

Revista del **CONSUMIDOR**

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 375 • Mayo 2008 • www.profeco.gob.mx • \$ 20.00 • ISSN 0185-8874

¡Mamá mía!

Maternidad
en paquete

**Adiós a
la azotea**
Secadoras de ropa

Para ellos
**Camisas
de vestir**



► Platillo Sabio Profeco
Tortitas de plátano macho

► Tecnología Doméstica Profeco
Rímel para engrosar pestañas





Registro Público de Consumidores

Tu privacidad es tu derecho

**Si quieres evitar las llamadas
publicitarias a tu casa o celular,**
inscribe tu número en el Registro Público de
Consumidores de la Profeco, sólo marca:

9628 0000
desde México, Guadalajara
y Monterrey

01 800 962 8000
sin costo desde el resto de la República







Profeco





PROCITEL

Tu tiempo vale oro

Si un proveedor no cumple con lo que promete o estás inconforme con un servicio, ahora acudir a Profeco a presentar tu queja es mucho más rápido y fácil.

Llámanos al Teléfono del Consumidor para solicitar una cita y olvídate de las largas filas:

01 800 468 8722
(larga distancia sin costo)

Directorio

Procurador Federal del Consumidor

Antonio Morales de la Peña

Coordinador General de Educación y Divulgación

Efrén García García

Directora General de Difusión

Julieta García González

Revista del
CONSUMIDOR

Director Editorial

Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño

Norma Patiño Domínguez

Coordinadora Editorial

Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información

José Armando Aguilar Pérez

Colaboradores

José Trinidad Camacho (Trino)

Francisco Oldemar González (Oldemar)

Editor Gráfico

Roberto Paz Amaya

Jefe de Diseño

Víctor M. Gutiérrez García

Diseño

Mónica Miranda Villalba

Alfonso J. Solís Loza

Daniel Wilson Oropeza

Elizabeth L. Barrera Mendoza

Fotógrafo

José Rodríguez

Corrección

Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Consejo Editorial

Antonio Morales de la Peña

Rafael Anzures Uribe

José Eduardo Delgadillo Alvarado

Efrén García García

Raúl García Moreno Elizondo

Esperanza Gómez Mont Urueta

Jaime Salazar Silva

José María de los Santos Quezada

Tomás Antonio Trueba Gracián

Miroslava Turrubiarie Thomas

José Antonio Zamarrón Luna

DMST

En 1989, la Asamblea Mundial de la Salud designó el 31 de mayo como Día Mundial Sin Tabaco (DMST), con el objetivo específico de alentar a los fumadores a dejar de fumar y para incrementar el conocimiento del público sobre el impacto que tiene el tabaco. La preocupación no es menor, puesto que los costos en la salud y en la economía nos afectan a todos, aun sin ser fumadores.

Más aún, el pasado 3 de abril entró en vigor en el Distrito Federal la Ley de Protección a la Salud de los No Fumadores, con la finalidad de asegurar espacios 100% libres de humo de tabaco en lugares públicos, a menos que los establecimientos cuenten con áreas al aire libre habilitadas especialmente para los fumadores.

Por lo anterior, le presentamos datos de toda índole relacionados con el consumo de tabaco en México. Sea usted fumador o no, la invitación está hecha para vivir en un ambiente libre del humo de los cigarrillos.

Y al margen de que el 31 de mayo es el Día Mundial Sin Tabaco, en mayo se celebra a las mamás, motivo por el cual preparamos una radiografía de los servicios para todas aquellas mujeres y sus respectivas parejas que están a punto de tener un bebé: más allá de las posibilidades que ofrece el sector salud, es un hecho que existe una amplia oferta en paquetes de maternidad en hospitales privados. Aquí, una guía (precio incluido) con todo lo que se necesita considerar antes de contratar el paquete de maternidad de su elección.

Feliz nacimiento de su bebé, y feliz Día de las Madres.

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

¿Inconforme con el servicio médico recibido?



- Aguascalientes
- Campeche
- Chiapas
- Coahuila
- Colima
- Guanajuato
- Guerrero
- Jalisco
- Estado de México
- Michoacán
- Morelos
- Nayarit
- Nuevo León
- Oaxaca
- Puebla
- Querétaro
- San Luis Potosí
- Sinaloa
- Sonora
- Tabasco
- Tamaulipas
- Tlaxcala
- Veracruz
- Yucatán

Cerca de usted

Busque en su entidad las Comisiones Estatales de Arbitraje Médico o solicite información en la CONAMED.

Es responsabilidad del Estado Mexicano atender las inconformidades de la sociedad, la queja médica es una de ellas.

Tel.: 5420 7000
Lada sin costo 01 800 711 0658

<http://www.conamed.gob.mx>

orientacion@conamed.gob.mx

SALUD



SECRETARÍA
DE SALUD

Sumario

Mayo 2008, Núm. 375

10 BUZÓN DEL LECTOR

12 YO, CONSUMIDOR

14 MISCELÁNEA DEL CONSUMO

20 PEQUEÑOS CONSUMIDORES

Tu nuevo hermanito

24 RADIOGRAFÍA DE LOS SERVICIOS

Paquetes de maternidad

36 ENTREGA ESPECIAL

Cosméticos

44 EL LABORATORIO PROFECO

REPORTA

Secadoras de ropa

54 EL LABORATORIO PROFECO

REPORTA

Camisas de vestir

64 TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO

Rímel

PLATILLO SABIO PROFECO

Tortitas de plátano macho

66 ALIMENTACIÓN

El beneficioso aceite de oliva

72 A SU SALUD

El cigarro, en números

80 FORO DEL CONSUMO

El cine, arte de consumo



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.



Teléfono del

Si usted no habla, no se le oye....

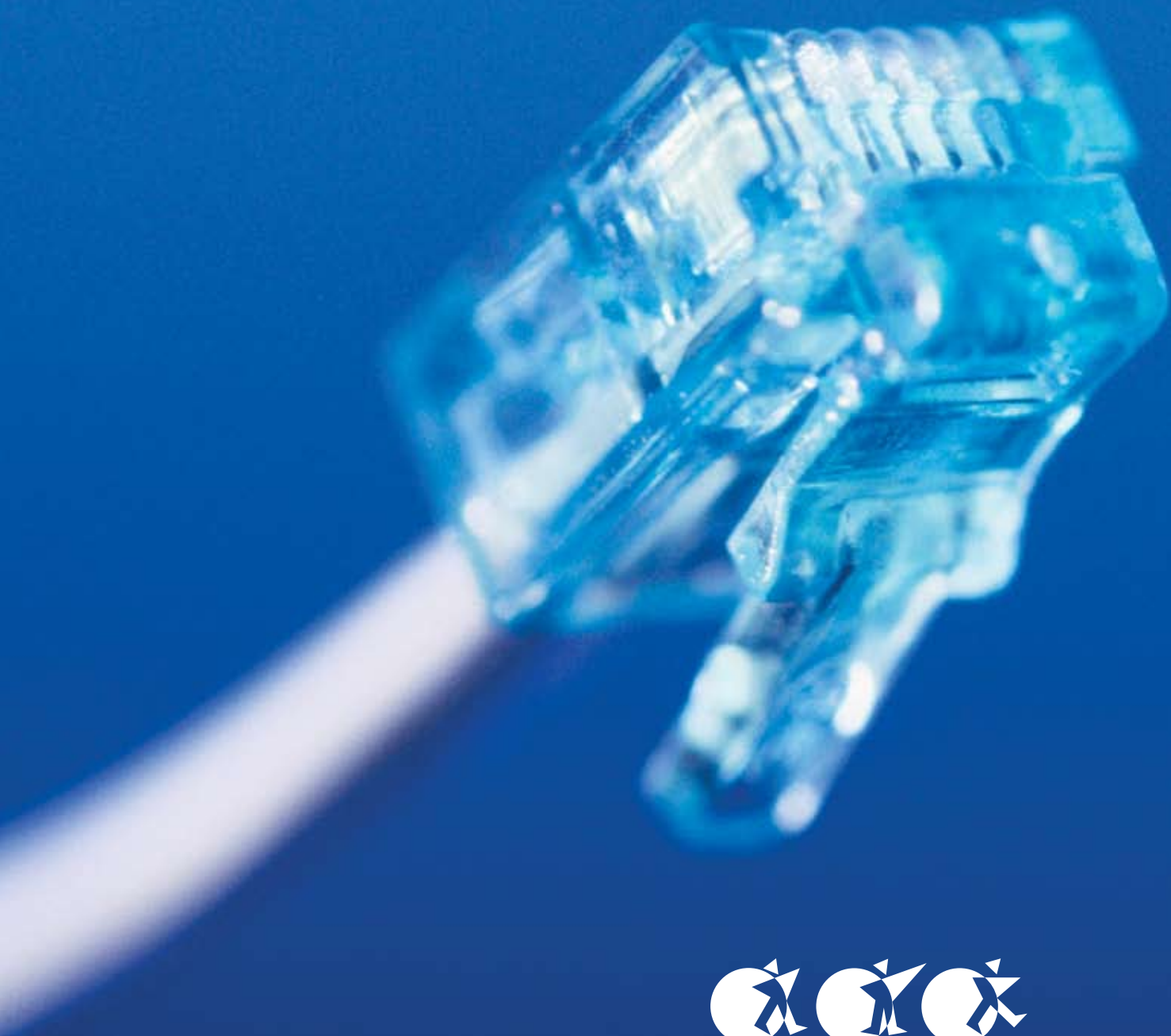
- Asesoría y orientación jurídica
- Cómo presentar quejas y denuncias
- Comportamiento comercial de proveedores
- Ubicación de oficinas Profeco
- Suscripciones a la *Revista del Consumidor*
- Quién es quién en el envío de dinero de E.U. a México y mucho más

Si vive en el D.F. marque
5568-8722

Larga distancia sin costo para el resto de la República: **01-800-468-8722**

De lunes a viernes de **9:00** a **19:00** horas
Sábados, domingos y días festivos de
10:00 a **18:00** horas

consumidor



Profeco

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.*

Se busca cirujano plástico

Me gustaría saber quiénes son los cirujanos plásticos calificados, ¿tienen una lista? Si no es así, ¿me podrían informar en dónde la puedo obtener?

Lizhet A.

La principal forma de asegurarse de que estará en buenas manos es con la comprobación de que el médico al que consulte cuenta con certificación, pues el certificado tiene validez por cinco años y es expedido por la Asociación Mexicana de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva, A. C. (AMCPER). En www.cirurgioplastica.org.mx, la página electrónica de esta asociación, encontrará el nombre, teléfono y dirección de los médicos certificados.

Preocupado por su ahorro

Necesito información sobre las Afores, ya que algunos compañeros de trabajo que se han jubilado han tenido problemas.

Jesús de la Garza

Lo primero que necesita es tener a la mano sus estados de cuenta para leerlos con detenimiento. En la edición de septiembre de 2005 de la Revista del consumidor, encontrará información muy útil para comprender sus estados de cuenta. Por ley, todos los reportes semestrales deben incluir un cuadro comparativo de las comisiones que cobran las diferentes Afores. Dicha información la da a conocer la Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro (Consar) y puede consultarla en www.consar.gob.mx. En caso de que usted no esté satisfecho con el servicio o rendimientos, puede cambiar de Afore cada año. Para más información sobre Afores consulte www.consar.gob.mx y también www.economia.gob.mx/wb2/eMex/eMex_.

Se pone las pilas

Quiero saber en dónde puedo encontrar las revistas atrasadas, ya que me encuentro estudiando la maestría y necesito investigar sobre pilas, y me dijeron que en su revista se publicó un artículo sobre el tema.

Claudia Jazmín Ochoa

En la edición de julio de 2006 de la Revista del Consumidor encontrará un estudio de calidad de pilas recargables, y en agosto del mismo año, un artículo que invita a hacer conciencia sobre el uso y desecho de las pilas usadas; y en marzo de 2008 se publicó otro estudio de calidad sobre pilas alcalinas. Usted puede consultar estos materiales en www.profeco.gob.mx. Dé clic en el vínculo "revista" y luego en "información relacionada". También puede ponerse en contacto con el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor en el teléfono 5544 2122.

*Las cartas enviadas a la *Revista del Consumidor* implican su consentimiento 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
- Saber en qué **AFORE** se encuentra tu Cuenta Individual
(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 50-00 747

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 localización de tu Cuenta Individual
las 24 hrs. del día, los 365 días del año.

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, DF, 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.*

Agua... en las paredes

Hace cerca de dos años compré una casa a la empresa Herso en el fraccionamiento "residencial" El Monasterio, en Morelia. Desde hace más de un año hemos padecido una grave escasez de agua, y en el último mes no tenemos ya ni una gota. Cabe señalar que grupo Herso y el organismo responsable del servicio de agua en Morelia se niegan a resolvernos dicho problema.

En cuanto a la casa, han surgido diversos desperfectos, como humedad y grietas en la paredes.

Hace nueve meses acudí a Profeco para exigir el cumplimiento de la garantía, y el acuerdo fue que Herso debía reparar las fallas; sin embargo, es la fecha en que no pueden terminar las reparaciones. Por si fuera poco, utilizan materiales de tan mala calidad que de mi bolsillo ha salido el dinero para comprar mejores materiales y así solucionar el problema.

Les agradezco la publicación del presente correo en el espacio que para este fin tenemos los lectores de tan importante revista.

Juan Bernal Tapia

Respecto de su inconformidad le comentamos que si el proveedor celebró con usted un convenio ante Profeco mediante el cual se obligaba a reparar los daños y fallas de su casa, y a la fecha no ha cumplido con ello, le sugerimos acudir a Profeco y dar aviso del referido incumplimiento, lo cual le permitirá que esta autoridad inicie un procedimiento y aplique las sanciones correspondientes al proveedor. Ahora bien, a fin de que el proveedor cumpla con lo ofrecido, le sugerimos solicitar una copia certificada de todo el expediente e iniciar un juicio ante las autoridades civiles de su localidad, para solicitar el cumplimiento del convenio celebrado ante Profeco.

El paquete perdido

Les escribo para reportar que Puntos Net, compañía que ofrece videos de Disney Channel, tiene un servicio deficiente. El 5 de noviembre solicité por teléfono el paquete High School Music. Pagué con tarjeta de crédito y el pedido quedó registrado con el número 3146. Transcurrieron los 10 días hábiles prometidos para la fecha de entrega y el paquete no llegó. A los tres días les llamé y me dijeron que tenían problemas con el proveedor de mensajería (Estafeta), pero que a la brevedad recibiría mi pedido. Esta situación se repitió al menos cuatro veces. Lo último que me dijeron fue que el paquete ya lo tenían de vuelta en la empresa, de modo que ellos me lo enviarían.

La información fue proporcionada por Carlos Moreno, Vladimir Villareal y el supervisor Raúl Diez Barroso. Este último inclusive me comentó que “no tenía por qué estar correteando al personal que hace entregas”.

Después me comuniqué para solicitar la cancelación del pedido, lo cual fue hecho sin dilación, pero al preguntarles cuándo depositarían el dinero en mi cuenta, me respondieron que máximo en 30 días. Esto me parece inaceptable, ya que además de esperar la entrega durante 40 días, ahora debo esperar 30 días más para la devolución de mi dinero.

De antemano, gracias por su atención a la presente.

Gina Dorantes

Respecto a los problemas planteados por usted en su escrito, le comentamos que si el proveedor no cumplió con la entrega del producto en el tiempo acordado, independientemente de si Estafeta u otra persona tiene o no responsabilidad de realizar la entrega, el proveedor Puntos Net es responsable por el incumplimiento en la entrega del producto, situación por la que usted puede presentar una queja ante Profeco.

