*, *Glamour* y *Balance*, y colaboradora en diversos medios afines, recalca la frase “de la moda, lo que te acomoda” para recomendar que, **cuando de comprar zapatos se trata, debemos ser fieles a nuestro estilo, guardarropa y presupuesto.**

Si la capacidad adquisitiva lo permite, la facilidad para satisfacer gustos y necesidades en cuanto a zapatos será mayor, en caso contrario, la opción es adquirir los estilos y colores básicos de zapatos que se adecuen a cualquier situación. Aquí las recomendaciones de Carmen Escamilla:



Fotos José Rodríguez

Mujeres

- Dos pares de zapatos de salón o zapatillas en los colores básicos: café y negro, pues éstos se pueden usar para el trabajo, una reunión o incluso una fiesta.
- Dos pares de sandalias. Elija el color que predomina en su guardarropa. Así sabrá si es mejor comprarlas en negro, blanco o beige.

- Un par de zapatos de descanso, pueden ser zapatos bajos, planos o los tenis no deportivos, que van muy bien con pants, pantalones de mezclilla e incluso algunas faldas.
- Un par de tenis deportivos para usar con pants, shorts y pantalones de mezclilla.



Hombres

- Dos pares de zapatos estilo Oxford (los de agujetas), en café y negro, que lo mismo se pueden utilizar para ir a la oficina, a una reunión o a una fiesta. Si se prefiere se pueden usar zapatos con hebillas, pero éstas tienen que ser muy discretas.

- Un par de tenis deportivos.
- Un par de zapatos de descanso, que pueden ser sandalias, zapatos con suela de goma o tenis no deportivos para llevarlos a reuniones informales.

Fotos José Rodríguez

A la hora de comprar



- ▶ Compre zapatos por la tarde, cuando sus pies están más hinchados. Si los compra por la mañana y los va a usar por la noche, es muy probable que los sienta apretados.
- ▶ Elija el par con el que se sienta más cómodo y que sabe podrá usar en más de una ocasión y con distinta ropa.
- ▶ La punta del zapato debe ser lo suficientemente amplia como para poder mover los dedos con libertad y sin presión alguna, pero el pie no debe quedar muy suelto dentro del zapato.
- ▶ Pruébese los zapatos con calcetines o medias, o con otro accesorio especial que utilice normalmente.
- ▶ Camine dentro de la tienda antes de comprar los zapatos, asegurándose de que no le molestan.
- ▶ Compre botas que no aprieten las pantorrillas y que de preferencia tengan cierre, así será más fácil ponérselas y quitárselas.



- ▶ No compre zapatos apretados pensando que van a agrandarse con el uso. Éste es un error común.
- ▶ No elija zapatos que le queden grandes. Además de ser incómodos para caminar, pueden deformarse con el tiempo y provocarle callosidades.
- ▶ No adquiera zapatos sin probárselos, pues la talla se modifica con la edad, el clima y el diseño del zapato.
- ▶ No compre zapatos de colores que no combinen con ninguna prenda que usted tenga.
- ▶ No compre sandalias con las que su talón y dedos sobresalgan. Además de ser antiestético, su pie puede lastimarse.

Fuente Carmen Escamilla Soto, especialista en moda y belleza



Foto Archivo

“ Cabe señalar que un nuevo símbolo se vino a sumar a los zapatos femeninos, cuando los tacones de aguja hicieron su escandalosa aparición en los años 50 del siglo XX. ”

Foto José Rodríguez



2. El zapato como símbolo

De acuerdo con Andrés Alfonso Fernández, “desde el punto de vista simbólico los pies representan seguridad, pues permiten soportar todo el cuerpo: nuestra personalidad está sustentada en los pies. Por tanto, en el zapato depositamos valores, ideales, sentimientos de seguridad y de autoestima”.

Lo anterior se relaciona con la manera como enfrentamos la vida, como andamos por el mundo. Frases como “Tienes que caminar seguro” o “Esa persona tiene bien plantados los pies sobre la tierra” no sólo poseen un significado literal, se refieren también a la capacidad para resolver los conflictos y problemas que se presenten: “De forma simbólica, los pies abren una puerta hacia el mundo, y los zapatos que elegimos para cubrirlos son nuestros compañeros en contextos y situaciones diferentes, ya sea en el terreno de la política, de los negocios, de los amigos, de las fiestas nocturnas, de las citas románticas, etcétera”, señala Alfonso Fernández.

Un nuevo símbolo se vino a sumar a los zapatos, en particular a los femeninos, cuando los tacones de aguja hicieron su escandalosa aparición en los años 50 del siglo XX. De acuerdo con Andrés Alfonso Fernández, con estos zapatos la mujer se ponía a la altura del hombre (recordemos que la década de los 50 es previa al verdadero movimiento de emancipación femenina, que tuvo sus raíces hacia los años 20), pero es evidente que con los impactantes zapatos de tacón de aguja que provocaron escándalo en las mentes conservadoras de la época, la mujer buscó simbólicamente igualdad de derechos y demostrar que ella también tenía capacidad para desenvolverse en los mismos terrenos masculinos.

El uso de botas también fue una manera de romper con la sumisión de la mujer, romper con esquemas, porque la bota, histórica y culturalmente, se ha identificado más con el género masculino. “Como símbolo las botas son la representación de la fuerza, de los hombres que van a la guerra. La connotación de las botas es militar y bélica”, asegura nuestro entrevistado.

3. Los tacones y la sexualidad

“Sin embargo” puntualiza Alfonso Fernández, “con los tacones de aguja hay un punto interesante a destacar, pues a la vez que resultan sexualmente agresivos, la estrechez del tacón hace aparecer muy frágil a la mujer, pues en cualquier momento puede caer, y en ese sentido es percibida por el hombre como vulnerable”.

Al respecto, existe una referencia evolutiva para explicar la atracción masculina hacia las mujeres con zapatos de tacón alto. A decir de Alfonso Fernández, se ha observado en chimpancés (biólogicamente, los primos más cercanos de la especie humana) que las hembras en etapa del celo se acercan a los machos en cuclillas y de puntas. En esa posición la espalda se hace más curva y resalta el trasero, lo cual es una señal que indica al macho que la hembra es receptiva.

Cuando las mujeres usan zapatos de tacón, la espalda se curva, sobresalen los glúteos, las pantorrillas se tornean y dan mejor apariencia a las piernas; con el tacón las piernas lucen más largas y delgadas, la figura se estiliza; además, los tacones obligan a un movimiento cadencioso de la cadera (no se olvide que la cadera ancha femenina evolutivamente es signo de fertilidad), movimiento que es muy atractivo para el hombre.

En el terreno del psicoanálisis, explica el entrevistado, “los zapatos son también punto de partida de nuestra sexualidad, pues a partir del pie se continúa sobre la pierna hasta llegar a la zona de los genitales”. Independientemente de la aceptación o no de esta teoría o de varias otras, sin duda una de las funciones importantes de los zapatos es lograr que los pies luzcan más bellos, y cuando se trata de seducir, el calzado se elige con el propósito de que exista una congruencia erótica con el resto del atuendo. Por lo menos, en el caso de las mujeres, el zapato de tacón obliga a una indumentaria (e incluso a una actitud) congruente, sexy.

“ Cuando las mujeres usan zapatos de tacón, la espalda se curva, sobresalen los glúteos, las pantorrillas se tornean y dan mejor apariencia a las piernas; además, los tacones obligan a un movimiento cadencioso de la cadera, movimiento que es muy atractivo para el hombre. ”

Foto José Rodríguez



Estilo y buena calidad

Vale la pena invertir en dos muy buenos pares, ya sean zapatillas o zapatos estilo Oxford, en los tonos tradicionales (café y negro), ya que los estilos clásicos no pasan de moda y la calidad del calzado permitirá conservarlos por más tiempo. “Un buen par de zapatos se puede conseguir por 450 a 800 pesos, y la recomendación es comprarlos siempre en una tienda o zapatería (no por catálogo), para que usted tenga la oportunidad de medírselos y asegurarse de su calidad y comodidad, lo cual lo dejará más satisfecho con su inversión”, aconseja Carmen Escamilla, experta en moda y belleza.

Foto José Rodríguez



De cuero, el mejor calzado

Los expertos aseguran que el mejor calzado es de puro cuero, porque es confortable, ofrece un buen apoyo al pie, es hidrorrepelente y permite la transpiración. Cuanta menos agua absorba el cuero, más durará y más cómodo será de llevar (porque una vez mojado, se estira y se debilita, para encogerse y volverse frágil a medida que seca).

Foto Archivo





Para conservarlos

Estas son algunas sugerencias para mantener el calzado en óptimas condiciones por más tiempo.

- ▶ **Póngase los zapatos nuevos durante un máximo de dos a tres horas.** Sólo cuando el pie se ha “acostumbrado” completamente al zapato, puede usted empezar a llevarlos todo el día.
- ▶ **Evite el uso del mismo par durante dos días seguidos.** Es necesario dejarlos airear un mínimo de 24 horas.
- ▶ **Use siempre un calzador,** tanto si se trata de zapatos con cordones, con hebilla o de tenis.
- ▶ **Aplique crema de calzado** a los zapatos si han permanecido sin usarse.
- ▶ **Evite prestar sus zapatos** a otra persona.
- ▶ **Utilice grasa del color de la piel del zapato.**
- ▶ **Limpie el cuero satinado con aceite de bebé y una franela.** Utilice sólo una gota por cada zapato. Luego rocíe un poco de silicón en spray.
- ▶ **El cuero distinto al satinado límpielo con crema especial,** o con cepillo dental suave, champú, y un poco de agua. Luego ponga a secar sus zapatos.
- ▶ **Cambie los tacones desgastados frecuentemente.** Los tacones dispares pueden hacerle perder el equilibrio.
- ▶ **Todo zapato nuevo tiene su carácter especial.** Su verdadera belleza se aprecia cuando se lleva con la ropa y en la ocasión adecuada.

Fuentes www.springstep.com/website2/interna_1.php?page_id=3&sub=6 • www.grupomoda.com.co/novedades.htm

“ Cuando la compra genera culpa debido a que se es consciente de un exceso, cuando afecta la economía u ocasiona problemas personales o de interrelación con los demás, es momento de cuestionarse si se adquieren zapatos con un fin práctico o con el afán de llenar un vacío emocional.”



Foto Archivo

4. Los zapatos y la compulsión

Al margen de que los zapatos sean inevitablemente útiles, algunas personas no pueden dejar de comprarlos con sobrada frecuencia, y aunque es muy válido tener zapatos para cada ocasión, cuando la compra genera culpa debido a que se es consciente de un exceso, cuando afecta la economía u ocasiona problemas personales o de interrelación con los demás, es momento de cuestionarse si se adquieren zapatos con un fin práctico o con el afán de llenar un vacío emocional.

La adquisición compulsiva de calzado no demuestra necesariamente el interés por el zapato en sí, sino lo que está asociado a éste. Explica el entrevistado: “Pueden ser pensamientos a partir del deseo de agradar a los demás o de sobresalir entre ellos. La compulsión, reflejada en la compra de zapatos, es la actividad que permite neutralizar esos pensamientos y aliviar la sensación de angustia, ansiedad, nerviosismo e incluso de baja autoestima, pero no logra resolver el problema de raíz”.

Y aunque de acuerdo con Andrés Fernández “todos los seres humanos tenemos rasgos compulsivos o neuróticos circunscritos dentro de la normalidad, somos hasta cierto punto fetichistas y exhibicionistas, pues de lo contrario no podríamos disfrutar del gusto por los objetos ni de la satisfacción de sentirnos halagados o deseados”.

Sin embargo, las ideas obsesivas y los comportamientos compulsivos que pueden derivar de éstas impiden a una persona llevar una vida congruente y equilibrada: “Alguien con compulsión llega a una tienda, empieza a comprar zapatos y ya no se detiene, sin importar las consecuencias. En estos casos, es necesario solicitar ayuda profesional”, subraya el terapeuta.

Zapatos femeninos y sus aristas

Los tacones, puntas y talones de los zapatos de mujer presentan variantes en cada temporada. Sin embargo, independientemente de las tendencias de la moda, hay que tener presentes los efectos del estilo de zapato:

- ▶ Las puntas largas y los tacones finos adelgazan los pies y los tobillos, pero hay que tener cuidado de que las pantorrillas no se vean muy pesadas con tacones de aguja muy altos.
- ▶ Los zapatos de correa tienden a hacer el tobillo más ancho y acortan la pierna, mientras que los que descubren al mismo tiempo el talón y los dedos hacen ver el pie más grueso.
- ▶ Es importante no abusar de lo alto de los tacones, sobre todo cuando se usan vestidos o faldas, para que la figura no se vea desproporcionada.
- ▶ Si se usan zapatos sin tacón, utilice ropa que alargue el cuerpo.
- ▶ Los colores de zapatos similares a la piel, como el beige, crean la ilusión de piernas más largas y por tanto de que quien los usa tiene mayor estatura.

Fuente *El guardarropa perfecto*, Susie Faux. Ed. Prentice Hall, 2000



Foto Archivo



Foto Archivo

5. Moda y publicidad

Por otra parte, la publicidad y la moda han jugado un papel importante en el interés particular de los individuos por los zapatos; a decir de Andrés Fernández: “por un lado la publicidad se aprovecha de las emociones, de los valores, de la ideología de una sociedad o de las características particulares de una persona para ofrecerle un producto; y por el otro la moda influye porque juega con valores y estereotipos, valiéndose de un sinfín de estrategias para motivar la compra”. Pero, “ni la publicidad ni la moda inventan necesidades de consumo: identifican las que están latentes y se encargan de contribuir a su satisfacción”, apunta Andrés Alfonso Fernández.

Así pues, ¿usted cómo prefiere sus zapatos: cómodos, resistentes, sobrios, sexys, vanguardistas, casuales, deportivos, de diseñador, negros, rojos...? Sin duda, queda claro que la diversidad de zapatos que existe en los aparadores es para satisfacer cualquier motivación, circunstancia, gusto, exigencia e incluso fantasía personal, sin importar el sexo o la edad que se tenga... y también es claro que los zapatos dicen mucho de quien los usa. ☞

Fuentes Entrevistas a Andrés Fernández, psicoterapeuta, licenciado en psicología y maestro en comunicación por la UNAM; Carmen Escamilla, experta en moda y belleza, ex editora de revistas especializadas en tales temas • *Historia de las cosas*, Ediciones del Prado, 1995 • *El guardarropa perfecto*, Susie Faux, 2000 • *Footnotes: on shoes*, Shari Benstock y Suzanne Ferriss, 2001 • www.rutgerspress.rutgers.edu/Author/Benstock_Foot • www.clarin.com/diario • www.universitychronicle.com/homenotes/excerpt.html

“ La moda influye porque juega con valores y estereotipos, valiéndose de un sinfín de estrategias para motivar la compra. ”

Las *jefas* del hogar





Por José Armando Aguilar y
Adriana Hernández Uresti

En México, como todos sabemos por experiencia propia o indirecta, la presencia de las mujeres en el hogar no se reduce a su papel de cónyuges ni a la realización de los quehaceres domésticos: de acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), de 1970 al año 2002 la cantidad de hogares con jefatura femenina prácticamente se triplicó, al pasar de 1.7 a 4.9 millones. Esto es, en la actualidad 20 de cada 100 hogares mexicanos tienen a una mujer como líder de familia.

Sin embargo, debido a que la norma cultural presupone que el hombre es el jefe del hogar, las cifras anteriores no reflejan del todo la realidad: en miles de hogares donde la mujer es la que más aporta económicamente, su liderazgo no se reconoce. Así, aunque el marido aporte poco (o en no pocas ocasiones lo único que aporte sean problemas), la jefatura femenina se reconoce sólo ante la ausencia del cónyuge o de un varón adulto en la familia.

En México, el número de hogares en que la mujer percibe ingresos es de seis millones 532 mil 294. Tan alta cifra, dada a conocer por el INEGI, significa que la mujer es el pilar económico en más de una cuarta parte de los hogares. Tal es el caso de Raquel y Victoria.



¿Doble celebración? El día del trabajo y el de la madre son el pretexto para que Raquel y Victoria, dos jefas de familia, compartan sus alegrías, preocupaciones, anhelos, culpas... Dos hogares en posiciones sociales distintas, pero con algo en común: dos mujeres que “nunca hacen lo suficiente”.

Raquel



“Es la última opción de vida que hubiera elegido”, reflexiona Raquel. A sus 38 años esta mujer profesionalista es cabeza de familia, tiene dos hijos varones: Ricardo, de cinco, y Mauricio, de tres años. Su esposo, con quien vivió durante 10 años, un día se perdió en el alcohol y las drogas, quizá por eso nunca le interesaron los partidos de beisbol que jugaba su hijo mayor.

Para Raquel lo más difícil es aceptar que está sola ante la responsabilidad de educar a dos menores. Aunque vive físicamente muy cerca de su familia nuclear, no cuenta con el apoyo de sus parientes, así lo ha comprobado las repetidas veces que su hermana, su mamá o su papá han olvidado recoger a los niños de la guardería. Por eso, finalmente optó por contratar el servicio de tiempo completo: de nueve de la mañana a siete de la noche.

Minijornadas culpables

Raquel trabaja en el área de comunicación social de una dependencia del Distrito Federal. Tiene la relativa ventaja de pertenecer al 8% de las mujeres jefas de familia con estudios de educación superior (aunque de éstas sólo 2.4% del total laboran como profesionistas). Raquel debe cubrir una jornada de nueve horas al día.

Para librarse de las guardias de fin de semana negoció con su jefe apoyar por las madrugadas en la elaboración de la síntesis informativa. Su día empieza a las **4 de la mañana**, 30 minutos después un taxi pasa por ella y la lleva a la oficina, donde a las 5 a.m. comienza su primera minijornada: durante las siguientes dos horas revisa los periódicos en busca de notas relacionadas con la dependencia donde trabaja, selecciona la información y redacta un breve análisis.

A las 7 a.m., cuando la síntesis está terminada, uno de los mensajeros la regresa a su casa en motocicleta, y es quizá este breve trayecto el que le permite mantener viva a la Raquel “impredecible”, como siempre le gustó describirse.

De las 7:20 a las 7:40 aprovecha para prepararle el desayuno a sus hijos: gelatina, fruta, leche y algún guisado; coloca también en recipientes herméticos de plástico la comida y la cena que los niños llevarán a la guardería, y si aún le queda tiempo pica un poco de fruta para ella antes de salir de casa.

Victoria



Las últimas palabras que cruzaron Victoria y Jaime cuando ella le exigió que dejara la casa fueron:

—A donde vayas, no seas como aquí.
—¡Ni que estuviera loco! —respondió él.

Los celos infundados y el gusto de su marido por el alcohol fueron los detonantes de la separación. Nueve de cada diez jefas de familia en México no tienen esposo o compañero: el estado conyugal predominante es la viudez (39.3%), aunque le siguen muy de cerca las separaciones y los divorcios (34.7%).

Lo anterior no lo sabe Victoria, ella sólo quería, como otras mujeres lo han hecho, retomar el mando de su vida.

También, como casi siete de cada 10 mujeres cabezas de fami-

lia, Victoria no terminó la educación básica. Así que cuando Martha, su hija, le enseñó el anuncio en el periódico: “se solicita intendente”, sólo la detuvo una duda: ¿Qué es un intendente? “Una persona que hace lo mismo que tú, pero le pagan”, respondió Martha.

Destino compartido

El día de Victoria comienza a las **5:00 de la mañana**. Mientras el agua con que se bañará se calienta en la estufa, prepara el desayuno de sus dos hijos, Rafael de 16 años y Martha de 19. Él estudia turismo en una escuela técnica y ella trabaja como auxiliar de enfermera. A las **6:00 a.m.**, Victoria sale de su casa y camina unos 200 metros hacia la avenida principal para tomar el primero de dos camiones que la llevarán a su trabajo.

Victoria camina por calles sin pavimento; en su barrio, la mayoría de las construcciones se encuentran en obra negra, con los característicos muros grises y maltratados, que parecen resignados a nunca recibir el aplanado y la pintura.

La anterior no es una nota de color, es una realidad: la mitad de los hogares con jefatura femenina están en el estrato de más bajos ingresos (menos de tres salarios mínimos) y uno de cada cuatro hogares tiene techos de lámina de cartón o de asbesto, como buena parte de las casas en el barrio de Victoria.



Las mujeres **al poder**

Luego corre a la recámara a despertar a Ricardo y a Mauricio, quienes entre protestas se levantan de la cama y se visten, aunque desde que papá no está con ellos han aprendido a ser más independientes. **A las 8:30** salen los tres de casa, los niños con su mochila a la espalda y Raquel con su bolsa de mano y otro bolso enorme donde va la comida y alguna ropa para sus hijos, a quienes deja en la guardería 30 minutos después. Ahí los cuidarán todo el día.

Cualquiera que se atreva a repetir esta travesía matutina, se dará cuenta de que es demasiado trabajo para una sola persona.

Sin embargo, mujeres como Raquel, que muchas veces deben decidir entre lo mejor para los niños y lo más práctico para ellas, no pueden evitar sentirse insatisfechas y hasta culpables por lo que hacen con sus hijos.

La socióloga Sylviane Giampino señala que existe "una especie de ICA (Impuesto a la Culpabilidad Agregada) que hay que pagar por el acceso a la maternidad". Y también señala en su libro *¿Son culpables las mujeres que trabajan?*: "Algunos afirman que la culpabilidad materna sería una cualidad o un defecto específicamente femenino, cuidadosamente alimentado por la educación, la sociedad, la ciencia y la religión".



En el caso de México, fue a partir de la **década de los 70** que en realidad las mujeres pudieron ser parte de la población económicamente **activa**. Las crisis económicas recurrentes fueron un factor determinante: elevar el **ingreso familiar** para la **manutención del hogar** significó un cambio en la estructura familiar. Fue entonces cuando las mujeres empezaron a reclamar parte de la **jefatura familiar**, del poder (aunque **sin abandonar** su centro de trabajo ancestral: **el hogar**).



Antes de la 7:00 hora en que entran los alumnos del colegio particular donde trabaja, Victoria ya barrió la calle. Mientras transcurren las clases lava los baños, barre el patio, limpia las oficinas y, si alcanza el tiempo, almuerza la misma comida que preparó para sus hijos.

Por fortuna, una mujer le ayuda en sus labores: doña Mary, quien, por cierto, también es madre soltera, como la señora de la cafetería, como la de la papelería... De acuerdo con los datos oficiales, la mitad de las jefas del hogar son comerciantes, agentes de ventas, obreras, artesanas o trabajadoras en servicios domésticos.



"Hijos **sí**, marido **no**"

¿Qué significa ser madre soltera en el siglo XXI? En una época en la que la sociedad dice entender el significado de estas dos palabras, pero que no alcanza a comprenderlas en su cabal magnitud, el libro *Hijos sí, marido no. Una nueva alternativa familiar*, habla sobre las madres solteras (en el país existen más de seis millones): ¿Dónde están? ¿Quiénes son? ¿Son felices? ¿La sociedad las acepta o las omite? Se trata de **un libro pionero** en el tema, donde **María Antonieta Barragán** y **Mónica León**, las autoras, ofrecen testimonios, experiencias y una investigación rigurosa para entender las causas, motivaciones y consecuencias que entraña el fenómeno de **las madres solteras**. El libro está publicado por editorial Norma.