Ahora bien, una vez que usted canceló el contrato con el proveedor por no haberle entregado el producto, él mismo tiene la obligación de realizar el trámite para la devolución de la cantidad pagada de manera inmediata y de la misma forma que realizó el cobro, por lo que si a la fecha no lo ha hecho, la invitamos a formalizar su queja ante Profeco.

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 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).



Foto Archivo

Por José Armando Aguilar

■ Medicinas viejas y peligrosas

En México, cada año 200 millones de píldoras, pastillas, jarabes, supositorios y demás medicamentos podrían esconderse entre nosotros (quizá en su mismísimo botiquín haya algunos) en espera de un descuido para atentar contra su salud. Hablamos de los medicamentos caducos que, debido a su mal manejo y toxicidad, son considerados ya como un serio problema de salud pública.

¿Y qué cree? Resulta que el consumidor final es el principal generador del asunto: entre 7% y 10% de los medicamentos producidos llegan a caducar sin consumirse, para luego terminar en el drenaje, la basura o, en el peor de los casos, como producto de reventa en el mercado informal.

Ahora ya sabe que tirar esa vieja caja de ampollitas al bote de la basura no es la mejor idea. ¿Qué hacer entonces? El Programa Nacional de Medicamentos Caducos (Pronamedca), de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) brinda una opción segura y fácil para desechar las medicinas caducas. Se trata de la instalación de contenedores apropiados en farmacias y centros de salud, los cuales sólo podrán ser manipulados por una empresa especializada en el manejo de este tipo de residuos, y que se encargará de su destino final.

Si usted ya tiene medicinas inservibles en casa y no sabe qué hacer con ellas, la recomendación es no tirarlas al drenaje o a la basura, mejor guárdelas en un lugar seguro, en espera del anuncio de que el Pronamedca se lleva a cabo en su ciudad. Está pendiente, porque seguramente en estos días usted escuchará o verá noticias sobre el Pronamedca y los contenedores más cercanos a su domicilio.

Fuente Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris)

■ Geografía de cereal

Más de 14 mil pesos por una hojuela de maíz. Para ser exactos, mil 350 dólares fue lo que pagó por una hojuela de maíz alguien llamado Kerr, dueño del sitio en internet tri-viamania.com. Y todo porque la crujiente miniatura tiene la forma del estado de Illinois, según el decir de las hermanas MacIntire, vendedoras de la hojuela.

Fuente dailypress.com

■ Sello FIDE

Si usted tiene un refrigerador con más de 10 años de antigüedad, el Fideicomiso para el Ahorro de Energía (FIDE) le sugiere cambiarlo. La sugerencia se basa en el hecho de que los refrigeradores actuales gastan 40% menos energía en comparación con los que se producían antes de 1997. Y así sucede con varios de los aparatos que utilizamos en casa: con el transcurso de los años las nuevas tecnologías nos permiten lograr ahorros significativos de energía en beneficio de nuestro bolsillo y del medio ambiente. Pero antes de tirar esa fábrica de escarcha que tiene en casa, busque el Sello FIDE, si es que lo tiene. Se trata de una calcomanía que desde 1995 distingue a los aparatos que realmente ahorran energía eléctrica. Lo encontrará en la parte trasera de sus aparatos o en los empaques, es de color verde con la leyenda "Garantía de ahorro de energía. FIDE". Este sello distingue a los productos que, luego de comprobar su eficiencia, le aseguran el consumo de luz más bajo y, por lo tanto, un ahorro de dinero considerable. Recuerde, no se deje seducir por un refrigerador sólo porque le promete los cubos de hielo más fríos, mejor verifique que lo respalde el Sello FIDE.

Fuente Fideicomiso para el Ahorro de Energía (FIDE)

Antes de firmar...

Buró comercial de Profeco

En www.profeco.gob.mx usted encontrará información sobre 450 proveedores que pueden estarle ofreciendo cerrar un trato...
¡No se arriesgue! Dé clic en “Buró comercial de Profeco”, y sabrá:

- Número de quejas contra esos proveedores.
- Principales motivos de reclamación.
- Porcentaje de resolución de las quejas.
- Proveedores que cuentan con contrato de adhesión registrado ante Profeco.
- Número de procedimientos por infracciones a la Ley.
- Número y monto de las multas.
- Número de arbitrajes, de laudos y transacciones.

¿Dudas, comentarios?

- Dirección General de Quejas y Conciliación
Av. José Vasconcelos 208, piso 6, colonia Condesa,
C. P. 06140, México, D.F.
- asesoria@profeco.gob.mx
- Teléfono del Consumidor, 5568-8722 para el D.F.
01-800-468-8722, larga distancia sin costo
para el resto de la República

¡Por una cultura de consumo inteligente!



■ Energía pirata

La piratería sigue y sigue. Esta vez los piratas quieren demostrar que por energía no se van a detener. Resulta que, no conformes con la música, películas y demás artículos, a los amantes de la imitación les dio por las pilas, de manera que de acuerdo con la Asociación Mexicana de Pilas (Amexpilas), cuatro de cada 10 pilas que se venden en el país son pirata. Así que la sospecha está confirmada: las ofertas de tres pilas por 10 pesos que ofrecen en el transporte público y en los puestos ambulantes no son otra cosa que imitaciones disfrazadas con colores, nombres y logotipos (iguales o parecidos) de las marcas originales. Por lo pronto, el consuelo que le queda a ese control remoto zarrandeado por no funcionar en momentos clave, es que su dueño se engaña solo, porque una pila pirata puede durar hasta seis veces menos que una original. Y lo peor es que una vez desechadas, las pilas son fuente de gran contaminación ambiental.

Fuente Asociación Mexicana de Pilas (Amexpilas)

■ Mujeres que trabajan

Quien diga que las mujeres se complican la vida solas, no conoce casos como el de Evelia, quien desde hace 14 años es el único soporte de sus tres hijos. Su labor no sólo consiste en cocinar, lavar, educar, aconsejar, planchar, consolar... también tiene un trabajo remunerado.

Evelia es uno de los 6.5 millones casos en los que las mujeres, por necesidad o convicción, son jefas del hogar.

Así, en la actualidad es común encontrarse con mujeres competitivas en los centros de trabajo, pero que también participan en las labores domésticas de su hogar, en total, el 93% de las mujeres que trabajan, según datos del INEGI.

Más aún: en mayo del 2003, Profeco realizó un cálculo de lo que tendría que pagarse en cada hogar en caso de que las mujeres decidieran cobrar sus servicios profesionales (jardinera, niñera, costurera, cocinera, chofer, psicóloga, enfermera, telefonista, masajista, maestra...). El resultado, en su momento, fue impactante: las madres deberían recibir \$30,000 mensuales por su labor como amas de casa, la cual, todavía creen algunos, no tiene valor.

Pero si para usted lo que vale es lo que se refleja a nivel macroeconómico, pues le comentamos que, según el Instituto Mexicano de las Mujeres, el trabajo doméstico, si se pagara, equivaldría nada más y nada menos que al 21.6% del Producto Interno Bruto (PIB), es decir, un porcentaje mayor que el del dinero generado por la industria manufacturera o turística. Economía pura, aunque invisible para muchos.

Fuentes Instituto Mexicano de las Mujeres • Instituto Nacional de Geografía, Estadística e Informática



Foto Latinstock

■ Apenas 25 años

¿Sabía usted que apenas en marzo de 1983 nació el Motorola DynaTAC 8000X, primer teléfono celular que se comercializó en el mundo? El desarrollo de este modelo que tenía el peso y tamaño de un ladrillo tomó 15 años y representó una inversión de 100 millones de dólares, lo que explicaba su elevado costo: 3 mil 995 dólares. Pero eso era lo de menos, porque los consumidores estadounidenses estaban tan emocionados con la posibilidad de comunicarse a grandes distancias mientras se movían de un lugar a otro, que la lista de espera para comprarlo llegaba a miles de personas. Y es que, en aquel entonces, ¿a quién le iba a importar que su batería apenas permitiera hablar a través del teléfono por una hora, para luego necesitar 10 horas de recarga?

Fuente news.bbc.co.uk

En sus manos está el poder

Derecho a la información:

La publicidad, las etiquetas, los precios, los instructivos, las garantías y en general toda la información de los bienes y servicios que nos ofrecen debe ser oportuna, completa, clara y veraz, de manera que podamos elegir sabiendo qué compramos.

**Usted tiene el poder
¡Profeco lo respalda!**

■ Cumpleaños azul

Nació gracias a una casualidad. El 27 de marzo de 1998 la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) dio su venia a una pequeña pastilla azul hecha de citrato de Sildenafil, un compuesto que inicialmente se pretendía actuara contra la hipertensión. La sospecha comenzó cuando las personas involucradas en las pruebas para disminuir la presión arterial alta no devolvían los medicamentos restantes; uno de los efectos secundarios era el culpable de tan singular apego al tratamiento: erecciones más fuertes y duraderas. Ni falta hace mencionar que hablamos de los 10 años del Viagra, la marca de medicamento más famosa del mundo. El descubrimiento generó una auténtica revolución azul: durante sus primeros 30 días en el mercado, el nuevo fármaco fue prescrito 500 mil veces y había pacientes que llegaban a pagar hasta 100 dólares por una pastilla. En una década de historia, este medicamento contra la disfunción eréctil se ha recetado a cerca de 35 millones de hom-

bres, mientras millones más, seducidos por las posibilidades, lo utilizan sin prescripción médica. Sin embargo, el mejor aporte del Viagra fue la eliminación del estigma que caía sobre el padecimiento otrora llamado impotencia sexual, lo que provocó una apertura entre el médico y sus pacientes que ha sido la salvación de millones de matrimonios... y el verdugo de otros tantos: ante el regreso del vigor sexual perdido, muchos hombres mayores se interesaron todavía más por las mujeres jóvenes, y entre los jubilados de Florida las tasas de enfermedades de transmisión sexual se dispararon. Mientras los leales y sonrientes consumidores del rombo azul hacen caso omiso de estos inconvenientes, el año pasado Pfizer, la compañía detrás del Viagra, reportó 700 millones de dólares en ventas de este medicamento. Nada mal para un accidente farmacéutico.

Fuente *Milenio Diario*, 18 y 26 de marzo de 2008

■ A ver cuál pica más

En conjunto, los gobiernos de Quintana Roo, Campeche y Yucatán buscan contrarrestar la iniciativa de los chinos para apoderarse del chile habanero. Aunque todo parece indicar que a finales de mayo de 2008 México podría obtener la denominación de origen del famoso chile. En países como China, Japón e India también reclaman su "paternidad".

Fuente www.fundacionproduceyucatan.com.mx

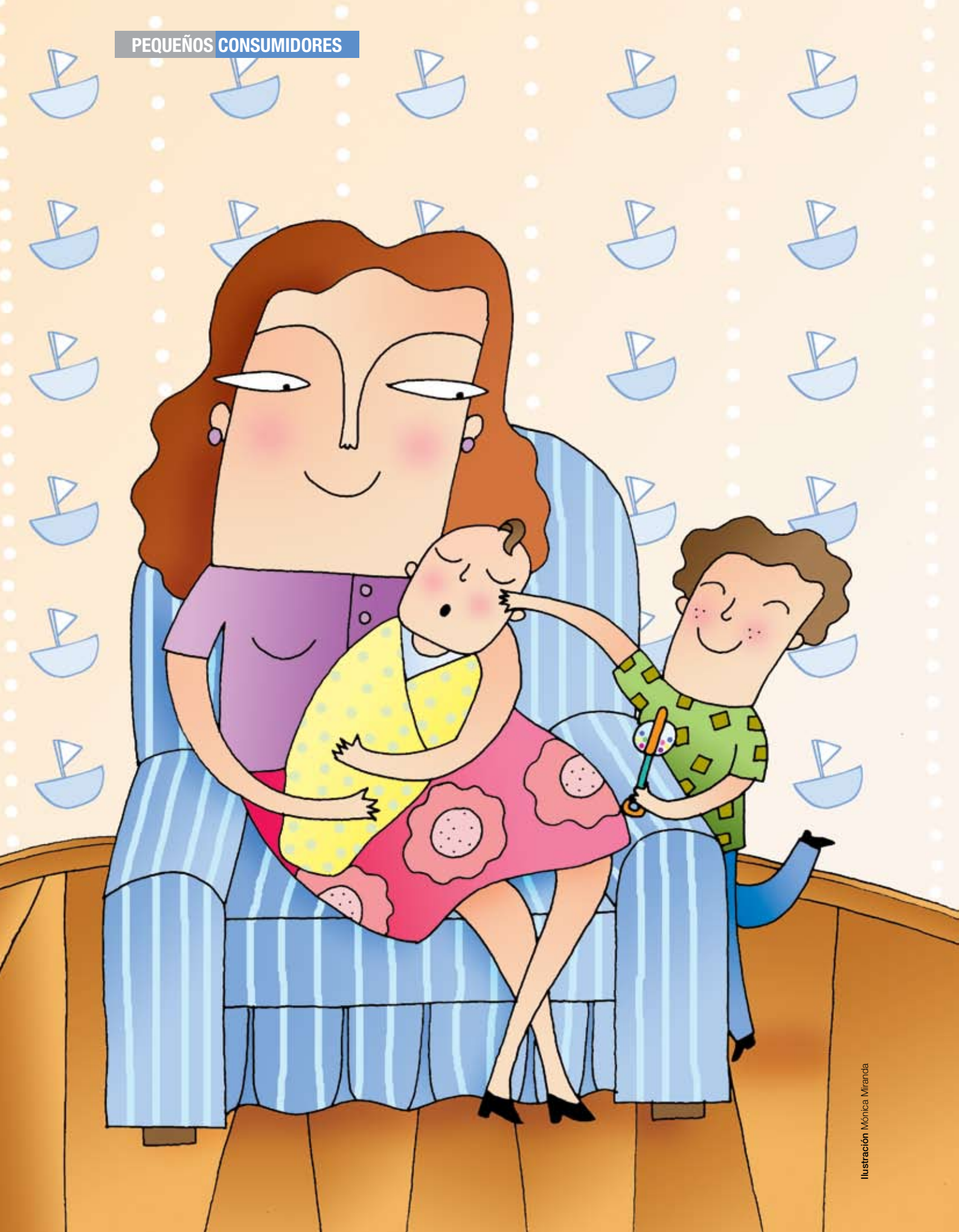


Foto José Rodríguez

Quién es quién en los precios

- Tortillas
- Gasolina
- Medicamentos
- Útiles escolares
- Aparatos electrodomésticos
- Créditos a pagos fijos
- Productos de la canasta básica
- Envío de dinero de EU a México... y muchos productos más

Consúltelo en www.profeco.gob.mx o al 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier lugar del país



Tu nuevo hermanito

Tus papás ya te lo han dicho: tendrás un nuevo hermanito. ¡Felicidades! Ahora debes saber que habrá algunos cambios importantes en casa cuando el bebé llegue, y depende mucho de ti que tener un hermanito se convierta en una de las mejores experiencias que te puedan pasar en la vida.

Por Alma Rosa Guerrero

Un nuevo bebé en la familia por lo general es motivo de alegría. Tus papás deben estar felices con la noticia, y tú... puede que no tanto, sobre todo si no tienes mucho contacto con bebés y no sabes qué hacen y qué pasará cuando tu hermanito o hermanita llegue a casa.

Así, la primera recomendación es que aclares con tus papás cualquiera de tus dudas sobre tu nuevo hermano. No temas preguntar nada, por ejemplo, ¿cuándo nacerá?, ¿dónde dormirá?, ¿quién cuidará de ti mientras todos estén en el hospital...?

El mundo de los bebés

También es importante que conozcas algunas características de los bebés, como las siguientes: son pequeños, tienen la cara roja, se retuercen, duermen mucho, lloran cuando tienen hambre o están incómodos, usan pañales y no pueden hablar, caminar ni jugar.

No vayas a decepcionarte si parece que el bebé es aburrido, en realidad los bebés son muy entretenidos, cada día regalan a la familia una sorpresa divertida que alegra a todos. Con el tiempo, tu hermanito aprenderá a sonreír, a reír, a jugar y a hablar. Pero mientras tanto tendrás que ser paciente, pues los bebés sólo quieren dormir, comer, que los mimen y quieran mucho, tal como tus papás y tus familiares hicieron contigo cuando eras pequeñito.

Si quieres saber más cosas sobre los bebés, puedes consultar algunos libros, aunque la mejor forma de conocerlos a fondo es observándolos de cerca. Recuerda tratarlos siempre con amor y mucho cuidado. Quizá tus papás puedan llevarte a visitar a algunos amigos o familiares que tengan un bebé. Así podrás ver su aspecto, cómo huelen y qué ruidos hacen. Eso te dará información valiosa para saber qué esperar cuando tu hermano esté ya en casa.

Los preparativos

Antes de la llegada del bebé, hay una gran actividad en casa. Es necesario comprar o reutilizar muebles, ropa, accesorios y juguetes para el nuevo miembro de la familia, y será excelente que tú participes con tus papás en los preparativos para recibir a tu hermanito.

Existen varias actividades en las que puedes ayudar y a tus papás les dará mucho gusto que lo hagas, como proponer un nombre para el bebé, elegirle algún juguete especial (recuerda, es un bebé y necesita juguetes apropiados), dar tu opinión sobre cómo decorar su recámara, escribirle una carta, hacerle un dibujo muy bonito, aprender canciones de cuna para cantárselas, y una infinidad de actividades posibles.

El gran día

Cuando el bebé esté preparado para nacer, tu mamá tendrá que pasar una o dos noches en el hospital. Es posible que te permitan visitarla en la maternidad (es la parte del hospital donde nacen los bebés) y allí podrás ver por primera vez a tu hermano. ¡Qué emoción! Si esto no

sucede así, deberás esperar el regreso de tu mamá con el bebé para conocerlo.

Como te lo dijimos, una vez que tu hermanito esté en casa, ya nada volverá a ser igual. Será común que tus papás despierten a medianoche y que durante el día estén muy ocupados asegurándose de que el bebé descansa lo suficiente, se alimenta bien, está sano, limpio y cómodo, y recibe todo el cariño que necesita.

Pero no te preocupes, porque tus papás te seguirán queriendo y cuidando como siempre. No lo olvides. La diferencia es que tendrán trabajo extra pues ahora también es necesario atender a otro hijo, por lo que la experiencia de tener un bebé en casa puede ser muy divertida, pero también muy agotadora.

Tal vez te encariñes con tu hermanito desde el principio, pero no pasa nada si extrañas cómo era la vida familiar antes de que llegara. Si sientes que tus papás te hacen menos caso o necesitas más atención, diles lo que piensas. También habla con ellos si te cuesta trabajo concentrarte para hacer tu tarea o si te parece que no duermes bien.



■ Ventajas de tener un hermano menor

- Tienes un compañero para compartir juegos, ideas y experiencias.
- Eres el líder, tú pones las reglas y das las instrucciones al jugar con tu hermanito.
- Tienes la admiración de tu hermano menor porque sabe que eres más fuerte y conoces más cosas que él.
- Tienes un aliado para llevar a cabo cualquier actividad que se te ocurra.
- Tienes una gran responsabilidad como hermano mayor. Es importante que evites abusar de tu hermano por ser pequeño, y que le enseñes cosas que sean para beneficio de ambos.



El asistente perfecto

Los miembros de una familia se auxilian entre sí, así es que no dudes que tú también serás de gran ayuda para tus papás y para el bebé. Si eres lo bastante mayor, puedes cargarlo en tus brazos y darle el biberón. Tus papás te enseñarán la mejor forma de cuidar de tu hermanito o hermanita.

Será fundamental que aprendas las normas sobre lo que puedes hacer tú solo y lo que puedes hacer únicamente con la ayuda de un adulto. Por ejemplo, sólo un adulto puede bañar a un bebé, pero hay otras tareas importantes como ponerle los zapatitos, que un niño como tú haría muy bien.

Los niños además pueden convertirse en los asistentes personales de sus padres. Una de sus funciones es buscar y llevar a sus papás todo lo que necesitan para atender al bebé: un pañal nuevo, su chupón, su almohada, toallitas húmedas, etcétera.

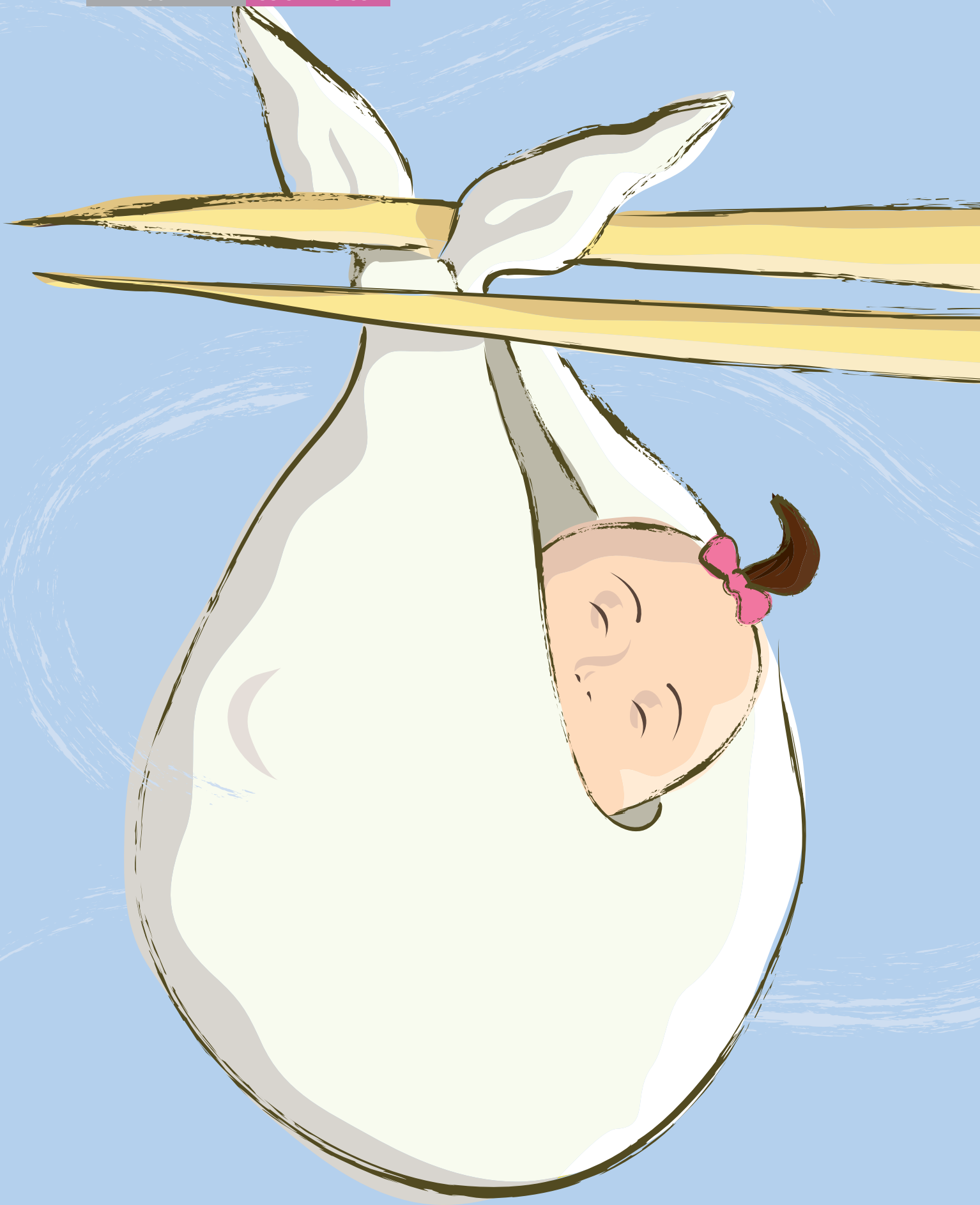
Doblar la ropita del bebé, contestar al teléfono o darle un masaje en los hombros a tu mamá son otras de las actividades que un buen asistente hace. Es algo que ella te agradecerá mucho, sobre todo cuando esté muy cansada. Si el bebé está inquieto, nada mejor que entretenerlo con algo divertido. Tú eres experto en cosas divertidas, ¿cierto?

También puedes leerle un libro de cuentos. Aunque tu hermanito no entenderá lo que digas, le gustará oír el sonido de tu voz. Es posible que al escucharte logre tranquilizarse y conciliar el sueño. Cuando eso ocurra, tus papás y tú podrán relajarse un poco y hacer algo juntos.

La verdad, tener un hermano significará muchas cosas positivas para ti, aunque en principio te cueste trabajo creerlo. Los hijos únicos, es decir, aquellos que no tienen un hermano, siempre están pidiendo a sus papás un hermanito con quien jugar, pues generalmente se sienten muy solitos en casa sin otro niño cerca. Ése ya no será tu caso.

Con el tiempo te darás cuenta de que un hermano no sólo es un compañero de juegos siempre dispuesto a secundarte, también puede llegar a ser tu mejor amigo para toda la vida si en lugar de pelear aprenden a compartir, a respetarse y a tenerse confianza, pues la convivencia diaria les permitirá conocerse profundamente, saber cuáles son las cosas que más les gustan y lo que más les molesta, sus habilidades, sus estados de ánimo, sus deseos y sus sueños más grandes.

Sólo nos resta felicitarte por lo afortunado que eres por tener un hermanito. 🌟



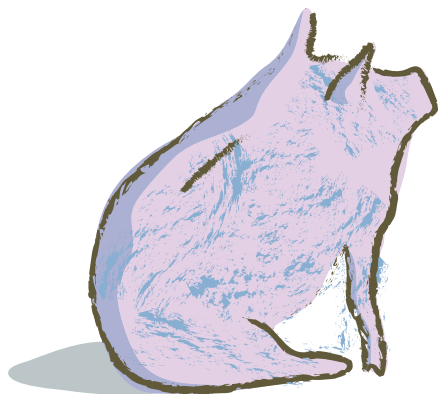
Paquetes de maternidad

Por Giovanni Rueda Nila

Los **hospitales** y **clínicas** privadas han desarrollado varios **paquetes de maternidad** a fin de que los futuros padres de familia tengan diferentes **opciones** de elección. Le **proporcionamos** información sobre **paquetes** de maternidad en algunos hospitales de Aguascalientes, Distrito Federal, Estado de México, Nuevo León, Puebla y Tlaxcala, **servicios** ofrecidos y **costos**, así como los **gastos extra** que necesariamente se deben considerar.



La llegada de un bebé a la familia no sólo trae alegría y buenos deseos, también trae gastos que hay que tener en cuenta.”



Ante la noticia de la llegada de un nuevo miembro de la familia, es necesario que los padres consideren los gastos que un nacimiento implica, desde la elección del hospital o clínica, el tipo de nacimiento (parto o cesárea), la cercanía del hospital, los materiales y medicamentos requeridos y los honorarios médicos, así como prever cualquier posible complicación, tanto para la madre como para el bebé.

Los paquetes de maternidad contienen servicios, equipos y materiales médicos necesarios para la atención de la madre durante y después del parto. De acuerdo con la Dirección de Salud Materna y Perinatal de la Secretaría de Salud, un paquete de maternidad debe tener como mínimo los elementos que se muestran en el cuadro 1.

Cuadro 1. Elementos de los paquetes de maternidad.

Para un parto	Para una cesárea
a) Uno a dos días de hospitalización	a) Dos o tres días de hospitalización
b) Sala de labor	b) Sala de operaciones
c) Sala de expulsión	c) Sala de recuperación
d) Sala de recuperación	d) 8 horas de cuna térmica
e) Dos noches de cuero	e) Dos noches de cuero
f) Equipo de bloqueo	f) Equipo de bloqueo
g) Monitoreo fetal (cardiotocógrafo)	g) Electrocauterio
h) Material y medicamento	h) Monitoreo durante la intervención
i) Material de asepsia	i) Monitoreo fetal (cardiotocógrafo)
j) Vigilancia de médico de guardia	j) Material y medicamento

Fuente Dirección de Salud Materna y Perinatal de la Secretaría de Salud.

¿Natural o cesárea?

La decisión del tipo de nacimiento se basa en criterios de seguridad y protección tanto para la madre como para el feto, siempre de acuerdo con la opinión del médico y con el consentimiento de la futura madre.

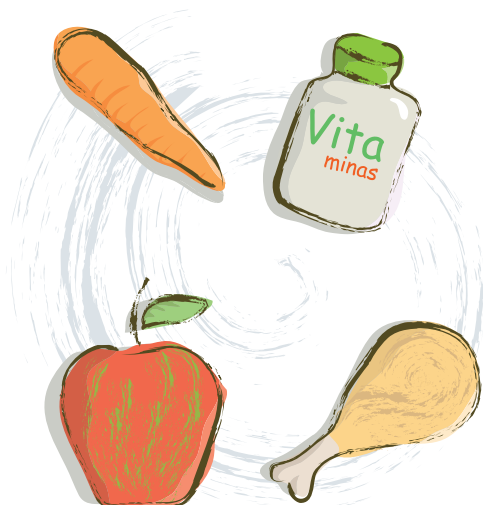
Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en ningún país los centros de salud deberán excederse del 15% de cesáreas del total de partos atendidos, debido a que la gran mayoría de las mujeres están preparadas físicamente para tener a sus hijos de forma natural, y sólo se podrá recurrir a esta intervención quirúrgica cuando la madre haya tenido una cesárea previa, exista una desproporción entre la cabeza del bebé con la pelvis de la madre, sufrimiento fetal agudo, enfermedad hipertensiva del embarazo y ruptura prematura de membranas, entre otros factores.

En México, la Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-1993 establece lo siguiente: “toda unidad médica con atención obstétrica debe contar con lineamientos para la indicación de cesárea, cuyo índice idealmente se recomienda en 15% en los hospitales de segundo nivel (hospitales que cuentan con hospitalización y atención de ciertos procedimientos quirúrgicos) y

de 20% en los del tercer nivel (aquellos cuya infraestructura tecnológica es mayor y atiendan padecimientos más complejos) en relación con el total de nacimientos, por lo que las unidades de atención médica deben aproximarse a estos valores”.

Con base en información de la Dirección de Salud Materna y Perinatal de la Secretaría de Salud, y con el objetivo de que los futuros padres cuenten con mayor información sobre los dos tipos de nacimientos, en esta página se presentan las ventajas y desventajas de un parto y una cesárea.

El Dr. José Alberto Villareal Rodríguez, ginecobstetra, perinatólogo y especialista en embarazos de alto riesgo, recomienda que para evitar problemas durante el embarazo que conduzcan a la madre a un parto prematuro o a una cesárea, es importante mantener una dieta balanceada, realizar ejercicio moderado, complementar la alimentación con vitamínicos indicados por el médico y que el ginecólogo lleve en cada consulta un historial del desarrollo del bebé.



Parto

Ventajas

- a) Proceso natural para el cual está preparado el cuerpo de la madre y que ayuda al bebé a adaptarse al cambio.
- b) El dolor desaparece en cuanto nace el bebé.
- c) Hay menos pérdida de sangre.
- d) Menor riesgo de infecciones.
- e) El tiempo de hospitalización es breve.
- f) Después del nacimiento la madre puede alimentar y cargar al bebé, iniciándose el vínculo madre-hijo más rápidamente.
- g) Recuperación e integración más rápidas a la vida cotidiana.
- h) El gasto por hospitalización es más bajo.

Desventajas

- a) Riesgo de desgarre en la zona perianal.
- b) Puede haber dolor y entumecimiento en la zona perianal (tanto si hubo o no episiotomía).