Mujeres



Por su anatomía (más **pequeña** y frágil) la mujer parecía estar **destinada** sin remedio a ser el miembro **menos útil** en la fuerza de trabajo. Desde las primeras etapas de nuestra existencia, la superioridad física **del hombre** se convirtió en



el principal medio para **conquistar** la naturaleza, en tanto que la función de las mujeres,

al verse **desprovistas** de esta “herramienta”, se limitaba exclusivamente a **tres aspectos** (que hace muy poco tiempo fueron alterados): la **reproducción**, el **cuidado del hogar** y la **crianza de los**



hijos. Y es que el hombre, al estar muy ocupado en la conquista y la creación, “no tenía tiempo para eso”.

Raquel

Sin tiempo para mucho

9:00 a.m. Hora pico. Para llegar a su trabajo, Raquel invierte casi una hora, poco antes de las **10:00** está de vuelta en la oficina, donde permanecerá hasta las **6 de la tarde**.

En los días más difíciles del rompimiento con su esposo, el apetito desapareció y su lugar lo ocupó el cigarro, hábito que piensa dejar en breve, por salud. Ríe pese a todo, ríe por las mañanas al ver cómo los coches quedan atrapados en el tráfico mientras ella avanza veloz en la motocicleta, mientras el viento le roza la cara; ríe al constatar el asombro de sus compañeros de trabajo, quienes al escucharla no entienden de dónde surgen tan disparatadas ocurrencias de Raquel, la impredecible; también lo hace cuando después de meses logra coincidir con alguna de sus amigas de la universidad, o cuando su hijo menor le dice que “él es Superman”. Se trata de esa característica que suele distinguir a las madres, sobre todo a las que trabajan: al mismo tiempo están contentas y angustiadas.

Aunque Raquel apaga la máquina en punto de las **6:00 p.m.**, despedirse de los compañeros de oficina le demanda muchos mi-





nutos. Con frecuencia aprovecha el “raid” de algunos compañeros, que le hace más cómodo y rápido el regreso a la guardería, y de ahí finalmente a su casa, a donde llega alrededor de las **7:30 p.m.**

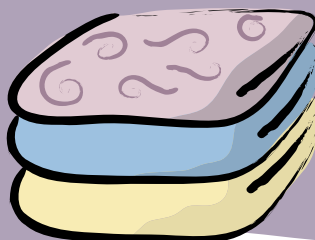
Raquel cocina cada tercer día, por las noches. El fin de semana lo utiliza para hacer las compras, lavar y planchar la ropa de los tres y medio limpiar la casa. Algo por el estilo es la tan llevada y traída “doble jornada” de casi todas las jefas de familia: casi 94% de las mujeres que salen a trabajar tienen que regresar a realizar quehaceres domésticos.

Raquel no ha encontrado una muchacha que le ayude en la casa, además de que no tiene mucho dinero extra. Éste es el otro gran problema: aunque no paga renta, su sueldo se va en el pago de las colegiaturas, la comida, los servicios de la casa y algún gusto que se da con sus hijos (casi el 64% de los ingresos de los hogares con jefatura femenina se destina a estos rubros).

Sin embargo la realidad no doblega su inquietud por la vida, y todos los domingos que puede sale con los niños a diferentes

lugares: desde un nuevo centro comercial en el que ve cómo su hijo mayor se asombra al subirse a un elevador de cristal, hasta un museo donde haya cuentacuentos. Con ironía, quizá sin darse cuenta, Raquel comenta: “No me da tiempo de hacer mucho”.

En su libro, la socióloga Giampino escribe con respecto a estas madres: “Luchan con una culpabilidad absurda; la culpa de su falta de paciencia con los hijos, o bien de mimarlos demasiado en perjuicio de su autonomía... se sienten culpables de estar cansadas en la noche y nerviosas en la mañana”.



Victoria

“Nada más cuatro horas”

Victoria tiene 46 años “y, gracias a Dios, después de tantos años de trabajar, todavía aguanto”, comenta con orgullo para luego, sin proponérselo, hacer una confesión: en un matrimonio anterior tuvo otros tres hijos para quienes también tuvo que trabajar, pero de ese tema no quiere platicar ahora.

Cuando se piensa en una madre soltera, es muy posible que la primera imagen que llegue a la mente sea la de una adolescente que de la manera más inconsciente accedió a la maternidad; sin embargo, el 92% de las mujeres jefas de familia tienen más de 30 años y un buen número de ellas viven sin pareja y con hijos.

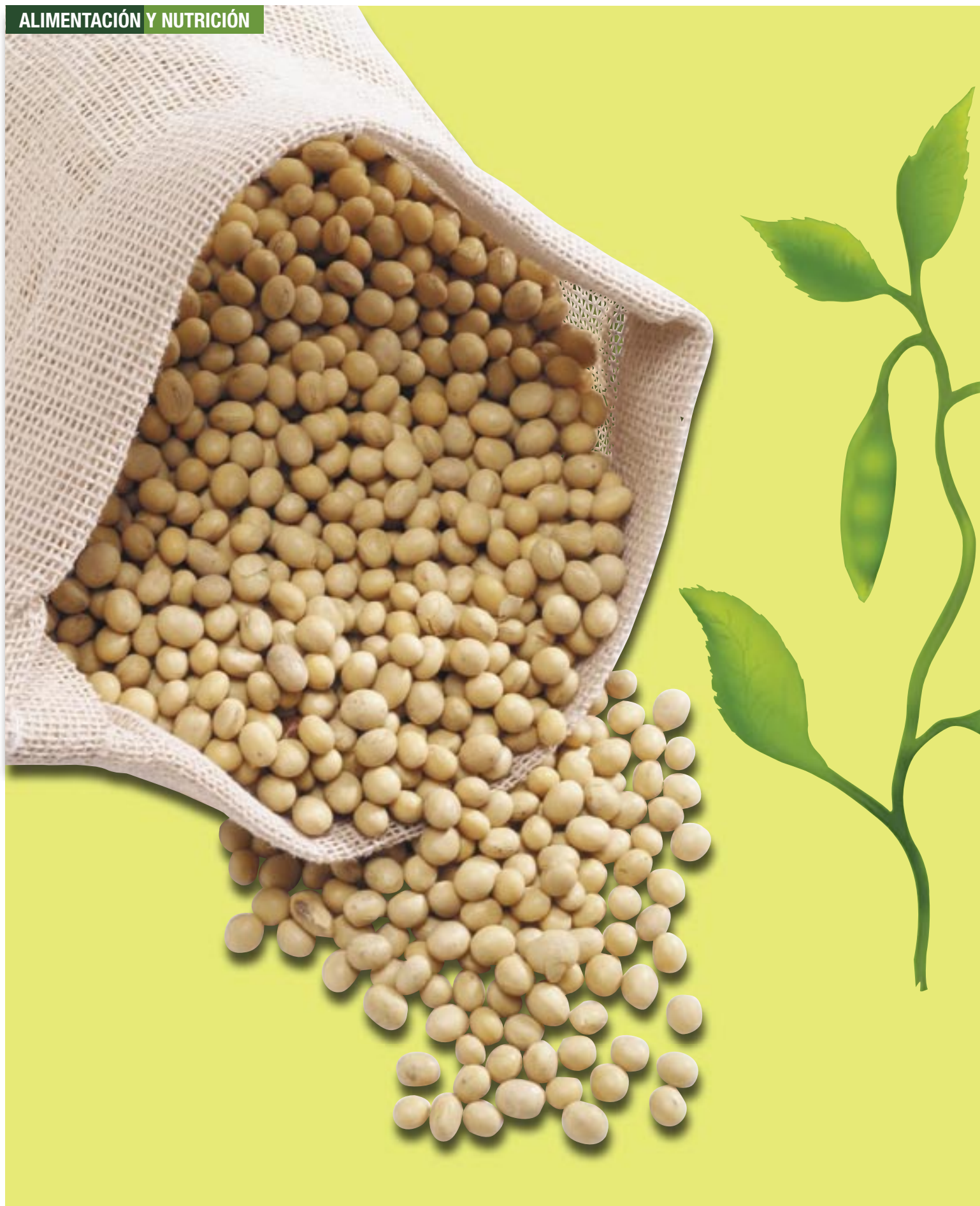
A pesar de que ciertamente Victoria no es una jovencita, realiza tantas actividades como para agotar a cualquier quinceañera: luego del tiempo de descanso para los alumnos, limpia otra vez el patio y los baños. A las **2 de la tarde**, cuando la escuela queda desierta, asea cinco salones y decenas de butacas. Son las actividades de una intendente, mucho más de lo que le había asegurado su hija.

En total trabaja alrededor de 50 horas a la semana, como tienen que hacerlo casi una de cada cuatro jefas del hogar. Y al anochecer, Victoria llega a su casa para terminar el quehacer: su hija adelantó lo que pudo e hizo, hoy sí, la comida antes de irse a trabajar. Mientras espera a su hijo para comer juntos, pone a trabajar la lavadora semiautomática (que hay que llenar a cubetadas) para lavar la ropa de la familia. Es afortunada: sólo 54% de los hogares con mujeres al mando tienen lavadora.

Victoria dice que no se ha cansado, que quiere trabajar para que su hijo termine su carrera. Y está pensando en aceptar un trabajo con la directora de la escuela: “ir a limpiarle su casa los domingos, nada más cuatro horas”. ☹



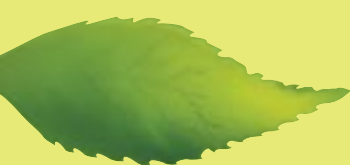
Fuentes: Testimonios de jefas de familia • Los hogares con jefatura femenina, INEGI, segunda edición, 2005 • ¿Son culpables las mujeres que trabajan?, Sylviane Giampino, Siglo XXI editores, primera edición en español, 2002



soya



¡Frijoles de a libra!



Tan importante para los pueblos orientales como los frijoles para los mexicanos, la soya “recién” llegó a nuestro país, razón por la que no es habitual en nuestra alimentación. Sin embargo, no está de más conocer sus valores nutrimentales y, en aras de consumir productos sanos, incluirla en la dieta.

La soya es una leguminosa de la misma familia botánica de los frijoles, las lentejas y los garbanzos. La planta, originaria de Asia, se consume principalmente en China y Japón; es una de las semillas más antiguas usadas como alimento.

La soya tiene proteínas (40%) y lípidos (20%), además de hidratos de carbono (25%), agua (10%) y otros compuestos (5%). La cualidad nutrimental más apreciada de este grano es la alta cantidad y valor biológico de sus proteínas, las cuales contienen los aminoácidos que el organismo requiere para un desarrollo saludable.

Con respecto al valor proteico de la soya, Josefina Morales de León, del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ), comenta: “En el Instituto tenemos un programa de tecnología de alimentos de interés social, en el que desarrollamos productos alimenticios para poblaciones con deficiencia nutrimental. Utilizamos la soya para hacer ‘extensiones de carne’, por ejemplo, a 80 g de carne le agregamos 20 g de soya y obtenemos un producto con calidad similar a la carne, pero a menor costo”.

“Lo mismo sucede con las proteínas del maíz, a las que se agrega soya para aumentar su valor proteico hasta 90 o 100%, dependiendo de la proporción que se añada. Las deficiencias de las proteínas del maíz se complementan con las de la soya”, agrega la especialista.

Pasa igual con otras leguminosas combinadas con cereales: frijoles con arroz, amaranto y maíz, o amaranto y arroz, porque se complementa la composición de los aminoácidos, dando como resultado una proteína de mejor calidad.