Cesárea

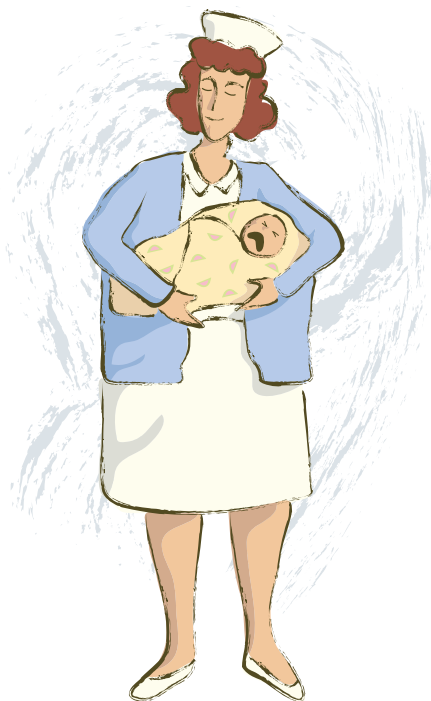
Ventajas

- a) Es un procedimiento rápido (la operación suele tomar una hora cuando mucho).
- b) Se revisa mejor la cavidad uterina sin riesgos de dejar la placenta.
- f) Las tasas de fertilidad son más bajas después de la cesárea que después del parto vaginal.
- g) Factor de riesgo mayor para embarazos ectópicos.
- h) Factor de riesgo mayor para placenta previa en embarazos subsecuentes.

Desventajas

- a) Los riesgos inherentes de una cirugía mayor.
- b) Aunque en la cirugía no se siente dolor, el postoperatorio suele ser doloroso.
- c) Puede haber complicaciones quirúrgicas como lesión al útero, lesión de vejiga e intestino, trombosis venosa profunda, desgarre de matriz, infección, eventración de herida quirúrgica, accidentes anestésicos y problemas digestivos.
- d) Riesgo de infección después del parto.
- e) Se incrementa el riesgo de presentarse muerte materna (hemorragia).
- i) El bebé no cuenta con la estimulación en sus pulmones.
- j) Bebés de peso normal que nacieron por cesárea tuvieron dos veces más probabilidad de morir en el periodo neonatal.
- k) No se puede cargar ni alimentar al bebé inmediatamente después del nacimiento.
- l) Una vez practicada la cesárea, muy probablemente los futuros nacimientos se realizarán de la misma manera.
- m) Toma más tiempo volver a la rutina cotidiana.
- n) El gasto de hospitalización, así como en medicamentos postoperatorios suele ser mayor que el de un parto natural.
- o) Se incrementa el riesgo por muerte respiratoria del bebé.

Fuente Dr. Rufino Luna Gordillo, director de Atención a la Salud Materna y Perinatal del Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva de la Secretaría de Salud.



Precio del servicio

Con el fin de conocer cuales son los principales materiales, servicios y honorarios médicos que ofrecen diferentes hospitales al contratar un paquete de maternidad, entre el 3 y 10 de marzo de 2008, personal de la Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco realizó un sondeo telefónico en 100 hospitales o clínicas privadas del Distrito Federal, Estado de México, Aguascalientes, Nuevo León, Puebla y Tlaxcala. Se encontró que los paquetes de maternidad varían de uno a otro en costos y servicios incluidos.

Parto. Todos los hospitales que se muestran en el cuadro 2 cubren los gastos en materiales, medicamentos y equipos necesarios para el procedimiento del parto, uso de la sala de labor, la sala de expulsión y el material de asepsia. La mayoría incluye los honorarios médicos del ginecólogo, anestesiólogo y del pediatra.

Según la ciudad en la que se encuentre el consumidor, los precios promedio oscilan entre \$5,000 y \$9,000 con una o dos noches de estancia en el hospital. La mayoría no incluye el gasto del estudio del tamiz neonatal, como también se observa en el cuadro 3.

Cuadro 2. Costo promedio de algunos paquetes de maternidad (parto normal) y los servicios que incluyen en algunos hospitales de la República Mexicana.

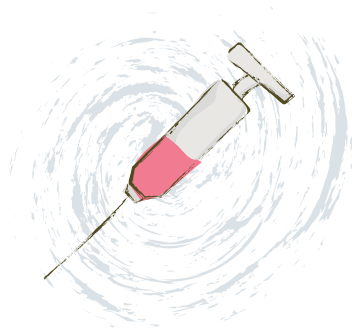
Lo que incluye el paquete															
Estado	Hospital	Cuenta con licencia de la SSA	Precio (\$)	Hospitalización (días)	Uso de la sala de recuperación	Uso de la cuna fisiológica	Equipo de bloqueo	Monitoreo fetal	Uso de cuerno	Uso de la incubadora	Estudio de tamiz neonatal	Honorarios del ginecólogo	Honorarios del anesitiólogo	Honorarios del pediatra	Gastos que genere el bebé durante su estancia
Aguascalientes	Clínica y maternidad Casa Blanca	En trámite	7,462.50	1	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí
	Centro Médico La Salud	No se proporcionó	6,500.00	1	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí
	Clínica y Maternidad Santa Fe de Aguascalientes	En trámite	7,000.00	1	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí
Distrito Federal	Clínica y Maternidad San Pedro	No se proporcionó	9,000.00	1	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí	Sí	Sí
	Clínica Doctor Ramírez Vázquez	En trámite	7,475.00	1	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí
	Clínica Dr. Barrios	Sí	9,000.00	1	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí

Cuadro 2. Costo promedio de algunos paquetes de maternidad (parto normal) y los servicios que incluyen en algunos hospitales de la República Mexicana. (Continuación)

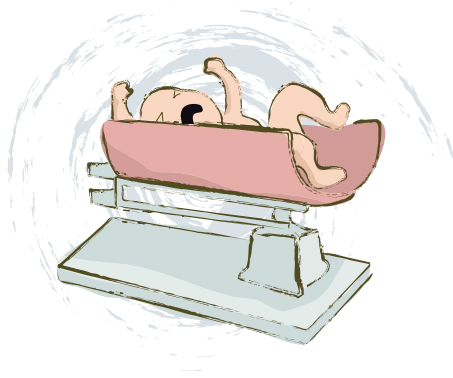
Lo que incluye el paquete															
Estado	Hospital	Cuenta con licencia de la SSA	Precio (\$)	Hospitalización (días)	Uso de la sala de recuperación	Uso de la cuna fisiológica	Equipo de bloqueo	Monitoreo fetal	Uso de cuerno	Uso de la incubadora	Estudio de tamiz neonatal	Honorarios del ginecólogo	Honorarios del anesiólogo	Honorarios del pediatra	Gastos que genere el bebé durante su estancia
Estado de México	Centro Médico Villa de Las Flores	Sí	7,500.00	1	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí
	Sanatorio Galenus de Toluca	Sí	6,401.25	1	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No	No	No	No	Sí
	Maternidad y Sanatorio del Lago	Sí	8,000.00	1	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí
Nuevo León	Centro Médico Miller	Sí	7,935.00	1	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí	No
	Centro Quirúrgico Nogalar	Sí	7,900.00	1	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No
	Hospital HSP del Valle	Sí	7,933.85	1	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No	No	Sí
Puebla	Clínica la Paz	Sí	5,500.00	1	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí
	Centro Médico Margarita	Sí	5,000.00	1	Sí	No	No	Sí	No	No	No	Sí	No	No	No
	Hospital Betania	Sí	5,882.04	2	Sí	Sí	No	No	Sí	No	No	No	No	No	No
Tlaxcala	Clínica San Alejandro	En trámite	6,000.00	1	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No	No	No	Sí	Sí	No
	Hospital San Martín de Porres de Apizaco	Sí	6,000.00	1	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí	Sí	Sí
	Hospital de Jesús unidad hospitalaria	En trámite	6,500.00	1	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí	Sí	No

Nota: Los precios incluyen IVA

Fuente: Precios recabados entre el 3 y 10 de marzo de 2008 por la Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco.



“ Los paquetes contienen servicios, equipos y materiales médicos necesarios para la atención de la madre durante y después del parto.”



En el Distrito Federal y Estado de México se encontraron los precios más altos (entre \$19,063 y \$26,203), sin incluir los honorarios del ginecólogo, anestesiólogo y del pediatra, como se observa en el cuadro 3.

Del total de hospitales sondeado, en 61.4% de los establecimientos no es necesario contratar el paquete de maternidad con anticipación, pero sí en el 38.6% restante. Más del 60% permiten al cliente realizar pagos diferidos que pueden ir desde 2% hasta 94% del precio total, 19.3% estipula que la liquidación debe hacerse en un solo pago después del parto y 13.2% según lo decida el cliente, pero al final del evento se debe pagar toda la deuda.

Por otra parte, si usted cuenta con un seguro de gastos médicos mayores es recomendable que revise con anticipación todas las cláusulas que contiene y conozca los servicios, materiales y medicamentos que éste cubre, así como el directorio de hospitales disponibles de acuerdo con el seguro. Cabe señalar que para hacer válido el seguro de gastos médicos mayores, es necesario presentar la tarjeta de afiliación vigente antes de internarse en el hospital o clínica.



Cesárea. No todos los paquetes de maternidad que ofrecen el servicio de cesárea comparten las mismas características. De las seis ciudades consultadas, el precio promedio fluctúa entre \$8,500 y \$13,500. Todos incluyen el uso de la sala de cirugía, materiales, medicamentos y equipos necesarios para el procedimiento, asepsia, bloqueo, curero y anestesiólogo. En la mayoría de ellos la estancia hospitalaria es de dos días, como se observa en el cuadro 4.

Cuadro 3. Paquetes de maternidad (parto normal) sin honorarios médicos.

Lo que incluye el paquete										
Estado	Hospital	Cuenta con licencia de la SSA	Precio (\$)	Hospitalización (días)	Uso de la incubadora	Estudio de tamiz neonatal	Honorarios del ginecólogo	Honorarios del anestesiólogo	Honorarios del pediatra	Gastos que genere el bebé durante su estancia
Distrito Federal	Hospital Ángeles Mocol	No se proporcionó*	19,063.06	1	No	Sí	No	No	No	Sí
	Hospital Ángeles Pedregal	No se proporcionó**	26,203.00	2	Sí	Sí	No	No	No	Sí
Estado de México	Corporativo Hospital Satélite	No se proporcionó	20,000.00	2	No	No	No	No	No	No

* Pidió solicitar la licencia de Salud por escrito.

** No proporcionan información por teléfono. Se debe solicitar por escrito a la dirección.

Nota: Los precios incluyen IVA

Fuente: Precios recabados entre el 3 y 10 de marzo de 2008 por la Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco.

Cuadro 4. Costo promedio de algunos paquetes de maternidad (cesárea) y los servicios que incluyen en algunos hospitales de la República Mexicana.

Lo que incluye el paquete												
Estado	Hospital	Cuenta con licencia de la SSA	Precio (\$)	Hospitalización (días)	Uso de la sala de recuperación	Uso de la cuna fisiológica	Monitoreo fetal	Uso de la incubadora	Uso de electrocauterio	Estudio de tamiz neonatal	Honorarios del ginecólogo	Honorarios del pediatra
Aguascalientes	Clínica y maternidad Casa Blanca	En trámite	10,015.00	2	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
	Centro Médico la Salud	No se proporcionó	11,500.00	2	No	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí
	Clínica Santa María	En trámite	9,900.00	1	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí
Distrito Federal	Sanatorio Rougier	Sí	13,500.00	2	Sí	No	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí
	Clínica y Maternidad San Pedro	No se proporcionó	12,000.00	2	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	Sí
	Clínica Doctor Ramírez Vázquez	En trámite	13,800.00	2	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí
Estado de México	Centro Médico Atlanta	No se proporcionó	12,405.00	2	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí
	Clínica de Maternidad y Especialidades Médicas Santa Mónica	Sí	13,300.00	2	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí
	Centro Médico Villa de Las Flores	Sí	12,500.00	2	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí
Nuevo León	Clínica María Luisa Tec.	Sí	11,500.00	2	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí
	Hospital Sacramento	Sí	11,750.00	2	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí
	Clínica del Carmen	Sí	11,700.00	2	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí
Puebla	Clínica de especialidades Médico Quirúrgicas	Sí	8,700.00	2	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	No
	Clínica Materno Infantil	Sí	8,500.00	1	Sí	No	Sí	No	Sí	No	No	Sí
	Clínica La Paz	Sí	10,500.00	2	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí
Tlaxcala	Clínica Cima La Paz	Sí	13,800.00	2	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	Sí
	Hospital San Martín de Porres de Apizaco	Sí	11,000.00	2	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	Sí
	Hospital de Jesús Unidad Hospitalaria	En trámite	10,500.00	1	Sí	Sí	Sí	No	Sí	No	Sí	Sí

Nota: Los precios incluyen IVA

Fuente: Precios recabados entre el 3 y 10 de marzo de 2008 por la Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco.



Si usted cuenta con un seguro de gastos médicos mayores es recomendable que revise con anticipación todas las cláusulas que contiene y conozca los servicios, materiales y medicamentos que éste cubre, así como el directorio de hospitales disponibles de acuerdo con el seguro.”

■ Otras alternativas

Existen otras modalidades para dar a luz, como el parto bajo el agua y el parto humanizado. Le informamos en qué consiste cada una de ellas y algunos hospitales o clínicas donde se practican.

Parto bajo el agua. Este tipo de parto surgió en Francia en 1803. Fue detallado en un periódico de la Sociedad Médica Francesa, el cual publicó que una mujer había estado en labor de parto durante 48 horas y encontró alivio sumergiéndose en agua caliente. Poco después el bebé nació sin darle tiempo a la madre a salir del agua.

De acuerdo con el Dr. Jorge Arturo Madero Villegas, ginecobstetra especialista en el parto acuático, en la actualidad este tipo de nacimiento es una alternativa más para las madres que desean dar a luz a su hijo en un medio natural y agradable, debido a que estimula la producción de endorfinas, hormonas que ayudan a la relajación y bienestar de la madre; se dice además que esta modalidad produce un efecto menos traumático durante el nacimiento, al dejar el bebé el líquido amniótico para pasar al agua.

El parto acuático se lleva a cabo en una sala con una tina lisa especialmente diseñada, la cual se llena con agua potable a una temperatura de entre 32 y 37 grados centígrados. Una vez que la mujer empieza la labor de parto, es sumergida en el agua para que el bebé nazca. Sin embargo, el Dr. Jorge Madero precisa: “El bebé no debe estar más de 20 segundos en el agua porque puede ingerirla junto con otras sustancias producidas durante el parto”. El inconveniente es que ante cualquier imprevisto que ponga en riesgo la salud de la madre o del bebé, se contempla la intervención médica.

Los requisitos para que una madre dé a luz bajo el agua son los siguientes:

1. La madre debe estar convencida de dar a luz en esas condiciones.
2. Debe tomar un curso de educación perinatal (psicoprofilaxis).
3. Que sea un parto natural.

De acuerdo con la Asociación Nacional de Instructoras en Psicoprofilaxis A.C. (ANI-PP), en México los hospitales que cuentan con salas adaptadas para llevar a cabo este tipo de parto son: Hospital Santa Teresa, Hospital Adventista, Hospital María José y el Hospital Médica Sur, así como la Clínica de Especialidades de la Mujer en el Hospital Militar.

Parto humanizado. Es una alternativa de nacimiento que brinda a las madres la posibilidad de vivir la experiencia de tener un bebé, sin la intervención de aparatos médicos, medicamentos y en compañía de las personas más cercanas. Este tipo de parto trata de no hacer sentir a la madre como una paciente, sino como la protagonista principal de la experiencia de ser madre.

Este tipo de parto se lleva a cabo con la ayuda de un curso perinatal (psicoprofilaxis), en el que se dan las herramientas necesarias para vivir plenamente el momento de ser madre y puede llevarse a cabo en el domicilio de la madre o en un hospital.

Ante cualquier imprevisto que ponga en riesgo la salud de ella o del bebé, se contempla la intervención médica.

Los precios más altos se encontraron en la Ciudad de México, Estado de México y Nuevo León, y van desde \$ 20,300 hasta \$33,347, y en algunos casos hay que agregar los honorarios del ginecólogo, anesthesiólogo y del pediatra, como se observa en el cuadro 5.

Según el sondeo realizado, los hospitales o clínicas ofrecen al cliente cuatro opciones de pago para contratar el servicio de cesárea: en 66.1% de los casos es como lo decida el contratante, pero debe pagar antes del parto; en un solo pago después del parto (19.6%); pagos diferidos y pagando en su totalidad después del parto (11.6%); y en dos pagos (2.7%).

En el boletín Brújula de compra de abril del presente año, usted puede consultar los costos de otros hospitales, así como los gastos que se realizan durante todo el embarazo. Búsquelo en www.profeco.gov.mx.



Cuadro 5. Paquetes de maternidad (cesárea) por arriba de \$20,000 y los servicios que incluyen.

Lo que incluye el paquete										
Estado	Hospital	Cuenta con licencia de la SSA	Precio (\$)	Hospitalización (días)	Uso de la cuna fisiológica	Uso de electrocauterio	Estudio de tamiz neonatal	Honorarios del ginecólogo	Honorarios del anesthesiólogo	Honorarios del pediatra
Distrito Federal	Hospital Santa Coleta	Sí	20,300.00	2	Sí	Sí	Sí	No	No	Sí
	Hospital Ángeles Clínica Londres	Sí	21,454.40	1	Sí	Sí	Sí	No	No	No
	Centro Médico Dalinde	Sí	20,328.55	2	Sí	Sí	Sí	No	No	Sí
	Sanatorio Durango	Sí	31,060.00	3	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
	Hospital Médica Integral	Sí	32,000.00	2	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
	Hospital Ángeles Mocel	No se proporcionó*	26,100.27	2	Sí	Sí	Sí	No	No	No
	Sanatorio Adventista	Sí	22,000.00	2	No	Sí	No	Sí	Sí	Sí
	Hospital Ángeles Pedregal	No se proporcionó**	33,347.00	2	Sí	No	Sí	No	No	No
Estado de México	Corporativo Hospital Satélite	No se proporcionó	29,000.00	3	Sí	No	No	No	No	No
Nuevo León	Cima Santa Engracia	Sí	27,644.85	1	Sí	Sí	Sí	No	No	No

* Pidió solicitar la licencia de salubridad por escrito.

** No proporcionan información por teléfono. Se debe solicitar por escrito a la dirección.

Nota: Los precios incluyen IVA

Fuente: Precios recabados entre el 3 y 10 de marzo de 2008 por la Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco.



Para evitar problemas durante el embarazo, es importante llevar una dieta balanceada, realizar ejercicio moderado, complementar la alimentación con vitamínicos y que el ginecólogo lleve en cada consulta un historial del desarrollo del bebé.”



Los hospitales deben contar con un contrato de adhesión obligatorio registrado ante la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco). En dicho contrato se establecen las cláusulas elaboradas por el proveedor, así como los términos y condiciones aplicables a la prestación de este servicio.”

■ Exija sus derechos

A continuación se presentan algunos de los aspectos más importantes establecidos en la NOM-071-SCFI-2001, la cual informa a los consumidores sobre los servicios médicos a los que tiene derecho.

1. En los paquetes de servicios, deben especificarse el precio y los servicios que lo integran.
2. El médico tratante está obligado a proporcionar por escrito al usuario del servicio el resumen clínico sobre el diagnóstico, evolución, tratamiento y pronóstico del padecimiento que ameritó su internamiento.
3. La factura que ampare el pago de los servicios de atención médica debe cumplir con las disposiciones fiscales correspondientes y el desglose de los servicios de atención médica proporcionados e insumos suministrados.
4. Cuando el usuario efectúe un anticipo o depósito en garantía de pago, el prestador de la atención médica debe expedirle recibo o comprobante, en el que consten los datos de los servicios contratados.
5. La garantía de pago debe ser reintegrada al usuario del servicio en el momento en que éste cubra el precio total por la atención médica de que fue objeto, o bien, ser utilizada para cubrir el precio de los servicios correspondientes.
6. El establecimiento debe contar con personal responsable para atender las quejas y reclamaciones de los usuarios del servicio surgidas en relación con la prestación y el precio de los servicios de atención médica.

- Asimismo, los hospitales deben contar con un contrato de adhesión obligatorio registrado ante la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco). En dicho contrato se establecen las cláusulas elaboradas por el proveedor, así como los términos y condiciones aplicables a la prestación de este servicio.

- Cerciérese de que el contrato esté registrado ante Profeco. Para ello, llame al Área de Contratos de Adhesión al teléfono 5625-6700, extensiones 1260 o 1382, en donde, para obtener la información requerida, deberá proporcionar la razón social del hospital o clínica.

- Ante cualquier incumplimiento de contrato puede presentar una queja ante la delegación Profeco más cercana a su domicilio, o llame al 5568-8722 si vive usted en el D.F. y área metropolitana, o al 01-800-468-8722 larga distancia desde cualquier punto del país.

- Para la resolución de conflictos con personal médico, llame a la Comisión Nacional de Arbitraje Médico (Conamed) al 01-800-711-0658.

- Si desea solicitar información sobre el comportamiento comercial (número de quejas y motivos de reclamación) del hospital, puede hacerlo a través del correo electrónico comportamientocomercial@profeco.gob.mx, o por fax al 9157-5139.

Glosario

Parto. Proceso que permite la expulsión del bebé y placenta por vía vaginal. Se divide en tres periodos: dilatación, expulsión y alumbramiento.

Cesárea. Intervención quirúrgica en donde se extrae al bebé mediante la incisión de la pared abdominal.

Episiotomía. Incisión quirúrgica en el periné para agrandar la apertura vaginal justo durante el nacimiento del bebé.

Tamiz neonatal. Estudio preventivo practicado a recién nacidos para descubrir y tratar oportunamente enfermedades graves que no se pueden detectar en el nacimiento, como hipotiroidismo congénito. Al respecto, la recomendación es que todos los recién nacidos sean sometidos a esta prueba.

■ Crédito Fonacot

El Instituto del Fondo Nacional para el Consumo de los Trabajadores (Fonacot) ofrece alternativas de crédito para servicios de maternidad a los trabajadores afiliados. Los requisitos para obtener este crédito son:

1. Que su centro de trabajo esté afiliado a Fonacot.
2. Ser mayor de 18 años.
3. Percibir por lo menos un salario mínimo mensual vigente.
4. Antigüedad mínima de un año en el mismo centro de trabajo y contrato por tiempo indeterminado.
5. Estar inscrito en un régimen de seguridad social (IMSS, ISSSTE).

Para mayor información llame al 01-800-7055-100, larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República, o acuda a la oficina Fonacot más cercana a su domicilio.

Recomendaciones

- a) Es preferible que el médico que atiende a la madre durante el embarazo sea el responsable del parto, porque conoce con precisión el estado de la mamá y del bebé.
- b) De preferencia elija un hospital que se encuentre cercano a su hogar, pues ante cualquier eventualidad, el tiempo es un factor importante.
- c) Antes de contratar, realice un recorrido por las instalaciones del hospital, así se dará una idea de la atención proporcionada, limpieza y equipo médico.
- d) Por premura, no deje de revisar la cuenta con detenimiento y en caso de duda, pregunte.
- e) Llévese lo que le están cobrando. 🚗

Fuentes Entrevista con el Dr. Jorge Arturo Madero Villegas, ginecobstetra, especialista en el parto acuático • Dr. José Alberto Villareal Rodríguez, ginecobstetra, perinatólogo y especialista en embarazos de alto riesgo • Dirección de Salud Materna y Perinatal de la Secretaría de Salud • Organización Mundial de la Salud (OMS) • NOM-007-SSA2-1993 • Sondeo telefónico sobre paquetes de maternidad en 6 ciudades • Fondo Nacional para el Consumo de los Trabajadores (Fonacot).



La decisión del tipo de nacimiento se basa en criterios de seguridad y protección tanto para la madre como para el feto, siempre de acuerdo con la opinión del médico y el consentimiento de la futura mamá.”



La aplicación de cosméticos para mejorar la apariencia de los ojos, definir los labios o dar color a las mejillas es una práctica cotidiana, milenaria y universal. Le proporcionamos algunos consejos si desea que sus cosméticos realmente embellezcan su expresión; le decimos también qué hacer para mantenerlos en buen estado, y todo aquello que debe saber para que su rostro siempre luzca radiante, bello y saludable.

Por Alejandra Sánchez Plascencia

COSMÉTICOS

Kit de consejos



■ Maquillaje para ocasiones especiales

La función que cumplen los cosméticos se vuelve esencial en algunas circunstancias y eventos formales, tales como comidas, bodas, graduaciones, celebración de aniversarios, presentaciones en público, etcétera. De acuerdo con Gabriela Vargas, experta en imagen, se requiere de cierta técnica para maquillarse y conseguir resultados satisfactorios. Éstos son los pasos necesarios para lograrlo:

1. Aplique el maquillaje.
2. Aplique corrector claro. Es más importante cubrir las zonas que tienden a verse más oscuras, como las ojeras, la línea del rictus, que sale de la nariz hacia la comisura de los labios, así como cualquier imperfección. Hágalo con un pincel y un corrector de tono más claro que el maquillaje.
3. Selle con polvo suelto, el compacto es sólo para llevarlo en la bolsa.
4. Aplique el rubor en polvo en la parte más prominente del pómulos. Hágalo de afuera hacia adentro, es decir, de la sien hacia la nariz, para que quede natural. Procure que le quede de dos dedos de ancho, cuidando que no pase del nivel de las pupilas. Si su frente es angosta o normal, aplique un poco de rubor arriba de la ceja. De esta manera se enmarca la parte más importante de la cara, que son los ojos; si su frente es ancha, aplíquelo muy levemente en forma de "V" en el centro de la frente.
5. Revise sus cejas. Éstas deben empezar exactamente arriba del lagrimal y terminar en un ángulo de 45 grados hacia el borde exterior del ojo. Médalo poniendo un pincel que salga de la aletilla de la nariz y pase por la esquina externa del ojo: ese debe ser su límite. En caso de que las haya depilado y tengan algunos huequitos, rellénelos con una sombra del tono y un pincel. No lo haga con lápiz, ya que cuesta más trabajo desvanecer los trazos. Si tiene cejas rebeldes, fíjelas con un rimel transparente.
6. Con un pincel aplique la sombra base de polvo translúcido sobre los párpados. Eso hará que las sombras no se corran y evita que se formen "rayas" una hora después de aplicarlas.
7. Aplique una sombra luz debajo de las cejas y otra pegada a las pestañas.
8. Con el pincel, dibuje una línea de delineador sobre el párpado superior. Esto le da al ojo un efecto dramático. Si lo desea más natural, dibújela con un lápiz y esfúmelas con la tapa metálica.
9. Con un tono menos oscuro, haga una serie de puntitos entre las pestañas inferiores, para dar un efecto de pestañas más tupidas.
10. Con otro pincel aplique la sombra oscura, en la cuenca del ojo. Trate de imitar el tono natural de la pupila con esta sombra. La excepción son los ojos azules o verdes, ya que siempre ganará el tono artificial de las sombras, y el ojo no luce bien. En estos casos es mejor un color contrastante como café, vino, ciruela, gris, etcétera. Repase con el pincel la sombra varias veces, hasta que quede esfumada. Es muy importante no llevar los tonos de sombra fuera del ojo, ya que esto producirá un efecto de languidez. Si tiene ojos muy juntos, no empiece a aplicar la sombra desde el lagrimal, sino a partir de donde están las pestañas tupidas, para dar un efecto de separación.
11. Aplique el rimel. Pinte las pestañas chiquitas hacia la nariz, las de en medio hacia el frente y las de las esquinas hacia afuera. Deje secar entre capa y capa. No exagere en la cantidad.
12. Delinee los labios con un lápiz de punta fina, en un tono un poco más oscuro que el labial. Rellénelos con un pincel.





Foto Archivo

■ No arriesgue su salud

La ciencia detrás de los productos para el cuidado de la piel ha crecido a pasos agigantados durante los últimos 20 años. La industria cosmética realiza investigaciones para comprobar que sus productos no tengan efectos potencialmente adversos, y respaldar así el uso de ingredientes como vitaminas antioxidantes, polifenoles, retinoides, ácidos alfa y beta (hidrogenados) y aceites esenciales en productos para el cuidado de la piel.

Según la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés), ninguna investigación seria ha demostrado que algún cosmético o producto de uso personal cause cáncer o sea de algún modo tóxico.

La recomendación entonces, para evitar el riesgo de sufrir lesiones cutáneas, es adquirir productos en comercios establecidos y de marcas reconocidas. Recuerde que los productos que se venden en el comercio informal son de dudosa procedencia, no cumplen con ninguna norma de calidad y menos aún se manejan con precaución para evitar que se contaminen. No ponga en riesgo su salud.

■ Luzca atractiva, siempre

Si es una mujer madura, compartimos con usted algunos secretos de belleza:

- Para delinear los labios, en lugar de un lápiz delineador, use una brocha de cerdas rígidas y un cepillo, esto ayudará a mantener el color durante más tiempo y evitará que se desvanezca.
- Para fijar su maquillaje, una vez por la mañana aplique polvo translúcido con una brocha suave para polvos, ya que aplicarlos una y otra vez acentúa las líneas de expresión.
- Utilice corrector para disimular las líneas que van de la nariz a las comisuras de los labios.
- Los polvos sueltos ayudan a cubrir las líneas del cuello; escoja un tono ligeramente más oscuro que su tono de piel.
- Para el rostro elija un tono que sea semejante al de su piel.
- Mezclas de rosa y gris en las sombras suavizan las cabelleras con canas.
- Use tonos entre dorados y cobrizos, de los pómulos a las sienes, para dar un efecto suave.
- Utilice un delineador de cejas suave que coincida con su color de cabello. Nunca use lápiz negro.
- Para los labios prefiera tonos mate de colores rosa, uva, coral y durazno.

■ Mirada de dermatólogo

La Dra. Alba Hernández, de la Fundación Mexicana de Dermatología, advierte: “La dermatitis por contacto es una de las razones más frecuentes de visitas al dermatólogo, y los causantes, la mayoría de las veces, son los cosméticos e incluso los desmaquillantes, por eso es recomendable que al primer asomo de irritación, inflamación o comezón, se suspenda el uso del mismo”.

Más aún, de acuerdo con nuestra entrevistada, “la piel tiene memoria, de manera que si un producto cosmético provoca cualquier molestia, no debemos volver a usarlo”.

Otros problemas secundarios frecuentes surgen cuando no se eligen correctamente los cosméticos, particularmente si se trata de pieles con problemas como acné, resequedad, sensibilidad, etc. “Hay bases de maquillaje pastosas que en ciertos cutis generan acné, y las soluciones acuosas, por ejemplo, resecan más las pieles secas”.

También recomienda lo siguiente: “El maquillaje debe aplicarse para acentuar la belleza de la piel, no para ocultar defectos ni modificarla. En todo caso hay productos para cubrir problemas muy específicos que el dermatólogo debe prescribir como parte del tratamiento. Por ejemplo, en la adolescencia es frecuente el acné, que puede agravarse si no se usa el maquillaje adecuado”.