Anímese a preparar estas recetas

Albóndigas

(4 raciones)

Ingredientes

20 g de soya texturizada seca
2 cucharadas de arroz crudo
100 g de carne de res molida
100 g de carne de cerdo molida
1 pizca de comino
1 cucharadita de hierbabuena picada
1/3 de rebanada de pan
1/4 de cebolla
1 huevo
Sal al gusto

Preparación

1. Hidrate la soya texturizada durante 15 minutos. Escúrrala y exprímala.
2. Lave el arroz y póngalo a hervir durante 10 minutos con una taza de agua. Escúrralo y reserve.
3. Mezcle la carne de res, la de cerdo y la soya texturizada.
4. Muela el comino, la hierbabuena, el pan y la cebolla con un poco de agua, y agregue a la carne.
5. Añada el huevo, el arroz y la sal, incorporando muy bien los ingredientes.
6. Forme las albóndigas y póngalas a cocer en un caldillo de jitomate*, procurando tapar el recipiente para evitar que se evapore la salsa.

*Prepare el caldillo como acostumbra hacerlo para las albóndigas de carne

molida.

Hamburguesas de soya

(4 raciones)

Ingredientes

1/4 de taza de soya texturizada
3 cucharadas de agua
5 cucharadas de cebolla
2 cucharadas de perejil
250 g de carne de res molida
aceite para freír
pimienta y sal al gusto

Es bueno saber que...

- El germinado de soya se considera una verdura, y como tal aporta vitaminas y no proteínas.
- El frijol de soya tarda mucho en cocerse, por ello, es más común encontrar en el mercado harinas, aceite, extrudidos, leche, etcétera.
- El tofu es la leche de soya sin el suero. Se elabora al añadir un coagulante a la leche de soya, obtenida de exprimir los frijoles de soya.
- Los productos que se comercializan como “texturizado de soya” están elaborados a partir de harinas desgrasadas o concentrados de proteínas de soya. Para brindarles alguna textura se utilizan diferentes métodos, como la extrusión.
- En esta misma edición encontrará la Tecnología Doméstica Profeco para preparar leche de soya. Lo invitamos a probarla.

Fuente Asociación Americana de la Soya



Foto José Rodríguez

Oleaginosa y versátil

De la soya también se obtiene aceite, que se emplea tanto en la industria de los alimentos como en la manufacturera.

En la rama alimenticia, el aceite de soya se usa para elaborar aceites vegetales mixtos, margarinas, mayonesas y aderezos.

Los lípidos –grasas– de la soya contienen pocos ácidos grasos saturados en comparación con la grasa animal, además resalta su aportación de ácido linoleico –un ácido graso necesario para el crecimiento y mantenimiento normal de la piel, así como para la síntesis de diversas sustancias en el organismo.

De igual forma, 1.5 al 2.5% de los lípidos presentes en la soya se encuentran en forma de lecitina. Esta sustancia tiene una gran utilidad en la industria de los alimentos debido a su capacidad emulsificante –es decir, asegura la mezcla homogénea de los ingredientes de productos como chocolates, galletas, productos de panificación, etcétera.

Otro compuestos benéficos de la grasa de la soya son los tocoferoles, que actúan como antioxidantes naturales.

“Carne de soya”

A principios del siglo pasado, cuando la soya llegó al mundo occidental, ésta sólo se usaba para obtener aceite de cocina, sin embargo, cuando la industria de los alimentos descubrió que el bagazo contenía alto valor proteico, se buscó la mejor forma de aprovecharlo. Pronto se comenzaron a elaborar harinas y después extrudidos y texturizados.

“Mediante la extrusión o la texturización se logra modificar la proteína de soya dando por resultado productos que se comercializan deshidratados para preparar guisos de ‘carne’, como picadillo, albóndigas, etcétera, o productos de panificación en mezclas con harina de maíz o trigo”, explica Josefina Morales, jefa del departamento de Ciencia y Tecnología de Alimentos del INCMNSZ.

Preparación

1. Hidrate la soya texturizada durante 10 minutos. Escúrrala y exprímala.
2. Pique finamente la cebolla y el perejil
3. Mezcle la soya con la carne, agregue todos los demás ingredientes y deje reposar unos 10 minutos.
4. Forme las hamburguesas y fríalas en el aceite.



Foto José Rodríguez

Sólo 3% de la proteína de la soya que se produce en nuestro país se destina a la alimentación humana, y una buena parte se comercializa como harina de soya, soya texturizada y extrudida. Sin embargo, cada vez hay más productos alimenticios con base en soya en el mercado, como leche de soya, productos “cárnicos”, tofu –“queso” de soya–, guisos como tinga, bisteces adobados, además de jugos, bebidas con diversos sabores, etcétera.

“La soya también proporciona fibra, de modo que al incluirla en la dieta como parte de una variedad de alimentos, el organismo recibe un nivel adecuado de fibra, y esto es un elemento importante que contribuye a evitar los niveles altos de colesterol, porque arrastra residuos, que es lo mismo que hace el nopal, alimento alto en fibra”, apunta la maestra en ciencias Josefina Morales.

Por su aporte nutrimental de proteínas, por contener poca grasa saturada y estar libre de colesterol, la soya puede ser parte importante de la dieta, aunque, como señala nuestra entrevistada, con la soya sucede lo que con otros alimentos, sus virtudes –que sí las tiene– se han exagerado y la gente espera demasiado de ella o, por lo contrario, la rechazan por aquello de ser una “carne vegetal”.

De cualquier forma, pruébela. Inclúyala cotidianamente en su alimentación. Su organismo se lo agradecerá. 🌱

Fuentes Entrevista con la maestra en ciencias Josefina Morales de León, del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán • *Cuadernos de nutrición, La soya y sus productos*, Vol. 12, no. 3, Instituto Nacional de la Nutrición “Salvador Zubirán”, México, 1989 • Asociación Americana de la Soya.

Para los huesos

- Una taza de frijoles de soya cocidos proporciona alrededor de 175 mg de calcio –más del 20% de la ingestión diaria recomendada para un adulto.
- El consumo de proteína de la soya puede mejorar el balance de calcio en el organismo al disminuir su excreción urinaria, ya que el consumo de proteína animal la induce. De hecho se cree que este factor influye en el alto índice de osteoporosis en los países occidentales.



PLATILLO SABIO PROFECO

Pollo al orégano



Foto José Rodríguez

NUTRICIÓN
Lic. Rodolfo Trampe Taubert*

Mitos y realidades del café

El café es el estimulante más popular del sistema nervioso central, está presente en muchas comidas y es la más aceptada socialmente

¿Quién puede negar que un sabroso cafecito siempre sea bueno después de una rica comida o como compañero en la plática con amigos? El café es una bebida que se obtiene a partir de mezcla en agua caliente de granos tostados de la planta de café (*Coffea* de la familia Rubiaceae conocida como cafeto). A pesar de que comercialmente es la bebida número uno del

mundo se estima que un tercio de la población mundial la consume (la mitad de la población mundial es consumidora de té). Su popularidad se debe básicamente a su efecto vigorizante, tonificante y estimulante, consecuencia de la presencia de la cafeína que actúa como estimulante y diurético, sobre el sistema nervioso central, corazón, venas, arterias y riñones.



99 GanarSalud



Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Belleza • Nutrición
Mente Sana • Salud Financiera • En pareja • En Forma • Libros, Arte y ¡Mucho Más!

suscríbete

Llama al: 5639 0621 o escríbenos a: suscribete@ganarsalud.com

A SU SALUD

Antes de fumar



Fotoarte Roberto Paz



Foto archivo

Todos, hombres y mujeres de cualquier edad y condición social, estamos expuestos a los nocivos efectos del tabaquismo, por lo que la prevención, a partir del diálogo entre padres e hijos, desde la niñez y durante la adolescencia, tiene una importancia vital.

Por Walter Jasso Anderson

Sandra considera que empezó a fumar desde antes de su nacimiento, pues sus padres eran ávidos consumidores de cigarros. La diseñadora, de 48 años de edad, explica que a la fecha consume alrededor de una cajetilla diaria; expone que “hay algunos momentos en los que agradezco la presencia del cigarro, como cuando estás con los amigos. También se convierte en un tranquilizante en medio de algún problema, pues hay un vínculo de afecto entre el cigarro y tú”.

Sandra ha platicado del tema con su hijo de 17 años, y aunque ella le aconseja no fumar, comenta que eso lo decide él, pues cuenta con información y criterio para ello.

Por otra parte, Sandra manifiesta su descontento con lo que llama “satanización de los fumadores”, ya que pareciera que se han convertido en ciudadanos de segunda: “Debería haber más tolerancia en general”, expresa al respecto.

El caso de Irma

A diferencia de Sandra, Irma García, a sus 50 años de edad y luego de casi cuatro décadas como fumadora,

tiró hace un mes la que, afirma categórica, fue su última colilla de cigarro.

Irma probó el tabaco por vez primera a los 14 años, en un hogar donde sus padres fumaban y nunca platicaron con ella sobre el tabaquismo, aunque, eso sí, los castigos correspondientes no se hacían esperar: “Una vez me sorprendieron e hicieron que me fumara cinco cigarros de un jalón, pero ni así lo dejé”.

Nuestra entrevistada, que trabaja como lavandera, fumaba entre 10 y 20 cigarros cada día, a pesar de que se despertaba en las madrugadas con “aliento de cruda”, mal sabor de boca, dolor de cabeza y sinusitis; además, se lamenta: “Mi casa apestaba horrible, el uniforme de mi hija olía a cigarro, y pensaba que si yo misma no soportaba mi propia casa, ¿qué reacción podría tener la demás gente?”.

Luego de tomar aire, Irma hace una pausa para señalar que el seno familiar resulta fundamental tanto en la prevención como en el desarrollo del tabaquismo. Recuerda que su abuela, fumadora empedernida, decía que de todas formas de algo tenía que morir: “A mí me costó trabajo romper con ese pensamiento,



Foto archivo

El principio activo del tabaco es la nicotina, sustancia que resulta cinco veces más adictiva que la cocaína y ocho veces más que la heroína.

Una carta de despedida

Como parte del tratamiento psicológico para dejar de fumar, los especialistas sugieren que la persona escriba una carta de despedida dirigida al cigarro, en la cual exprese las ideas y emociones que está experimentando.

A manera de ejemplo, presentamos algunos fragmentos de la carta que Irma García escribió a lo largo de tres horas como un gesto simbólico para terminar con 36 años de tabaquismo. Mientras la redactaba, la señora García se fumó sus últimos tres cigarros:

Ecatepec de Morelos, a 21 de febrero del 2007. 23:10 h.

Querido Cigarro:

Y te digo querido porque a pesar de todo el daño que me has causado, has sido mi compañero por más de 30 años. Cuando nos hicimos inseparables, me hacías sentir una mujer liberada, de mundo, interesante, con clase... Estuviste conmigo en los peores momentos de mi vida: cuando murió mi bebé, cuando perdí a mi mejor amigo de la juventud, cuando murió mi papá, en mis peores pleitos familiares; en fin, siempre que no encontré consuelo, estabas tú.

También has estado en los momentos más felices (que son los más): nacimientos, bodas, primeras comuniones, 15 años, navidades, años nuevos; nunca, nunca me has fallado. Por todo y por nada te buscaba: si estaba contenta, si estaba triste, si estaba enojada. Pero, ¿sabes? Hoy te digo: ¡ADIÓS!

Quiero volver a sentirme libre, quiero despertar por las mañanas sin tu recuerdo atormentando mi boca y mi garganta; quiero que mi recámara deje de oler a ti. Me da vergüenza que lleguen a visitarme y que toda mi casa parezca un inmenso cenicero por tu olor. Ahora sé que pase lo que pase, nazca quien nazca, se muera quien se muera, no te buscaré más.