De acuerdo con la Dra. Hernández, algo que no puede pasarse por alto es desmaquillarse por la noche. Para ello recomienda usar desmaquillante, de preferencia muy suave, e incluso jabón neutro, puesto que los residuos de cosméticos a la larga dañan los poros de la piel.



■ ¿Qué es la belleza?

La belleza es algo que los seres humanos reconocemos instintivamente: un bebé, por ejemplo, sonríe más tiempo si está frente a un rostro juzgado como bello por los adultos. La salud también está asociada a la belleza: un rostro radiante, de piel tersa, mejillas rosadas, labios rojos, se reconocen como signos de buena salud... y de belleza.

Pero es común que cuando nos preguntan por alguien que nos parezca bello, hagamos referencia a alguna modelo de pasarela o al actor de moda, aunque, según el diccionario, la belleza se define como las cualidades

que satisfacen los sentidos y son atractivas a la mente. Siendo así, más allá de las personas, la belleza podría estar representada por infinidad de hechos, como la sonrisa de un niño, una puesta de sol o una obra de arte.

Pero ya lo dijeron los antiguos griegos, fundadores de la cultura occidental: la belleza es la armonía que impera en el universo y, a nivel humano, es la armonía entre las partes de nuestro cuerpo, de nuestra cara, armonía que obedece a leyes matemáticas que siguen vigentes para quien tiene como material de estudio la estética y su fin último, el arte.



■ Kit de consejos

Para conservar sus productos en buen estado, siga las siguientes recomendaciones:

- Mantenga los envases bien cerrados. En la medida de lo posible, evite tocar el contenido con las manos, para no contaminarlos con microorganismos. Use aplicadores, como esponjas, brochas, etcétera.
- Las esponjas para aplicarse la base de maquillaje, al igual que las brochas, deben lavarse y dejarse secar perfectamente antes de volverlas a usar.
- No exponga los cosméticos al calor ni a la luz para evitar que se dañen los conservadores que previenen la contaminación bacteriana. Consérvelos a temperatura ambiente.
- Deseche cualquier cosmético en cuanto cambie de color, olor o modifique su consistencia.
- No les añada agua, aceite o cualquier otra sustancia, pues además de alterar su composición, los contaminará.
- Los cosméticos son productos de uso personal, si los comparte corre el riesgo de contraer infecciones en la piel o en los ojos. Compartir el maquillaje también incrementa el riesgo de contaminarlo.
- No se maquille si tiene alguna infección, irritación, inflamación en el cutis u ojos.
- Evite usar en los ojos productos que no hayan sido diseñados con este fin. Por ejemplo, no use en los ojos un delineador de labios, pues las bacterias de la boca pueden contaminarlos.
- Los probadores de cosméticos que se encuentran en las tiendas departamentales suelen estar contaminados. Si necesita probar un cosmético, pida a la demostradora que se lo aplique en la muñeca, con algodón o con un aplicador nuevo. Asegúrese de adquirir un producto que no haya sido abierto previamente.



Foto archivo



Foto archivo

■ Leyendas en cosméticos

¿La información que aparece en sus cosméticos le parece confusa (sobre todo los de procedencia extranjera)? Le presentamos una sencilla guía para comprender algunas leyendas que contienen las etiquetas de estos productos:

Libre del alcohol. Los productos cosméticos etiquetados como “libres de alcohol” pueden contener otros alcoholes, como cetil, estearil, cetearil o lanonil, los cuales son alcoholes grasos y no provocan resequedad en la piel como el alcohol etílico.

No probado en animales. Pese a esta afirmación, la mayoría de los ingredientes sí han sido probados en animales. Por ello, en algunos casos aparece las leyendas “no new testing” (no sometido a nuevas pruebas) o “non-currently tested” (no se está probando). La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) indica que estos términos son muy ambiguos, pues no existe una definición legal al respecto.

Hipoalergénico. Según los fabricantes de tales productos, éstos no causan reacciones alérgicas. En general, no contienen ingredientes como fragancias y ciertos conservadores que suelen causar reacciones

alérgicas, como sensibilidad e irritación, sobre todo en pieles sensibles.

Probado dermatológicamente. El producto fue sometido a pruebas específicas para comprobar que no altera las funciones de la piel, no causa inflamación, no produce cambios de la coloración natural, y no favorece o disminuye la sudoración o la secreción de grasa. Se hacen pruebas en pieles normales, pero existen personas hipersensibles que pueden sufrir reacciones adversas.

Lista de ingredientes. Los fabricantes de cosméticos deben enlistar todos los ingredientes, desde el de mayor contenido hasta el menor.

No comedogénico. Significa que no contienen ingredientes que obstruyan los poros, lo que tiene como consecuencia la producción de acné.

Elaborado con ingredientes naturales. Algunos de sus componentes son de origen vegetal, mineral o animal. Sin embargo, si usted es alérgica a ciertas plantas o animales, su piel podría reaccionar desfavorablemente.

Caducidad. Es el tiempo en el que el producto se mantendrá en buenas condiciones (bajo circunstancias normales de uso y almacenaje). Sería ideal que todos los cosméticos indicaran la fecha de caducidad, sin embargo, no existen regulaciones o requerimientos que así lo exijan.

■ Normatividad

Para poder elegir la mejor opción y evitar que el uso de productos de perfumería y belleza represente un riesgo para la salud, la *Norma Oficial Mexicana NOM-141-SSAI-1995. Etiquetado para productos de perfumería y belleza preenvasados*, establece los requisitos mínimos de información sanitaria y comercial que debe contener la etiqueta de estos productos:

- En el etiquetado debe aparecer el nombre, denominación o razón social y domicilio del productor o responsable de la fabricación de productos nacionales. En el caso de productos importados, dicha información debe ser proporcionada a la autoridad competente por el importador.
- Asimismo, debe aparecer la declaración de la lista de los componentes de la fórmula, la que debe ir precedida por el término "ingredientes" y enlistarse en orden cuantitativo decreciente.
- El fabricante podrá destacar los ingredientes activos, ya sea en color contrastante o ubicándolo al inicio de la lista, anteponiendo el texto "ingrediente activo".
- Para la nomenclatura de los ingredientes debe emplearse el nombre químico más usual, o bien, el establecido por el NIIC (Nomenclatura Internacional de Ingredientes Cosméticos) en español.
- También es obligatorio que figuren las instrucciones de uso y, si el tipo de producto lo requiere, deben aparecer leyendas precautorias redactadas de manera clara, concisa, que no induzcan al error o confusión al consumidor.
- Queda prohibido declarar propiedades que no puedan comprobarse.

■ Caducidad

De acuerdo con la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés), la caducidad promedio de diversos productos es variable. Cuando adquiera un cosmético, anote la fecha de compra y de fabricación, si es que la incluye, y tenga en cuenta lo siguiente:

- **Base de maquillaje y desmaquillantes.** Para aplicarlos use esponjas y brochas. Si los aplica con las manos, se contaminan con microorganismos propios de la piel. Caducidad: 6 meses.
- **Lápices para ojos y delineador de labios.** Afíle el lápiz antes de cada uso para limpiar la punta. Caducidad (del lápiz de ojos): de 3 a 6 meses; (de lápiz delineador de labios): 6 a 12 meses.
- **Lápiz labial.** Si el lápiz "suda", no es que esté rancio, sino que el aceite se está separando de la fórmula. Caducidad: de 2 a 3 años.
- **Rímel.** Para prevenir la contaminación, no deje el aplicador sobre cualquier superficie. Caducidad: de 3 a 6 meses.
- **Polvos para cara, pómulos y ojos.** Lave los aplicadores mensualmente y séquelos antes de guardarlos. Caducidad: de 3 a 6 meses las sombras, y de 6 a 12 los demás.
- **Aplicadores (brochas y esponjas).** Lave con jabón y agua las esponjas utilizadas para maquillaje líquido; séquelas antes de guardarlas. Las brochas pueden durar muchos años limpiándolas regularmente: utilice jabón líquido suave para trastes y un poco de agua (no sumerja toda la brocha para evitar que el metal de la brocha toque el agua y se oxide).

■ ¿Sabía usted que...?

- La costumbre de maquillarse comenzó como un acto religioso y guerrero, como los tatuajes y la escarificación (hacerse cicatrices en la piel).
- Las antiguas mujeres griegas realzaban el colorido natural de sus mejillas con un polvo blanco que contenía grandes cantidades de plomo, por lo que la mezcla acababa por estropearles el rostro.
- Cuando en el año 3000 a. de C. se abrieron los primeros salones de belleza, la cosmética (palabra griega que significa decoración) contaba ya con varios milenios de historia.
- Se ha llegado a establecer que Cleopatra, reina de Egipto (siglo I a. de C.), se sombreaba los ojos en tonos verdes, se pintaba los labios de negro con reflejos azulados, en las manos y pies se aplicaba tonos rojizos, y en los pechos, que llevaba descubiertos, se señalaba con azul las venillas, y realzaba sus pezones con una capita de oro.
- Cleopatra también fue autora de un famoso manual de cosmética, en el que recopiló cientos de recetas de coloretes, cremas, pastas, perfumes, etcétera.
- A finales del siglo XVIII, existía un producto elaborado con arsénico que las mujeres se aplicaban en el cutis, los brazos y el cuello, y también lo ingerían con el fin de obtener rápidamente la anhelada palidez, tan de moda entonces.
- En Europa, a finales del siglo XIX, el uso de polvos faciales cayó en desuso; la práctica sólo se consideraba admisible entre la gente de teatro.
- Durante el Renacimiento, las mujeres italianas aplicaban gotas de belladona en los ojos, para abrillantarlos, costumbre que, se descubrió después, llevaba a la ceguera.

Fuentes Entrevista con la doctora Alba Hernández, de la Fundación Mexicana para la Dermatología • *What precautions should you take when using cosmetics*, Food & Drugs Administration (FDA) • NOM-141-SSAI-1995, Bienes y servicios. Etiquetado para productos de perfumería y belleza preenvasados • www.webmd.com • *Más sobre la imagen del éxito*, de Gabriela Vargas, McGraw Hill • *Historia de las cosas*, de Pancracio Celdrán, Ediciones del Prado.

Foto Latinstock



Seca ^doras

de ropa de uso doméstico



Secar la ropa después de lavarla puede ser muy problemático, por ejemplo en zonas donde llueve mucho o en casas que no cuentan con área de secado. Sin embargo, a pesar de la evidente ventaja de contar con este electrodoméstico, antes de decidirse por una secadora es necesario conocer sus inconvenientes, como el precio o su alto consumo extra de energía. Por lo anterior, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor se dio a la tarea de analizar las principales marcas y modelos de estos productos para orientarle adecuadamente en esta difícil decisión de compra.



Foto Latinstock

Un complemento (indispensable para algunos usuarios) de las lavadoras son las secadoras de ropa, que fueron inventadas en Europa a principios del siglo XIX. Uno de los primeros aparatos de los cuales se tiene conocimiento fue el inventado en Francia en 1800 por un tal Pochon, era conocido como el “ventilador”, en éste las ropas, escurridas a mano y todavía húmedas, se metían en un tambor metálico perforado que se hacía girar con una manivela sobre un fuego encendido. Dependiendo de la intensidad y de la altura de las llamas, las ropas se secaban poco a poco pero en ocasiones se quemaban y por lo general adquirían el aroma del combustible empleado y a veces su hollín.

Modelos posteriores fueron impulsados por motores de vapor o gasolina, y en 1915 aparecieron las primeras secadoras eléctricas.

Gracias a los avances tecnológicos de los últimos años, las secadoras actuales utilizan tanto electricidad como gas y, aunque la energía que consumen implica un gasto importante en la economía familiar, es invaluable su utilidad cuando es imposible tender la ropa al sol.

Después del refrigerador y la lavadora, el electrodoméstico con mayor consumo de energía es precisamente la secadora. Además, de entre la gran variedad de marcas, modelos y características de secadoras de ropa que se encuentran a la venta en el mercado nacional, más allá de los diversos atributos que ofrecen los modelos existentes, del precio y del consumo de energía, también hay que analizar otros aspectos, como su capacidad de carga, la instalación eléctrica y de gas necesarias y el espacio que ocupan.

■ Ficha técnica

Periodo de análisis: 29 de noviembre de 2007 a 29 de febrero de 2008

Periodo de muestreo: 29 de noviembre a 19 de diciembre de 2007

Marcas / modelos analizados: 8 / 14

Pruebas realizadas: 140

■ Normatividad

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

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.

NMX-J-521/2-11-ANCE-2002. Seguridad en aparatos electrodomésticos y similares. Parte 2-11: Requisitos particulares para secadoras de ropa.

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

Procedimientos internos del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

■ El estudio

De las ocho principales marcas de secadoras de ropa que se encuentran a la venta en nuestro país, se examinaron 14 modelos, 13 a gas con capacidades de 11 a 15 kg y una eléctrica con capacidad de 6 kg. Cada secadora se sometió a nueve diferentes pruebas:

Información al consumidor. Se verificó que el etiquetado de las secadoras y de su empaque presentara en idioma español, de forma clara y legible, la información requerida por la normatividad, como nombre, denominación o razón social y domicilio del fabricante nacional o importador, modelo, leyenda que identifiquen al país de origen y características eléctricas. Todas las muestras cumplieron.

Instructivos y garantías. Se verificó que cada secadora incluyera un instructivo con indicaciones claras y precisas para su instalación, uso normal, conservación y mejor aprovechamiento, así como las advertencias necesarias para su manejo seguro y confiable. Todas las muestras presentan la información requerida y ofrecen garantía en los términos dispuestos por la ley.

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

Eficacia de secado (Porcentaje). Se cuantificó, por diferencia de pesos, la cantidad de agua que la secadora es capaz de retirar de la carga húmeda al finalizar su ciclo. La cantidad se reporta en porcentaje.

Eficiencia de operación. Este rubro se define como la capacidad de realizar el mayor trabajo al menor costo. Se calculó dividiendo la eficacia de secado (porcentaje de agua retirado de la carga) entre el costo de operación (costo del consumo de energía y gas).

Tiempo de operación por ciclo. Se midió el tiempo necesario para concluir el ciclo de secado seleccionado. Este dato aparece en las tablas a manera de información,

ya que su evaluación está implícita en los consumos y por tanto en el cálculo de la eficiencia.

Consumos de operación. Durante la prueba de eficacia de secado, el consumo de energía en watts hora (Wh) así como de gas en metros cúbicos (m^3) que requirió la secadora para realizar el secado de la carga de ropa, fue medido para calcular el costo de operación, calificando como "Bajo" aquellos que se mantuvieron por debajo de 220 Wh, "Medio" si tuvieron un consumo de 220 a 320 Wh y por arriba de esta cifra se consideraron "Altos". De igual forma, los consumos de gas fluctuaron de 0.169 a 0.234 (m^3), calificando como "Bajo" aquellos modelos que se mantuvieron por debajo de 0.200 m^3 y "Medio" los que se encuentran por arriba de esta cifra (sólo por acotar ambos consumos). Cabe mencionar que en la tabla de resultados el consumo se expresa en litros (l) porque es así como aparece en su recibo de pago. Para convertir metros cúbicos (m^3) a litros sólo es necesario multiplicar m^3 por 3.86 si usted utiliza gas LP, aunque este factor puede variar de acuerdo con la mezcla del gas. La constante de 3.86 es para una mezcla típica de gas LP con 60% propano y 40% butano. También se cuantificó la desviación del consumo eléctrico (watts) medido de acuerdo con lo declarado por el fabricante en su etiquetado de información al consumidor, el cual no debió ser mayor a lo permitido en la norma de referencia.

Seguridad del usuario. Se revisó que el diseño de las secadoras presentara los elementos necesarios para garantizar la seguridad del usuario durante su operación contra choques eléctricos y sobrecalentamientos. No se detectó incumplimiento con la normatividad.

Ruido. Se cuantificó el nivel de ruido generado por la secadora durante su operación normal. El nivel de ruido encontrado es similar entre ellas y cuantificable como aceptable.

Funciones y atributos. Se identificaron y corroboraron las características declaradas, las cuales puede usted observar en la tabla de resultados.



Se revisó que el diseño de las secadoras presentara los elementos necesarios para garantizar la seguridad del usuario durante su operación contra choques eléctricos y sobrecalentamientos.”

Secadoras de ropa de uso doméstico

Marca / Modelo / Capacidad (***) / País de origen	Garantía (años)	Eficacia de secado (%)	Tiempo de operación por ciclo (hh:mm)	Consumos		Costo de secar un kg de ropa (\$)	Eficiencia de operación	Desviación de potencia eléctrica (%)	Nivel de ruido de operación (db)	Características y atributos	Evaluación global de calidad
				Energía (Wh)	Gas (l)						
Whirlpool / 7MWGD8300SW / 12 / EU	1	99	0:51	152.7 Bajo	0.68 Bajo	\$0.63	Alta	4	52.2	a, b, c, d(8), e, g, h, i, j, l, m, n, o, p, r, s, v, x	E
LG Electronics / TD-V12246G / 12 / Corea	3	100	0:49	229.4 Medio	0.67 Bajo	\$0.63	Alta	-14	47.5	a, b, c, d(5), e, g, h, i, j, k, l, m, n, o, p, r, s, t, v	E
Whirlpool / 7MWGD9400TU / 14 / EU (1)	1	99	0:37	158.41 Bajo	0.85 Medio	\$0.66	Alta	3	50.1	a, b, c, d(9), e, f, g, i, j, k, l, m, n, o, p, r, s, t, v, x	MB
Frigidaire / GLGQ2152ES / 14 / EU	1	96	1:08	308.5 Medio	0.69 Bajo	\$0.61	Alta	5	44.7	a, b, c, d(6), e, g, h, l, m, n, o, p, s, v, w	MB
General Electric / SGE1247PHWW / 12 / Canadá	1	96	1:06	307.5 Medio	0.65 Bajo	\$0.67	Alta	-1	51.3	a, b, c, d(7), e, f, g, h, i, n, o, v	MB
Whirlpool / 7MWG44500SQ / 12 / EU	1	99	0:52	239.8 Medio	0.67 Bajo	\$0.64	Alta	20	49.9	a, d(6), e, i, n, o, v	MB
Samsung / DV203AGS / 14 / Corea	3	99	1:24	378.7 Alto	0.81 Medio	\$0.69	Alta	10	50.6	a, b, c, d(7), e, f, g, h, i, l, m, n, o, p, t, v	MB
Frigidaire / AGQ6000ES / 14 / EU	1	98	0:59	260.5 Medio	0.84 Medio	\$0.69	Alta	12	47.3	a, b, c, d(10), e, f, g, h, i, l, m, n, p, q, v, w, x	MB
Samsung / DV337AGG / 15 / Corea	3	100	1:37	414.9 Alto	0.90 Medio	\$0.71	Alta	15	52.9	a, b, c, d(10), e, f, g, h, i, k, l, m, n, o, p, r, t, v	MB
Easy / SEA 1124PFWW / 11 / Canadá	1	98	1:10	316.4 Medio	0.67 Bajo	\$0.74	Media	-4	48.8	a, d(4), e, h, n, o, v	MB
General Electric / DCVH515GFWW / 12 / Canadá	1	100	0:57	298.7 Medio	0.81 Medio	\$0.78	Media	-2	48.9	a, b, c, d(10), e, f, g, h, i, j, k, l, m, n, o, p, r, s, u, v	MB
Koblenz / SAS1206 / 12 / EU	3	99	1:09	384.4 Alto	0.88 Medio	\$0.81	Media	14	50.7	a, d(6), e, h, n, v	B
Whirlpool / 7MWG66700SQ / 12 / EU	1	99	1:25	281.8 Medio	0.85 Medio	\$0.82	Media	31	50.5	a, b, c, d(6), e, g, i, n, o, v	B
Ariston / AS66VXNA (Eléctrica) / 6 / Reino Unido (UK)	3	97	3:36	3 166,0 Muy Alto	N/A	\$1.89	Baja	41	46.5	a, b, d(4), e, q, v	R

Notas:

Todos los modelos analizados cumplen con la información al consumidor

1.-Presenta defecto en la aplicación del recubrimiento

Características y atributos

- a.-Botón de encendido
- b.-Selector de temperaturas
- c.-Alarma de fin de ciclo
- d.-Número de ciclos (secado automático)
- e.-Temporizador (control manual del tiempo de secado)
- f.-Rejilla de secado (dispositivo para secar calzado, muñecos; etc.)
- g.-Luz interior
- h.-Cambio de posición de la puerta
- i.-Sensor de humedad

j.-Alarma de humedad (Indicación de ropa húmeda para planchado)

k.-Programación de ciclos (establecer ciclos de secado en forma manual)

l.-Bloqueo de controles (seguro contra niños o cambio de programa)

m.-Pantalla electrónica

n.-Niveles de secado

o.-Botón de prevención de arrugas

p.-Botón de inicio/pausa

q.-Accesorios para apilar (dispositivos para acoplar la secadora en la lavadora)

r.-Botón de cambio de tiempo de secado

s.-Recordatorio de revisión de filtro

t.-Niveles de sonido de alarma de fin de ciclo

u.-Inicio retardado (establecer tiempo de inicio de secado)

v.-Filtro para pelusas

w.-Protector de encogimiento

x.-Prolongado de secado (retardar el secado para evitar retirar la ropa con arrugas)

Costo calculado para una tarifa promedio por kwh, para un consumo bimestral de 498 kwh, igual a: \$ 1.74_pesos, M.N.,VA incluido. Este costo puede variar de acuerdo con el número de personas que comparten la vivienda y a sus costumbres de consumo, sin embargo, el valor utilizado para el cálculo es igual para todas las muestras analizadas y, como puede incrementar el consumo de energía promedio, se tomó el más alto. (***) Capacidad declarada por el fabricante en kilogramos de ropa seca.

Ciudad de México y Zona Metropolitana			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
\$8,000	Viana	\$9,190	El Palacio de Hierro
\$12,499	Sears	\$13,390	El Palacio de Hierro
\$14,990	El Palacio de Hierro		
\$7,349	Sears		
\$5,195	Viana	\$5,869	Famsa
\$4,099	Mercado Soriana	\$5,182	Hermanos Vázquez
\$10,764	Hermanos Vázquez	\$14,630	El Palacio de Hierro
\$13,999	Liverpool	\$15,750	El Palacio de Hierro
\$3,899	Mueblería Rada	\$5,399	Sears
\$7,285	Viana	\$9,999	Liverpool
\$5,799	Mueblería Rada	\$5,963	Tienda del Sector Eléctrico
\$4,808	Tienda del Sector Eléctrico	\$5,979	Famsa
\$7,120	El Palacio de Hierro		

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

*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 55-68-87-22 en el D.F. o de cualquier otro lugar de la República Mexicana, al 01-800-468-87-22, o bien en www.profeco.gob.mx. Para cualquier duda envíe un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.



Antes de seleccionar el tipo y modelo que considere conveniente, revise su presupuesto y necesidades reales. Determine la carga máxima de ropa que suele lavar de manera habitual.”

□ Recomendaciones de uso

- Aproveche lo más posible el secado al exterior.
- Recuerde que este tipo de electrodomésticos representan un consumo extra de energía, tanto de gas como de electricidad.
- Seque cargas completas, sin sobrecargar la secadora.
- Evite secar ropa con exceso de agua. La carga debe completar al menos el ciclo de centrifugado en la lavadora antes de introducirla en la secadora.
- Para un secado más eficiente y un mayor ahorro de energía, separe las cargas de ropa en pesadas, ligeras y delicadas.
- Antes de introducir las prendas en la secadora, lea la información al consumidor en su etiquetado.
- Recuerde que en las prendas *wash and wear* es suficiente colgarlas para su secado y no requieren planchado una vez secas.
- Limpie el filtro atrapa-pelusa antes de introducir a secar una nueva carga de ropa para evitar cualquier riesgo. El filtro atrapa-pelusa se halla a la salida del flujo de aire de la secadora, por lo que si éste se encuentra tapado con la pelusa de una carga previa, el flujo de aire será menor y el tiempo de secado aumentará, al igual que el consumo de energía.
- Prepare dos o más cargas de ropa para secar una tras de otra y aprovechar el precalentado de la secadora.
- Procure que el tubo de escape de la secadora (ubicado en la parte trasera del equipo) quede lo más recto y corto posible, para que la salida de vapores y pelusas sea más directa, evitando así que éstas se acumulen dentro de la tubería o en el equipo.
- Para evitar que la pelusa se atore en los pliegues y se sature rápidamente, se recomienda que el tubo de escape esté fabricado de lámina de metal rígida o corrugada semirrígida, y no en lámina en espiral o material plástico.
- Retire periódicamente la pelusa acumulada en la boca exterior (salida del aire).
- Asegúrese de que la secadora esté nivelada antes de iniciar su operación, ya que la rotación del tambor puede provocar que la secadora se desplace, forzando las conexiones eléctricas y/o de gas, lo cual puede incrementar el riesgo de un posible accidente.



■ Recomendaciones de compra

- Es necesario tener en cuenta las dimensiones (espacio) y requerimientos de conexión (energía eléctrica y/o gas) para elegir el lugar adecuado para la instalación del aparato.
- Antes de seleccionar el tipo y modelo que considere conveniente, revise su presupuesto y necesidades reales.
- Determine la carga máxima de ropa que suele lavar de manera habitual.
- Recuerde que por lo general la secadora es complemento de una marca y modelo de lavadora, por lo que su capacidad real, para un secado eficiente, es precisamente la carga de ropa que la lavadora pueda lavar eficientemente por ciclo, que en términos generales puede decirse que es igual al 50% de la capacidad declarada.
- Considere el número de cargas de ropa que pone a secar

por semana, así como su tipo, ya que no es lo mismo secar ropa de trabajo o uniformes que ropa delicada, lo cual es una buena pauta para elegir la capacidad y prestaciones según las necesidades de uso.

- La ropa necesita espacio para secarse. Si su familia es numerosa, o si acostumbra juntar la ropa antes de secarla, es preferible que opte por una secadora de mayor capacidad que su lavadora, más aún si lava y seca en casa cortinas, edredones, almohadas u otras prendas voluminosas.
- El costo de operación de las secadoras a gas es mucho más bajo que el de las eléctricas. Principalmente debido a la diferencia del precio entre el gas y la electricidad.
- Solicite al vendedor que le envíe un equipo con las espreas adecuadas para el tipo de gas que va a utilizar (LP o natural). En caso de error, al recibir su producto contacte al centro de servicio del fabricante para el cambio.

■ ¿Dónde instalar su nueva secadora?

- Siga las instrucciones de instalación del fabricante.
- Ubique la secadora lo más cerca posible de la lavadora, ya que de esta forma facilitará el movimiento de ropa de una a otra.
- Escoja un lugar seco y preferentemente cerca de alguna pared que pueda atravesar para dar salida directa al tubo de escape, pero que al mismo tiempo la mantenga alejada de corrientes de aire frío, pues de esta forma ahorrará energía y tiempo en elevar la temperatura del aire utilizado para el secado.
- No utilice extensiones eléctricas ni adaptadores para conectar su equipo. Si le es indispensable, éstas deben ser cuando menos de las mismas características eléctricas que el cable de alimentación.

■ Cómo medir sus consumos eléctricos

Si tiene interés en saber como leer en su medidor el consumo de energía eléctrica, visite la página:

www.cfe.gov.mx/es/InformacionAlCliente/comoleerelmedidor/



Es necesario tener en cuenta las dimensiones (espacio) y requerimientos de conexión (energía eléctrica y/o gas) para elegir el lugar adecuado para la instalación del aparato.”



El desempeño en el secado de las muestras analizadas es muy bueno, sin embargo las diferencias están en el costo de secar la ropa y en el del precio del propio aparato.”

■ Funciones y atributos

Las secadoras de ropa presentan en general algunas de las siguientes características y/o atributos que se describen a continuación:

Control de secado. Las opciones que utilizan los distintos modelos son:

- **Secado cronometrado.** Permite escoger manualmente el tiempo de secado de la carga. Usted ajusta un cronómetro de acuerdo con su propia estimación del tiempo requerido para secar la carga.
- **Secado automático con selector de temperatura.** Permite ajustar la temperatura máxima aplicada sobre la carga de acuerdo con el tipo de tela, evitando así que éstas se dañen y se tenga un gasto de energía innecesario. Es un método muy eficiente para secar al mismo tiempo prendas de telas similares, sin embargo, si la carga no es uniforme, el nivel de secado es disparate.
- **Control automático con sensor de humedad.** Permite ajustar el nivel de humedad de cada carga. Al girar el tambor, las prendas entran en contacto con los sensores electrónicos instalados en él, los cuales detectan el nivel de humedad de las telas.

Otros atributos y funciones interesantes

- **Rejillas de secado removibles.** Opción muy útil para secar suéteres, zapatillas y otras prendas delicadas, previniendo arrugas y golpes. Las prendas se tienden horizontalmente mientras circula aire caliente alrededor y a través de las prendas, secándolas de manera rápida y segura.
- **Sistema antiarrugas.** Al seleccionar el botón “antiarrugas”

la secadora hace girar automáticamente la ropa cada cierto tiempo tras finalizar su ciclo, durante un par de horas pero sin aplicar calor para evitar la formación de arrugas, lo que le ahorrará tiempo y energía durante el planchado. Esta opción es muy recomendada para quienes por alguna razón no pueden retirar la ropa inmediatamente después de finalizar el ciclo de secado.


- **Filtro atrapa-pelusas extraíble.** Permite eliminar las pelusas que desprende normalmente la ropa durante el proceso de secado, evitando que éstas pasen directamente al interior de la secadora, reseca las partes móviles engrasadas, lo cual disminuye la vida útil de estos aparatos.
- **Encendido retardado.** Permite programar anticipadamente el inicio de operación de la secadora a una determinada hora, para tener listas las prendas cuando usted pueda retirarlas.
- **Puerta reversible.** Opción que permite dejar la apertura de la puerta de la secadora de tal forma que sea compatible con la de la lavadora, lo cual optimiza el traslado de la ropa de una hacia la otra.
- **Señal acústica de fin de ciclo.** Indica el momento en el que se da por concluido el ciclo de secado. Si bien no es una función que pueda considerarse imprescindible, permite saber al usuario que el ciclo finalizó y así evitar la formación de arrugas extra en las prendas.
- **Detención automática ante apertura de puerta.** Corta instantáneamente la operación de la secadora al abrir la puerta, para evitar accidentes.

■ Conclusiones

- Como se observa en la tabla, el desempeño en el secado de las muestras analizadas es muy bueno, sin embargo las diferencias están en el costo de secar la ropa y en el del precio del propio aparato.
- El modelo 7MWGD9400TU de Whirlpool presentó una falla en la aplicación de la pintura en la parte frontal superior del cuerpo de la secadora. Revise a detalle el producto que reciba en casa.
- En lo que respecta al secado de la ropa podemos destacar que el tiempo de operación fluctuó entre 37 y 97 minutos, excluyendo la única secadora totalmente eléctrica (Ariston AS66VXNA), que tardó 216 minu-

tos (3:36 horas). Este tiempo es un factor básico en el costo de secar la ropa, además del factor de espera.

- Como era previsible, el consumo de energía en watt-hora (Wh) más alto lo registró la secadora eléctrica Ariston AS66VXNA, los demás fluctuaron entre 152 y 415 Wh.

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

¡En el antro, tú tienes derechos!