No te pido perdón, y nuevamente agradezco tu compañía, espero comprendas, como buen amigo que has sido, que esto es lo mejor para mi salud. ¡Adiós!

Irma

pero fue lo mejor: mi abuela falleció de cáncer en el estómago, mientras fumaba un último cigarro en su lecho de muerte”.

Así, llegó el momento en que Irma simplemente decidió que quería y podía dejar de fumar. No tiene la menor duda de que será para siempre.

Predicar con el ejemplo

Cuando Ricardo Hernández descubrió a su hija de 19 años fumándose un cigarro, sintió un enorme cargo de conciencia, pues él mismo despertaba y se acostaba cada día con esa misma rutina: “No tenía cómo reclamarle, pues yo me fumaba una cajetilla diaria”, dice pensativo.

Por fortuna, Ricardo, empleado con 39 años de edad y 23 como fumador, logró convencer a su hija del daño que causa el tabaco luego de contarle su experiencia, la cual incluye padecimientos tales como constantes dolores de cabeza, temblores, palpitaciones, nerviosismo excesivo, fatiga, “y una angustiante sensación de dependencia del cigarro”.

Ricardo, al igual que Irma, también decidió detener el círculo negativo del tabaquismo que, reconoce, afectaba a su familia. Él sugiere “platicar con los hijos porque los riesgos son muy dolorosos”. Por lo pronto, Ricardo lleva tres semanas sin fumar. Está comenzando a vivir sin el cigarro, pero afirma que ha sido mucho más fácil de lo que creía.

Irma y Ricardo recurrieron a la terapia psicológica para hacer frente al tabaquismo.

¿Cómo se da la dependencia?

La psicóloga Angélica Ocampo, coordinadora general de la Clínica contra el Tabaquismo del Hospital General de México, asegura que el acto de fumar puede crear un vínculo muy sólido entre la persona y el cigarro. Ella sostiene que la personalidad del fumador se va alimentando con las descargas de nicotina, además de

las creencias y valores que la persona deposita en el cigarro (como aventura, sofisticación, desahogo, compañerismo y evocación de recuerdos gratos, entre otros).

La especialista explica que al fumador promedio le cuesta un gran esfuerzo dejar el cigarro aunque utilice parches o chicles con nicotina, debido a que suspender el hábito del tabaco implica algo más que graduar el consumo de dicha sustancia adictiva, pues el acto de fumar por sí mismo, de sacar la cajetilla y el encendedor, prender el cigarro e inhalar el humo, se convierte en un ritual que la memoria reconoce como parte de la persona, como un estímulo casi indispensable para que funcione con normalidad.

Por ello, la experta argumenta que la técnica psicológica cognitivo-conductual puede ser de utilidad en la lucha contra el tabaquismo; mediante ésta, el paciente reaprende a vivir sin el cigarro, observándose a sí mismo para modificar su dependencia del tabaco.

Con la anterior opción coincide la doctora Myriam Reynales, jefa del Departamento de Investigación

sobre Tabaco del Instituto Nacional de Salud Pública, quien afirma que este tipo de terapia permite al paciente recibir información sobre las estrategias disponibles para resolver el estrés, la ansiedad y otras emociones negativas sin necesidad de fumar, ya que el tratamiento se centra en la adicción psicológica al tabaco, teniendo en cuenta también la parte fisiológica del problema, pero siempre de acuerdo con las condiciones individuales de cada paciente.

El recuento de los daños

Ahora bien, ¿por qué dejar de fumar? La respuesta simple es “porque es muy dañino”, pero las razones que sustentan esta afirmación son las siguientes:

- ▶ El principio activo del tabaco es la nicotina, sustancia que resulta cinco veces más adictiva que la cocaína y ocho veces más que la heroína.
- ▶ Las personas que presentan síntomas de adicción (quienes al despertar sienten la necesidad inmediata de fumar), sufren el síndrome de abstinencia,

La técnica psicológica cognitivo-conductual puede ser de utilidad en la lucha contra el tabaquismo; mediante ésta, el paciente reaprende a vivir sin el cigarro, observándose a sí mismo para modificar su dependencia del tabaco.



Foto archivo

Cifras de muerte

- ▶ Hoy en día, el tabaquismo es una causa prevenible de muerte pero es la **enfermedad más importante del mundo**.
- ▶ Se calcula en **mil 100 millones el número de fumadores a nivel mundial**, que equivalen al 30% de los adultos en el planeta.
- ▶ **Cada día mueren en el mundo 13 mil 500 personas** por alguna enfermedad asociada al tabaquismo (casi 5 millones al año).
- ▶ En México existen alrededor de **14 millones de fumadores activos**.
- ▶ **En el país mueren anualmente más de 53 mil personas** por alguna enfermedad asociada con el tabaquismo (en promedio, 147 personas al día).
- ▶ **El 52% de los fumadores en México** (más de 7 millones de personas) consumen cigarros todos los días.
- ▶ **Se estima que entre los años 2020 y 2030, el tabaquismo constituirá la principal causa de muerte en el mundo, al sumar casi 10 millones de decesos al año**, cifra superior a los decesos, sumados, a consecuencia del VIH, tuberculosis, mortandad materna, accidentes vehiculares, suicidios y homicidios.

Fuentes www.inegi.gob.mx • ¿Qué es el tabaco?, Consejo Nacional Contra las Adicciones, 2006 • Los riesgos del tabaquismo activo y pasivo, Dr. Jonathan M. Samet, en Salud Pública de México, Vol. 44, suplemento 1 de 2002

Para ayuda

Si ya decidió dejar de fumar o piensa informarse sobre éste hábito, ha dado el primer gran paso hacia la recuperación o preservación de su salud y la de los suyos.

Existen diversas instituciones que pueden apoyarle a cumplir con su meta, porque... ¡no está solo!

Consejo Nacional Contra las Adicciones (Conadic)

Internet: www.conadic.gob.mx

Centro de Orientación Telefónica Conadic: 01-800-911-2000, larga distancia sin costo para toda la República Mexicana. Opera las 24 horas los 365 días del año.

Centros de Integración Juvenil, A.C. (CIJ)

Internet: www.cij.gob.mx

Teléfono: (55) 5212-1212 en el Distrito Federal. Opera las 24 horas los 365 días del año.

Clínica Contra el Tabaquismo del Hospital General de México.

Teléfono: (55) 27-89-2000 Ext. 1377 en horarios de oficina.

Dirección: Doctor Balmis No. 148 Col. Doctores, en México, D.F.

La terapia tiene un costo de \$550. El tratamiento dura cuatro semanas, en las que el paciente asiste dos veces por semana a una hora y media de sesión. No es necesario concertar cita.

Departamento de Investigación sobre Tabaco del Instituto Nacional de Salud Pública

Internet: www.insp.mx/tabaco

Teléfono: (777) 329-3000

Dirección: Av. Universidad No. 655 Col. Santa María Ahuacatlán, Cuernavaca, Morelos.

Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias Ismael Cosío Villegas (INER)

Internet: www.portal.iner.gob.mx

Teléfono: (01-55) 5666-4539 en horarios de oficina.

Dirección: Calzada de Tlalpan No. 4502 Col. Sección XVI, entre Anillo Periférico y Av. San Fernando (zona de hospitales), México, D.F.

misma que incluye malestares como enojo, irritabilidad, ansiedad, depresión, somnolencia, falta de concentración, pérdida del sueño, dolor de cabeza y aumento del apetito.

- ▶ La nicotina incrementa la tensión y la ansiedad en las personas, por lo que el cigarro no sólo no relaja, sino que estresa y genera nerviosismo; la supuesta “relajación” que sienten los fumadores, no se debe al cigarro en sí mismo, sino a las circunstancias que se asocian con el acto de fumar.
- ▶ La nicotina llega al cerebro en segundos después de la inhalación del humo del cigarro, provocando una descarga de adrenalina que incrementa la presión sanguínea y la frecuencia en los ritmos respiratorio y cardiaco; cada cigarro tiene un promedio de 9 miligramos de nicotina.
- ▶ Se han identificado alrededor de cuatro mil químicos individuales en el humo del tabaco, de los cuales alrededor de 40 son potenciales causantes de cáncer; entre ellos destaca el alquitrán, residuo negro y pegajoso compuesto a su vez por 500 sustancias que en conjunto obstruyen la respiración y aumentan la toxicidad del humo.
- ▶ El monóxido de carbono que produce el humo del tabaco ingresa al organismo con una temperatura de entre 700 y 1,000 grados centígrados, calienta el organismo a 70 grados y afecta los bronquios al permitir el paso de una amplia variedad de sustancias que los dañan; de manera instantánea, desde la primera fumada, el humo produce tos, segregación mucosa, aumento en la frecuencia cardiaca y el estómago se revuelve, lo cual produce náuseas.
- ▶ A corto plazo, el cigarro contamina los bronquios, lo que deriva en una oxigenación de mala calidad; se produce cansancio y desgano; la saliva se hace espesa y la boca pierde sensibilidad, con el consecuente sarro y mal aliento.
- ▶ Al entrar en la sangre, el monóxido de carbono obstaculiza el transporte de oxígeno, indispensable para todas las funciones vitales.
- ▶ El cianuro de hidrógeno, además del benzofreno, arsénico, óxido de nitrógeno, acetona y residuos de

A corto plazo, el cigarro contamina los bronquios, lo que deriva en una oxigenación de mala calidad; se produce cansancio y desgano; la boca pierde sensibilidad y la saliva se hace espesa, con el consecuente sarro y mal aliento.

Foto archivo





Foto archivo

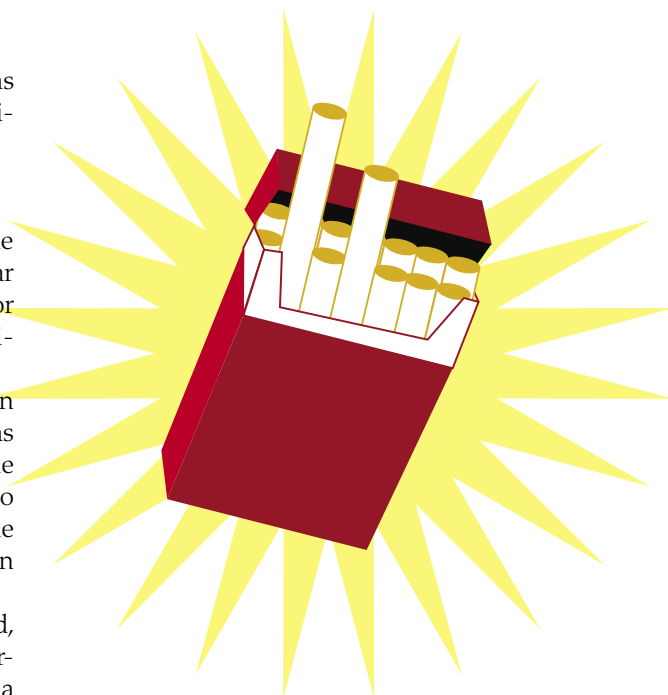
Los niños y adolescentes son la población que corre mayor riesgo de engancharse con el tabaco, pues en el mundo, más del 60% de los fumadores actuales se iniciaron en el hábito antes de los 13 años de edad, y más del 90% antes de los 20.

pesticidas, son algunas otras sustancias contenidas en el humo del cigarro que resultan altamente tóxicas e irritantes.

Jóvenes y tabaco

A pesar de lo anterior, hay quien dice fumar porque le gusta y no piensa dejar de hacerlo, pero antes de llegar al punto de tener que dejar el cigarro, ¿no sería mejor prevenir a quienes están en riesgo de adquirir el hábito? Al respecto, las estadísticas son apabullantes:

- En la actualidad, los jóvenes mexicanos comienzan a fumar a una edad más temprana que en décadas anteriores: entre las personas que nacieron antes de 1930, el promedio de edad de inicio en el consumo de cigarros era de 21 años, pero los fumadores que nacieron después de 1980, comenzaron a fumar en promedio a los 13 años de edad.
- La Encuesta Mundial de Tabaquismo y Juventud, México 2003, indica que entre 2003 y 2006 el porcentaje de fumadores en estudiantes de secundaria aumentó de 20 a 23%. La Ciudad de México registró el incremento más grave, que fue de 8%.
- El 68% de la población total que tiene entre 18 y 29 años ha consumido tabaco alguna vez en su vida.
- Casi el 46% de los estudiantes en México convive con fumadores, principalmente sus padres.
- Los niños y adolescentes son la población que corre mayor riesgo de engancharse con el tabaco, pues en el mundo, más del 60% de los fumadores actuales se iniciaron en el hábito antes de los 13 años de edad, y más del 90% antes de los 20.
- De acuerdo con estimaciones de la Organización Mundial de la Salud, las personas que comienzan



Costo económico

Las cajetillas con **20 cigarros** cuestan **\$22** en promedio, por lo que una persona que compra una cajetilla todos los días, a lo largo de un **año** habrá **gastado** poco más de **\$8,000** en tabaco, cantidad equivalente a más de **cinco meses íntegros** de **salario mínimo**..., lo anterior sin considerar los daños a la salud del fumador y de quien lo rodea...



Foto archivo

Daños en los fumadores

Se han detectado más de 25 padecimientos en la salud relacionados con el tabaquismo activo. Entre los más graves, se encuentran:

Enfermedades cardiovasculares: Infarto agudo de miocardio, enfermedad cerebrovascular y embolia, aterosclerosis, angina de pecho, aneurisma aórtico.

Enfermedades respiratorias: enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), que consiste en la pérdida permanente de la función pulmonar; alta susceptibilidad a infecciones respiratorias: laringitis, bronquitis y neumonía.

Cáncer: De pulmón, esófago, cérvico-uterino, páncreas, boca y garganta, riñón y vejiga.

Úlceras pépticas

Fuentes Entrevista con la doctora Luz Myriam Reynales • www.portal.iner.gob.mx • *Los riesgos del tabaquismo activo y pasivo*, Dr. Jonathan M. Samet, en Salud Pública de México, Vol. 44, suplemento 1 de 2002

De acuerdo con estimaciones de la Organización Mundial de la Salud, las personas que comienzan a fumar en la adolescencia y continúan con dicho hábito de manera regular, tienen 50% de probabilidades de morir a causa del tabaco; y la mitad de éstos fallecerá antes de los 70 años de edad.



Foto archivo

No más tabaco: beneficios para la salud

- ▶ **20 minutos después de dejar el cigarro**, la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la temperatura del cuerpo se normalizan.
- ▶ **Luego de ocho horas**, el oxígeno alcanza los niveles adecuados, permitiendo que la respiración sea más profunda.
- ▶ **Después de 72 horas**, se respira mejor. Se incrementa la capacidad pulmonar y se beneficia la función bronquial. Mejora el sentido del gusto y del olfato.
- ▶ **De 15 días a tres meses después**, disminuyen la tos, el cansancio, la sensación de ahogo y fatiga, y las infecciones respiratorias.
- ▶ **Después de nueve meses** se reducen notablemente la tos, la congestión y la sensación de falta de oxígeno.
- ▶ **De 10 a 15 años sin fumar**: disminuyen las probabilidades de desarrollar cáncer pulmonar, de vejiga, de boca, de laringe y las enfermedades del corazón.

Fuente ¿Qué es el tabaco?, Consejo Nacional Contra las Adicciones, 2006.

a fumar en la adolescencia y continúan con dicho hábito de manera regular, tienen 50% de probabilidades de morir a causa del tabaco; y la mitad de éstos fallecerá antes de los 70 años de edad, con una pérdida promedio de 22 años en la esperanza de vida normal.

Actuar antes que después

Así, ¿por qué no aprovechar la posibilidad de dialogar con los hijos acerca del tabaquismo y sus efectos? A continuación, algunas sugerencias:

- ▶ Hable con sus hijos sobre el uso del tabaco cuando tengan entre cinco y seis años de edad, y continúe informándoles hasta que lleguen a la preparatoria.
- ▶ Hable directamente con sus hijos sobre los riesgos de fumar; infórmeles acerca de amigos o familiares que padecen o murieron de enfermedades relacionadas con el tabaco. Explíqueles que además de afectar seriamente el corazón y los pulmones, y de ser causa de cáncer, el tabaquismo lastima la apariencia al provocar mal aliento, olor en el pelo y la ropa, y manchar los dientes y las uñas.
- ▶ Es necesario establecer reglas claras para regular la conducta de sus hijos, pues ellos necesitan y esperan que usted les ponga límites; esto, además de la realización de actividades familiares en conjunto, son importantes factores de prevención.
- ▶ Platique con sus hijos sobre la falsa impresión que se presenta del tabaco en los medios de comunicación.
- ▶ Explíqueles que el organismo no tiene un nivel de tolerancia mínima al cigarro, fumar poco pero de



Foto archivo

Fumar sin querer

- ▶ El humo inhalado por los no fumadores se denomina humo de segunda mano, y es una mezcla del humo que sale del extremo de un cigarro, pipa o puro encendido, y del humo exhalado de los pulmones del fumador.
- ▶ Uno de cada tres mexicanos viven expuestos al humo del cigarro de forma involuntaria, es decir, más de 35 millones de personas fuman indirectamente sin desearlo.
- ▶ De cinco cigarros que un fumador activo consume en un lugar cerrado, el fumador involuntario consume, de manera indirecta, alrededor de tres, con daños similares a los que sufre quien fuma por voluntad propia.
- ▶ Con el fin de intentar prevenir y alertar sobre este problema, el lema del Día Mundial Sin Tabaco 2007, que se conmemora el 31 de mayo, es: "Ambientes 100% libres de humo de tabaco".

Fuentes Entrevista con la psicóloga Angélica Ocampo • *¿Qué es el tabaco?*, Consejo Nacional Contra las Adicciones, 2006. • www.paho.org



Foto archivo

Uno de cada tres mexicanos viven expuestos al humo del cigarro de forma involuntaria, es decir, más de 35 millones de personas fuman indirectamente sin desearlo.

forma continua es tan perjudicial como los excesos esporádicos, puesto que enfermedades tan serias como el cáncer pueden aparecer sin importar el tiempo ni la dosis del tabaquismo, ya que pequeñas cantidades de sustancias carcinógenas en el cigarro son desencadenantes de cáncer en boca, lengua, faringe, laringe o bronquios. Es necesario destacar que no fumar implica no fumar nunca.

- ▶ Fumar pipa o puro y mascar tabaco también merma al organismo, lo mismo ocurre con los cigarros *light*, pues aunque sean bajos en nicotina y alquitrán, no hay evidencia de que sean menos dañinos.
- ▶ Motive a sus hijos para que mejoren su estilo de vida mediante hábitos nutricionales saludables, actividades artísticas o académicas y ejercicio constante.
- ▶ Si usted fuma, también puede lograr un cambio. El mejor paso, por supuesto, sería tratar de dejar el cigarro. Mientras tanto, no fume delante de sus hijos, ni les ofrezca cigarros; expóngales sus sentimientos sobre las repercusiones que ha traído a su vida el hábito de fumar.

Con lo anterior no asegura que sus hijos no serán fumadores en algún momento de su vida, pero estará en el camino correcto para prevenir que lo sean. ☹

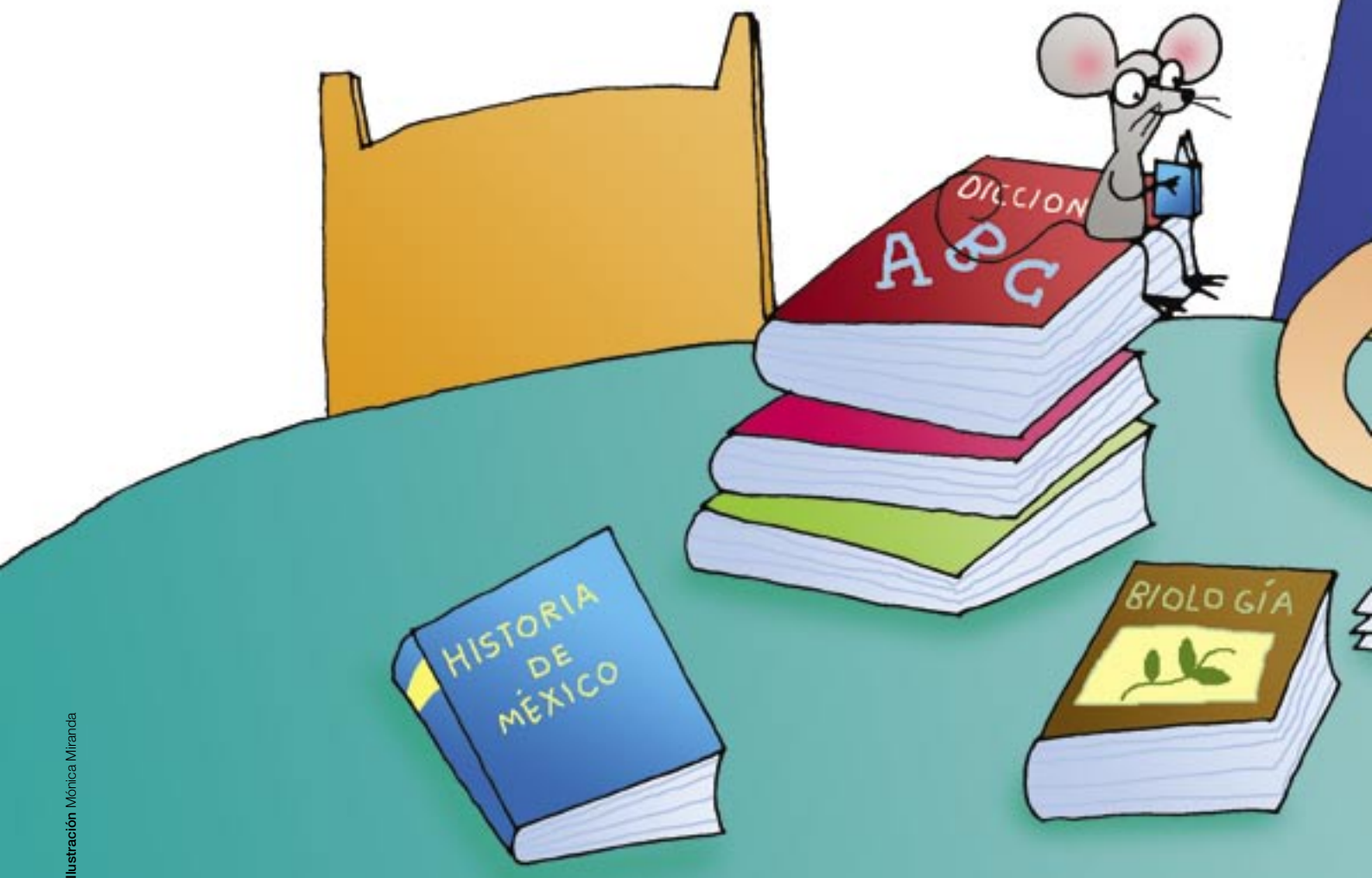
Fuentes Entrevistas con la psicóloga Angélica Ocampo, Coordinadora General de la Clínica contra el Tabaquismo del Hospital General de México; doctora Luz Myriam Reynales, jefa del Departamento de Investigación sobre el Tabaco del Instituto Nacional de Salud Pública • Testimonios de Sandra, Irma García y Ricardo Hernández, pacientes en tratamiento para dejar de fumar • *Prevención de adicciones. Guía para el comunicador*. Conadic, 2006. • www.cancer.org • *¿Qué es el tabaco?*, Consejo Nacional Contra las Adicciones, 2006. • *Los riesgos del tabaquismo activo y pasivo*, Dr. Jonathan M. Samet, en Salud Pública de México, Vol. 44, suplemento 1 de 2002. • www.inegi.gob.mx • Encuesta Mundial de Tabaquismo y Juventud, México 2003

Tareas de



¿Cuál es la mejor fuente de información para hacer tu tarea? No, no vayas a decir “internet”, porque la red, si bien en apariencia parece muy segura y sencilla de usar, puede ser un laberinto en el que con una facilidad increíble te puedes perder... Ahora sí, ¿sabes cuál es el mejor modo de hacer tu tarea? ¡Te lo decimos!

Por Alejandra Sánchez Plascencia







Cuando tu papá va a colgar un cuadro usa un martillo y un clavo; para cocinar, tu mamá necesita ollas, cucharas, la estufa y muchos utensilios más. ¿Ahora te imaginas a mamá tratando de moverle a la sopa con un martillo o a tu papá clavando el cuadro con la olla de tu mamá? ¡Claro que no! Es que para hacer algunos trabajos se necesitan herramientas, pero las herramientas hay que usarlas bien. Lo mismo sucede con tu tarea y con internet.

Tus herramientas

Las herramientas del niño que va a la escuela, como tú, son los útiles y los libros escolares. Ahora que tal vez tú ya usas internet para hacer tus tareas y sabes que se trata de una herramienta que de volada te ayuda a encontrar la información que buscas. El problema es que hay niños que aprovechan internet para aprender y otros que nomás se fusilan la información, es decir, la copian sin siquiera leerla y ya, la tarea está “lista”. Tú, ¿de qué lado estás?

¿Ratón de biblioteca?

¿Conoces las herramientas que hay en la biblioteca de tu escuela? ¿Has visitado alguna biblioteca pública? Para empezar, no creas que las bibliotecas son lugares aburridos, al contrario, ahí hay muchas herramientas, pues además de los libros hay computadoras, áreas en las que te puedes sentar a hacer tu tarea y hasta talleres en donde se leen cuentos. Pero si crees que entre tantos libros te va a costar trabajo encontrar la información que necesitas, estás equivocado, porque en las bibliotecas hay personas que funcionan como “el buscador” de la computadora y te ayudan a encontrar lo que necesitas. Si quieres llevarte a casa algún libro que te guste, pregunta al encargado qué necesitas hacer para usar este servicio que se llama préstamo a domicilio. ¡No lo dudes! ¡Visita la biblioteca, en ella encontrarás muchas herramientas (libros) que te serán útiles para hacer tu tarea. Hay más de 7 mil bibliotecas públicas en el país. Para saber cuál es la más cercana a tu domicilio, consulta la dirección www.bibliotecavasconcelos.gob.mx/html/red_directorio.html, y pídeles a tus papás que te acompañen.

Para hacer la tarea



Hacer la tarea es padre porque al cumplir con ella te harás un niño responsable y disciplinado, lo que quiere decir que puedes hacer tus labores sin que nadie te esté “dando lata” para que realices tus obligaciones a tiempo. Pero espera, no lo tomes como algo desagradable, porque jugar y estudiar son dos maneras de aprender un montón de cosas, tener un pasatiempo favorito, averiguar secretos, además de descubrir a qué te quieres dedicar cuando seas grande.

Para que la tarea sea más fácil, sigue estos consejos:

- ♦ Haz la tarea todos los días a la misma hora y en un lugar tranquilo, con suficiente luz y en donde no haya demasiado ruido.
- ♦ ¡No se vale tener la tele encendida, porque te distraes! Evita comer o tomar bebidas para que no ensucies tus útiles.
- ♦ Ten a la mano el material necesario, como lápiz, goma, sacapuntas, calculadora, tijeras, diccionario, etcétera.
- ♦ Primero haz la tarea que te parezca más difícil, y deja para el último la más fácil, como iluminar, copiar y recortar.
- ♦ Si ya no puedes seguir porque estás fatigado, descansa un rato, pero no te pongas a ver la tele o a jugar, porque te dará más flojera retomar la tarea.
- ♦ Y por favor, **procura leer con atención tu tarea. No copies por copiar, sin entender de qué se trata. Sólo así aprenderás todos los temas a conciencia, lo que hará que nunca tengas problemas al momento de hacer tus exámenes.**

El demonio de Tasmania

Imagínate que tu maestro te pide investigar acerca del demonio de Tasmania y tú buscas en internet. Como eres un experto, encuentras la información rápido, así que la copias, la cortas, la pegas y listo, terminaste la tarea.

Al otro día, el maestro te dice que pases al frente a leer tu tarea, que dice así: “El demonio de Tasmania se llama Taz, y es un animal que gira como un tornado y hace ruido como si tuviera un gran motor dentro del cuerpo y se come todo lo que encuentra a su alrededor. Taz es un famoso actor de caricaturas”.

Por supuesto, mientras lees, tus compañeritos se empiezan a partir de risa, y cuando terminas, el profesor te dice que tu tarea para la clase de biología ¡está mal!, y te pone un gran tache. Lo peor es que tú quedas en ridículo

¿Te fuiste con la finta?

La realidad es que tu maestro esperaba que aprendieras que en Australia hay un lugar que se llama Tasmania, en donde habita un animalito al que le dieron el nombre de demonio de Tasmania porque es muy gritón, tiene dientes muy fuertes y afilados con los que puede comer cosas muy duras como los huesos de sus presas. Y no es más grande que un perro mediano.

¿Ves cómo hay quien hace la tarea sin aprender? Por eso te conviene leer la información de diversos sitios y compararla, así aprenderás a desechar la que no necesitas. Además hay miles de sitios en internet

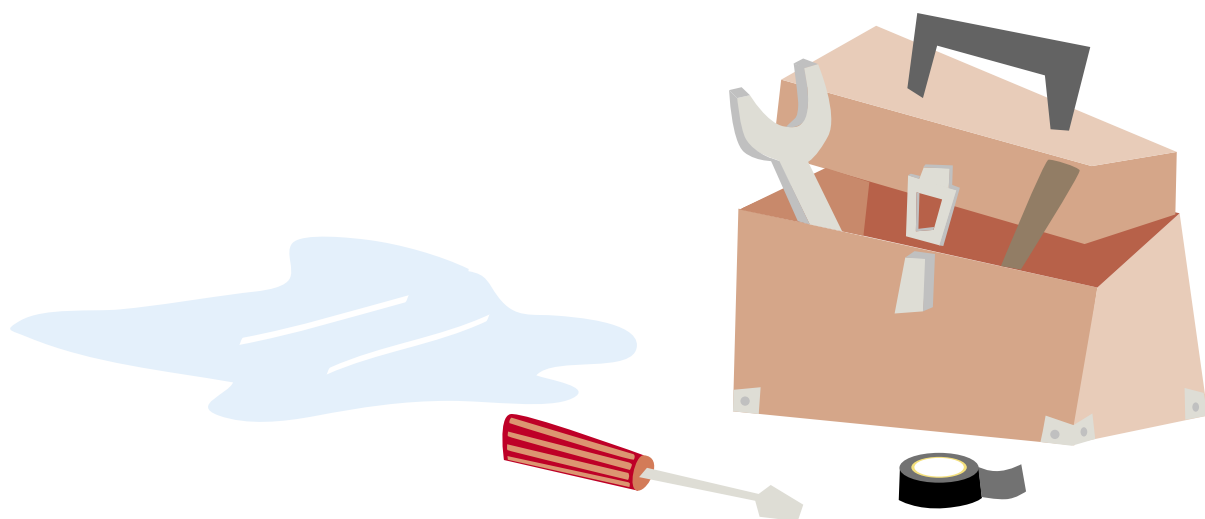
que tienen información incorrecta o incompleta y hasta con faltas de ortografía.

Lo anterior no significa que internet no sirva, de ninguna manera, pero sí hay que saber dónde buscar. Hay muchas páginas dedicadas a los niños para que hagan su tarea. Nosotros te recomendamos algunas, pero pídele a tus papás o a tus hermanos mayores que te ayuden a encontrar otros sitios apropiados para ti. 🖱️

Aquí te van nuestras recomendaciones:



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.*



Se fugan sin trabajar

Contraté los servicios de dos trabajadores para que repararan una fuga en la tubería de mi regadera, la cual estaba afectando a mi vecina. El daño principal fue subsanado, pero no arreglaron el plafón y quemaron levemente la puerta de mi baño.

Yo creí en la palabra de estas personas porque le han hecho varios arreglos a mi familia, pero ahora resulta que se niegan a realizar el trabajo que se comprometieron a terminar hace un mes, aun cuando ya les pagué todo lo que me cobraron por hacerlo.

Lo peor es que ni siquiera tengo su dirección, sólo su nombre y teléfono. ¿Qué puedo hacer? ¿Basta con mi palabra para presentar mi queja cuando no hay papeles?

Berenice Aguilar

Para que usted pueda presentar una queja ante **Profeco** necesitamos los datos completos del proveedor: nombre o razón social, domicilio y, en su caso, algún documento que acredite la contratación. Lo que puede hacer es acudir a la delegación **Profeco** más cercana a su casa o trabajo para que uno de nuestros asesores intente una conciliación inmediata.

A fin de que no vuelva a encontrarse en esta situación, es importante que antes de contratar cualquier servicio, exija al proveedor cumplir con su obligación de entregarle un presupuesto por escrito que contenga todos sus datos (nombre o razón social, domicilio, teléfono) y especifique las características del servicio y costo. Asimismo, debe pedirle un recibo por cada pago que realice, pues éste es su respaldo para reclamar cualquier incumplimiento.

Renovación impuesta

En 2006 me suscribí telefónicamente al periódico *Reforma* por seis meses, con cargo a mi tarjeta de crédito. Ayer, cuando quise hacer una compra con la misma tarjeta, me dijeron en la tienda que no tenía crédito disponible para pagar, lo que me extrañó sobremanera pues siempre he sido muy cuidadosa en el manejo de mi cuenta. Hoy hablé al banco para preguntar mi saldo y averiguar por qué no había pasado mi tarjeta, entonces me informaron que tenía un cargo por \$1,050 que me hizo el *Reforma*. Me comuniqué al periódico *Reforma* para preguntar por qué me habían hecho ese cargo y me contestaron que era por renovación de mi suscripción, la cual nunca solicité y que definitivamente no me interesa. Hablé con Karina Tacuba, quien amablemente me informó que es “política” de la empresa renovar automáticamente las suscripciones, y que para hacerme el reembolso correspondiente le tenía que proporcionar el número de una cuenta de débito o de cheques a mi nombre para que me abonen el dinero, ¡pero en un plazo de 20 días! El detalle es que esta “política” nunca me fue informada y considero que es un abuso, pues *Reforma* se tomó la libertad de utilizar mi tarjeta sin mi autorización previa.

Sara Meade Veramendi

*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).

El periódico *Reforma* está obligado a respetar todas las modalidades de la contratación, y de ninguna manera puede utilizar sus datos personales y su información financiera para imponerle una renovación que usted no solicitó. Si *Reforma* no le reembolsa el dinero que le cobró indebidamente en el plazo en el que se comprometió a hacerlo, le pedimos que acuda a la delegación Profeco más cercana a su domicilio a presentar su queja (llame al Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722, larga distancia sin costo), para que uno de nuestros asesores intervenga en la solución del problema. 🗣️

En nuestro próximo número

Cremas ¿lácteas?



Los expertos de nuestro Laboratorio le echaron mucha crema a sus tacos para decirle cuáles son las presentaciones de cremas lácteas que sí cumplen con todas las características para denominarse así. Vea cómo le fue a su marca favorita.

Asistentes electrónicos



Las PDAs ofrecen un sinfín de funciones además de agenda y directorio, como la posibilidad de crear documentos y bases de datos, revisar su correo electrónico, escuchar música, tomar fotos... Para que no pague por funciones que no necesita, entérese qué PDA le conviene más según sus necesidades.

Líbrese de goteras



Se acerca la temporada de lluvias, y es buen momento para prevenir que el agua se filtre a su hogar. En esta radiografía de los servicios le decimos en qué fijarse antes de contratar a un experto en impermeabilización y cuánto le cuesta.

¡Está pelón!



La calvicie afecta la autoestima de muchos hombres que, al perder su cabello, creen perdida también su virilidad y atractivo físico. Sepa qué hay detrás de la caída del cabello y cómo aceptarla sin poner en juego su autoestima.

Antes de viajar



Gozar de un buen viaje depende en gran medida de la planeación y la preparación con las que se efectúe. En este artículo le damos varios consejos para que prepare su viaje con tiempo, de manera que sus vacaciones de verano sean todo un éxito.

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 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, colonia Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F. Editora responsable: Mónica Braun. Tiraje: 60,000 ejemplares.

¿Ha sido usuario de servicios hospitalarios?

Profeco lo invita a compartir con nosotros sus experiencias al contratar servicios hospitalarios, en particular sobre aquellos casos en donde se haya presentado alguna irregularidad o anomalía. Lo anterior es con la finalidad de que juntos revisemos y mejoremos la normatividad vigente.

Envíenos sus comentarios a:



Dirección General de Contratos de Adhesión
Av. José Vasconcelos 208, piso 11, colonia Condesa,
C. P. 06140, México D.F.



contratosdeadhesion@profeco.gob.mx



Teléfono del Consumidor, 01-800-468-8722
larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República.

¡Contamos con usted!





Alerta al consumidor

CUIDADO con los siguientes productos y prácticas comerciales



Reporte de crédito fraudulento

Se ha detectado un correo con la imagen corporativa del Buró de Crédito que le ofrece obtener su reporte de crédito bancario gratuitamente, y que en realidad sólo busca obtener su información financiera confidencial. ¡Tenga cuidado!



Supuesta “recomendación” para evitar asaltos en cajeros automáticos

En caso de asalto, teclear al revés su NIP no alertará a la policía y por tanto ésta no llegará a auxiliarlo. Otras son las recomendaciones de seguridad válidas al hacer uso de cajeros automáticos.



Créditos “milagro”

Inverlínea S.A. de C.V. ofrece a los consumidores una tarjeta de crédito previo pago de \$500 a \$3,000 según el monto del crédito que el usuario desea obtener. Tenga cuidado, porque esta información no concuerda con lo estipulado en el contrato.

Busque la información completa en la página 12



Exhibir hasta el 31 de mayo de 2007

Pollo al orégano



Ingredientes (6 raciones)



Preparación



Caliente el aceite en una cacerola y saltee el pollo, previamente sazonado con sal y pimienta, cuidando que no se dore.



Retire el pollo de la cacerola y la grasa que soltó (deje sólo una cucharada aproximadamente).



Saltee en la cacerola los ajos, la cebolla, los tomates verdes y los chiles, a fuego lento y removiendo constantemente.



Añada el caldo, el azúcar morena y el orégano, y cocine hasta que quede ligeramente espesa la salsa.



Agregue el pollo y añada sal si es necesario. Tape la cacerola y deje cocinar durante media hora o hasta que el pollo esté cocido.



Si desea puede servir el pollo acompañado con arroz blanco o con champiñones salteados.

Foto José Rodríguez

Aporte nutrimental (por ración)	
Kilocalorías	444
Proteínas	22 g
Grasas	27 g
Colesterol	80 g
Fibra dietética	3 g

¿Lo sabía usted?

El chile chipotle en estado fresco es el chile jalapeño, también conocido como cuaresmeño. De color rojo y pulpa gruesa, tamaño mediano y sabor picante, una vez maduro, seco y ahumado adquiere el nombre de chile chipotle. En cuanto a su contenido nutrimental proporciona vitaminas C, E y algunas del complejo B. En general, los chiles secos son los vegetales con mayor contenido de carotenos (vitamina A).

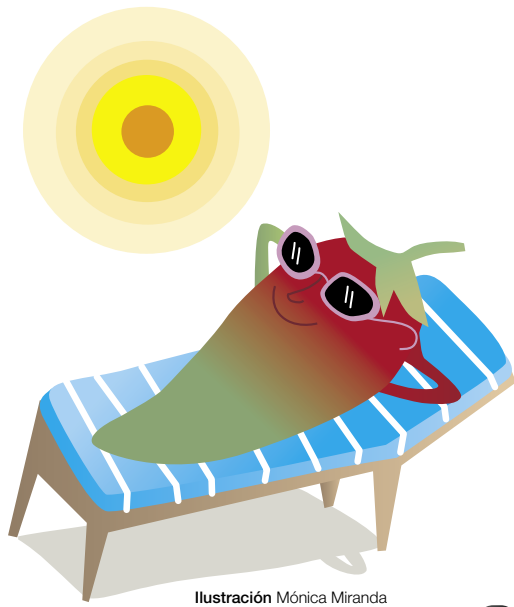


Ilustración Mónica Miranda

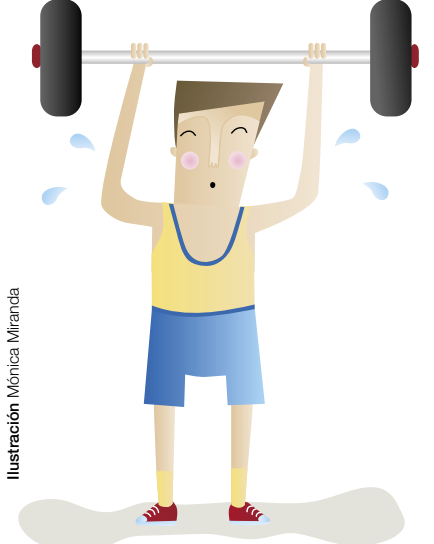


Ilustración Mónica Miranda



Foto Archivo

De buena familia

El orégano es una planta de la familia de la hierbabuena. Sus hojas y flores se usan para condimentar la comida. Al orégano también se le conoce como mejorana silvestre.

¡Qué calorías!

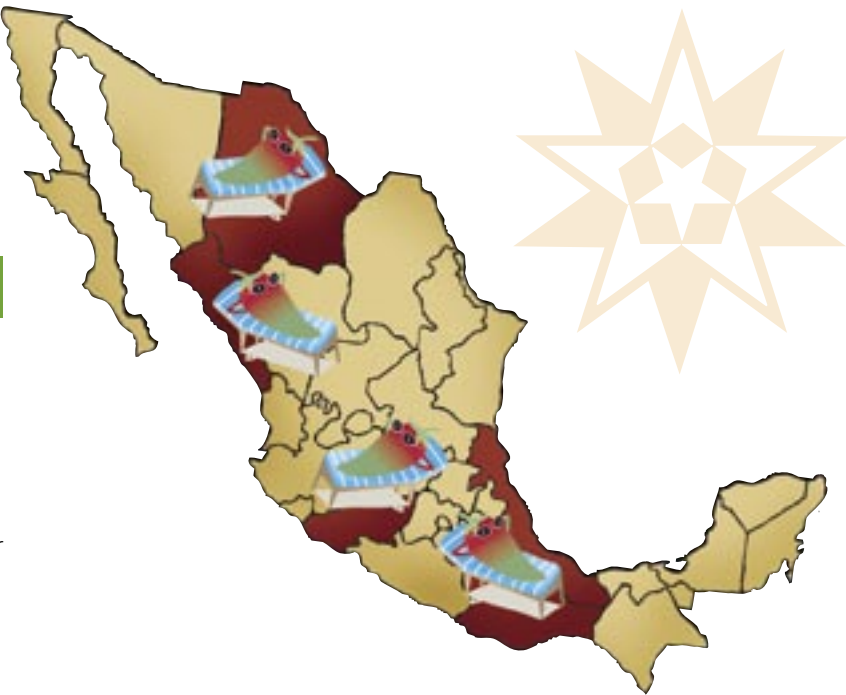
La energía que proporcionan los alimentos se expresa en kilocalorías, comúnmente llamadas calorías. El organismo necesita entre 1,200 y 1,400 calorías diarias. Una mujer activa consume en promedio 2,200 calorías y un hombre activo, 2,800, por lo que un régimen alimenticio limitado a 1,000 calorías provoca pérdida de peso. Sin embargo, si usted considera que consume demasiadas calorías, acuda al médico para que le indique cuál es la ingesta calórica que requiere de acuerdo con su sexo, edad, actividad y estado de salud.

Tomates verdes

También conocido como tomate de cáscara o tomatillo, es originario de México. Cada 100 g proporcionan sólo 24 kilocalorías. Es una buena fuente de fibra dietética y niacina (vitamina del complejo B), necesaria para que los tejidos puedan utilizar la energía de los alimentos; esencial para el crecimiento y la producción de hormonas.



Ilustración Mónica Miranda



¿Chile tamarindo?

Así es, al chile chipotle también se le conoce como ahumado, pocchilli, meco o tamarindo. Se cultiva principalmente en Veracruz, Oaxaca, Sinaloa, Chiapas, Michoacán y Chihuahua.



Foto José Rodríguez

La pimienta

Es un condimento picoso, fruto del pimentero, planta originaria de Asia. Cuando la pimienta se cosecha en su punto de madurez y se muele con todo y cáscara, que es seca y negruzca, se conoce como pimienta negra y es muy aromática. Cuando se muelen las semillas secas sin la corteza, se denomina pimienta blanca, que es más pura y más picante. La mejor forma de aprovechar el sabor y el olor de la pimienta es moler las semillas, con o sin cáscara, justo antes de utilizarlas.

Leche de soya



Fotos José Rodríguez

Ingredientes



Foto José Rodríguez

Utensilios



Foto José Rodríguez



Foto Archivo

Caducidad:
Dos semanas en refrigeración

Ahorro:
60%

Rendimiento: 2 litros

Tiempo de preparación:
media hora



Foto José Rodríguez

Recomendaciones

Puede añadir una raja de canela al momento del hervor final para aromatizar la leche y enmascarar un poco el aroma típico de la soya.



Foto Archivo

Datos interesantes

- La leche de vaca contiene lactosa, la cual le brinda un sabor dulzón, del que carece la leche de soya, por ello, es necesario agregarle un poco de azúcar.
- Esta leche es ideal para las personas que tienen intolerancia a la lactosa.
- Si desea puede licuar la leche con frutas, o bien, combinarla con apio y piña, jugo de naranja y nopal, etcétera.
- La masa que queda en la manta de cielo puede utilizarla para elaborar panes, galletas, *hot cakes*, etc., ya que tiene un alto contenido de proteínas.

Procedimiento

1



Caliente 1/2 litro de agua y cuando comience a hervir agregue la soya. Retire la cacerola del fuego y deje remojar la soya durante cinco minutos.

2



Cuele la soya y agregue 1/2 litro de agua. Dentro del refrigerador deje remojar la soya tapada durante 17 horas.

3



Cuele la soya y lícuela con un litro de agua.

4



Coloque la manta de cielo encima del colador, a manera de filtro, y vierta la soya licuada.

5



Exprima fuertemente para obtener la leche de soya.

6



Ponga a hervir la leche, con el litro restante del agua y las 2 cucharadas de azúcar.

7



Retire la leche del fuego y vierta en el recipiente hermético, deje enfriar y refrigere.



Foto Archivo