- No pueden seleccionarte al entrar
- No pueden darte mesa sólo si compras una botella
- Los precios deben estar a la vista o en la carta
- No pueden obligarte a un consumo mínimo
- No te pueden cobrar el servicio o exigirte propina

Denuncia cualquier abuso al
Teléfono del Consumidor

01-800-468-8722

larga distancia sin costo
desde cualquier punto del país





De poliéster-algodón

Camisas de vestir

Aquí encontrará todo lo que usted necesita saber sobre camisas de vestir elaboradas en telas con mezcla de poliéster y algodón, para que adquiera la que, además de satisfacer su gusto, le dé la mejor durabilidad y presentación por más tiempo, al mejor precio.

En el guardarropa masculino no deben faltar las camisas de vestir, ya sea que las use con corbata o no, son prendas tan versátiles que pueden combinarse con casi cualquier tipo de pantalón, dependiendo de su color y estampado. Pero son tantas las marcas disponibles en el mercado y los materiales de costura, que en el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor nos dedicamos a analizar este producto desde parámetros como la presentación original (acabados) y la durabilidad, para que más allá del gusto personal, usted tenga elementos fiables para elegir la prenda de su preferencia.

Los precios de este tipo de camisas varían considerablemente entre marcas y modelos, lo cual no siempre está asociado con la calidad de la camisa.

Para acotar el universo de estudio, se analizaron prendas con mezclas de algodón y poliéster (las de mayor venta) con un costo no mayor a \$400. Aunque existen prendas que cuestan más, por debajo de este precio usted puede encontrar camisas de marcas que le permitirán vestir adecuadamente, durables y que no exigen cuidados especiales.

El estudio

Se analizaron 32 modelos de camisas de vestir correspondientes a 29 marcas que se pueden encontrar en tiendas de autoservicio y departamentales del país. Para la evaluación, las prendas fueron clasificadas según la composición por orden de predominio de la fibra, es decir, poliéster-algodón o algodón-poliéster. Cada modelo fue sometido a 11 pruebas cuyos resultados se agrupan en los siguientes rubros:

Información al consumidor. Se corroboró que al igual que en cualquier otro producto textil, las etiquetas permanentes presentaran en idioma español los materiales de fabricación en orden de predominio, dimensiones (talla), instrucciones de cuidado, marca,

“ Los precios de este tipo de camisas varían considerablemente entre marcas y modelos, lo cual no siempre está asociado con la calidad de la camisa. Para acotar el universo de estudio, se analizaron prendas con mezclas de algodón y poliéster con un costo no mayor a \$400.”

Ficha técnica

Realización del estudio:

1 de febrero a 7 de marzo de 2008

Muestreo:

1 a 15 de febrero de 2008

Marcas / modelos analizados:

29 / 32

Pruebas realizadas:

3,264





Normatividad

Las siguientes normas fueron empleadas como referencia:

NOM-004-SCFI-2006. Información comercial - Etiquetado de productos textiles, prendas de vestir, sus accesorios y ropa de casa.

Normas Mexicanas INNTEX de la serie "A", aplicables al producto.

Metodología interna del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

“ Se analizaron 32 modelos de camisas de vestir correspondientes a 29 marcas que se pueden encontrar en tiendas de autoservicio y departamentales del país. Para la evaluación, las prendas fueron clasificadas según la composición por orden de predominio de la fibra, es decir, poliéster-algodón o algodón-poliéster.”

país de origen y nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal del productor o responsable de la fabricación.

Acabados en tela y confección. Se verificó que las camisas tuvieran una buena presentación y estuvieran libres de defectos detectables a simple vista, tales como decoloración, agujeros, nudos, motas o manchas; se examinó con especial atención que exhibieran un teñido uniforme y que el tejido fuera homogéneo. En lo referente a la confección, se revisó que las camisas presentaran costuras con un número de puntadas uniforme y que no lucieran fruncidos, ondulaciones o deformaciones provocadas por un mal corte de la tela. También se comprobó que las partes que integran la camisa presentaran una simetría adecuada, que los botones estuvieran correctamente adheridos a la tela y que mostraran una alta resistencia al desprendimiento, además de que los ojales no mostraran defectos como hilos rotos, irregularidad en las puntadas o aberturas.

Verificación de tallas. Se cotejó que las dimensiones del cuello y largo de manga no mostraran desviaciones mayores a 1/4 de pulgada con respecto a lo declarado por el fabricante en su información al consumidor, considerando como especiales aquellos casos en que se declaran dos largos de manga en un mismo producto, en los cuales se tomó como referencia el mayor; por

ejemplo, en aquellas donde se indicaba un largo de manga 2-3, se tomo como referencia el largo 3.

Identificación y contenido de fibras. Se verificó que el tipo y porcentaje de fibras declarado por el fabricante en la etiqueta permanente de la prenda coincidieran con el del tejido de la muestra.

Resistencia al uso (durabilidad). Para la determinación de este parámetro se involucraron las pruebas de resistencia al rasgado de la tela y resistencia de las costuras, ya que estos parámetros dan idea de cuánto resiste la prenda el uso normal.

Apariencia después de 48 ciclos de lavado. Esta prueba tuvo como fin verificar qué tanto se degrada la prenda con el mantenimiento, para lo cual se sometió la camisa a 48 ciclos completos de lavado; acto seguido, por inspección visual, se cuantificó el daño que presentaron las camisas.

Resistencia al encogimiento. Se evaluó el encogimiento o alargamiento que sufren las prendas después de un ciclo completo de lavado.

Resistencia a la decoloración. Se determinó el grado de decoloración que sufren las camisas de vestir por el lavado, la exposición al sol durante su secado o uso, por el roce de la prenda con otras prendas o consigo misma y por la acción del sudor (ácido o alcalino) del usuario.

■ Recomendaciones de uso

- Lave los textiles de vestir nuevos antes de usarlos, pues las telas con las que se confeccionan se someten a procesos químicos para darles la textura, el color y la apariencia (preventa) que usted conoce, por lo que puede provocar irritaciones o molestias en la piel.
- Siga las instrucciones de cuidado citadas por el fabricante en la etiqueta, lo que asegurará que usted disfrute de una prenda en condiciones óptimas por más tiempo.
- Si por alguna razón la camisa que adquirió no incluye en su etiquetado las instrucciones de cuidado, siga estas recomendaciones: al secar las camisas de vestir cuélguelas sin exprimir en forma vertical. No las exponga al sol durante tiempo prolongado. Al plancharlas, seleccione la temperatura de la plancha sugerida para prendas de poliéster.

Camisa de vestir (poliéster-algodón)

Marca / Modelo / País de origen	Información al consumidor	Acabados en tela y confección	Verificación de tallas	Contenido de fibras		Resistencia al uso	Apariencia después de 48 ciclos de lavado	Resistencia al encogimiento	Resistencia a la decoloración	Precio (\$) (A) Azul, (B) Blanca	Evaluación global de calidad
				Indicado	Encontrado						
John Henry / 23670 / México con tela importada de Indonesia	Completa	E	Cumple	65 % Poliéster 35 % Algodón	Cumple	MB	E	Cumple	E	\$320.87	E
Things Contemporary Collection / TCCG807 / México	Completa	E	Cumple	70 % Poliéster 30 % Algodón	Cumple	MB	E	Cumple	E	\$248.00	E
Pierre Cardin Paris / 81-11 / México	Completa	E	Cumple	70 % Poliéster 30 % Algodón	Cumple	MB	E	Cumple	MB	\$338.00	MB
U.S. Polo Association / 3030 / México	Completa	E	Cumple	70 % Poliéster 30 % Algodón	Cumple	E	B	Cumple	MB	\$198.00	MB
Aristos / 3002 / México	Completa	E	f1	70 % Poliéster 30 % Algodón	Cumple	MB	E	Cumple	MB	\$154.78	MB
Symplybasic / Sin Modelo / México	Completa	E	f1, f2	80 % Poliéster 20 % Algodón	Cumple	MB	MB	Cumple	E	\$98.00	MB
Gino / 40650 / México con tela importada de Tailandia	Completa	E	Cumple	65 % Poliéster 35 % Algodón	Cumple	B	B	Cumple	E	\$199.00	MB
Armand'o / VEST-04 / México	Completa	MB	f1, f2	70 % Poliéster 30 % Algodón	Cumple	MB	E	Cumple	MB	\$129.00	MB
Arrow / 43001 / México	Completa	B	Cumple	65 % Poliéster 35 % Algodón	Cumple	B	B	Cumple	E	A \$320,87, B \$268,70	B
Paco Rabanne / 3500 / México con tela importada de EL Salvador	Completa	E	Cumple	65 % Poliéster 35 % Algodón	Cumple	R	E	Cumple	MB	\$318.00	B
Van Heusen / 20 MXO / Tailandia con tela importada	e4, e7	B	Cumple	65 % Poliéster 35 % Algodón	Cumple	B	E	Cumple	E	A \$207,83, B \$131,30	B
George / 1115 / México	Completa	E	Cumple	65 % Poliéster 35 % Algodón	No cumple 70 % poliester 30 % Algodón	B	E	Cumple	MB	\$168.00	B
Oscar de la Renta / 1029 / México	e3	MB	Cumple	65 % Poliéster 35 % Algodón	Cumple	E	R	Cumple	MB	A \$294,78, B \$286,09	B
PH 1888 / PHC-27-IJ- / México	e5, e6	D	Cumple	70 % Poliéster 30 % Algodón	Cumple	E	MB	Cumple	MB	A \$144,15, B \$225,22	B
Clasicos / C-101 / México	Completa	E	f1	65 % Poliéster 35 % Algodón	No cumple 70 % Poliester 30 % Algodón	B	E	Cumple	MB	\$198.00	B
Davi Designed in France / 1201 / México	Completa	MB	Cumple	100 % Algodón	No cumple 65 % Poliester 35 % Algodón	MB	E	Cumple	MB	\$60.00	B
Parlieni / 7 / México	Completa	MB	f1, f4	70 % Poliéster 30 % Algodón	Cumple	MB	MB	Cumple	MB	\$318.00	B
X-Tend / 1116/32 / México	Completa	B	f1	80 % Poliéster 20 % Algodón	Cumple	MB	R	Cumple	MB	\$148.00	B
Parlieni / PS777NT / México	Completa	MB	f1, f4	50 % Poliéster 50 % Algodón	Cumple	MB	R	Cumple	MB	\$298.00	B
Symplybasic / G007E070 / México	Completa	MB	f1, f3	80 % Poliéster 20 % Algodón	No cumple 89 % Poliester 11 % Algodón	B	R	Cumple	MB	\$98.00	R
New Wave / 501315 / México	Completa	R	f3	65 % Poliéster 35 % Algodón	No cumple 95 % Poliester 5 % Algodón	B	B	Cumple	MB	\$78.17	R

Camisa de vestir (algodón-poliéster)

Marca / Modelo / País de origen	Información al consumidor	Acabados en tela y confección	Verificación de tallas	Contenido de fibras		Resistencia al uso	Apariencia después de 48 ciclos de lavado	Resistencia al encogimiento	Resistencia a la decoloración	Precio (\$) (A) Azul, (B) Blanca	Evaluación global de calidad
				Indicado	Desviación (%)						
Van Heusen / 20X7330 / Tailandia	Completa	E	Cumple	57 % Algodón 43 % Poliéster	Cumple	MB	E	Cumple	E	\$298.00	E
Bruno Magnani / 70 / Colombia con insumos importados	e7	E	Cumple	55 % Algodón 45 % Poliéster	Cumple	B	MB	Cumple	E	A \$131,30, B \$105,04	MB
Evolution Pierre Cardin / 5101 / México con tela importada de Tailandia	Completa	E	Cumple	60 % Algodón 40 % Poliéster	Cumple	MB	MB	Cumple	MB	\$298.00	MB
Vasarelli / SUN C / México con tela importada de Guatemala	Completa	MB	f2 No cumple	60 % Algodón 40 % Poliéster	Cumple	B	MB	Cumple	E	A \$155,65, B \$173,04	B
Nina Ricci / 16-600 / México	Completa	E	Cumple	55 % Algodón 45 % Poliéster	Cumple	B	R	Cumple	MB	\$277.39	B
Cavalier / CVCA-DO21700 / México con tela importada de Indonesia	Completa	B	Cumple	60 % Algodón 40 % Poliéster	Cumple	R	E	Cumple	MB	\$303.48	B
Chaps / 25 MC00 / Indonesia con tela importada	e3, e4, e5, e6, e7	E	Cumple	60 % Algodón 40 % Poliéster	Cumple	B	E	Cumple	MB	\$184.35	B
Countess Mara / 33 FR / México con tela importada de Tailandia	Completa	MB	f1 No cumple	60 % Algodón 40 % Poliéster	Cumple	B	MB	Cumple	MB	\$242.61	B
Editions by Van - Heusen / 37214 / Indonesia	e3, e5, e6	E	Cumple	60 % Algodón 40 % Poliéster	Cumple	R	E	Cumple	MB	\$163.48	B
Jean Clisson / 33030 / México con tela importada de Tailandia	Completa	E	Cumple	60 % Algodón 40 % Poliéster	Cumple	R	B	Cumple	MB	\$189.42	B
Knightsbridge / 65367813 / México	Completa	MB	f1 No cumple	60 % Algodón 40 % Poliéster	No cumple 55 % Algodón 45 % Poliéster	R	E	Cumple	MB	\$165.13	R

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

Notas:

- e1) No indica la temperatura del agua de lavado
- e2) No indica la temperatura específica del secado en máquina.
- e3) No indica la posición de la prenda durante el secado recomendado.
- e4) No indica el tipo de solución recomendada para el lavado (jabón o detergente)
- e5) No indica recomendaciones de secado (al sol o a la sombra)
- e6) No indica si se recomienda exprimir o no exprimir
- e7) No indica la procedencia de la tela

- f1) T+1 en cuello
 - f2) T+1 en manga
 - f3) No indica talla de manga
 - f4) T+2 en manga
- T es igual a talla y el signo "+_o-", significa que es un número de tallas **más grande** o **más chica** que lo declarado en su etiquetado



¿Poliéster o algodón?

Para ayudarle a decidir si escoge tal o cual mezcla, nuestros ingenieros textiles prepararon este cuadro que comprende algunas de las características de cada fibra:

Fibras	Durabilidad	Comodidad		Aspecto	
		Absorbencia	Retención térmica	Resistencia	Frisas (borlitas)
Algodón	Media	Alta	Baja	Baja-media	Alta
Poliéster	Alta	Baja	Mediana	Alta	Media

Conclusiones generales

- Como ocurre con frecuencia en estos productos, existen variaciones sustanciales de precio –desde \$60 hasta más de \$300– para prendas de calidad equivalente pero de diferente marca.
- Algunos productos no incluyen información completa para su mantenimiento, como temperatura del agua de lavado, modo recomendado de secado y/o solución recomendada para el lavado (jabón o detergente).
- Con respecto a la verificación de acabados en tela y confección, se observó que la mayoría de las prendas calificó como Excelente o Muy Bien; sólo los modelos analizados de las marcas **Arrow**, **Van Heusen** modelo **20 MXO**, **Cavalier** y **X-Tend** calificaron como Bien debido a que mostraron costuras onduladas (fruncidos) en sisa, a su no simetría en mangas y al mal fusionado en puños y cuello, además de que la aletilla de manga no es uniforme, y a que presentaron pliegues en puños y sisa; la marca **New Wave** calificó como Regular, ya que no presentó simetría en aletilla de manga, muestra sobranes de tela en manga, barrado en tela (líneas pronunciadas) y costuras onduladas (fruncidos) en tela; asimismo, la marca **PH 1888** calificó como Deficiente por presentar costuras onduladas (fruncidos) e irregulares, porque no tiene simetría en mangas y presentó manchado y frisado en tela.
- En la verificación de tallas, se detectó que 38% de las muestras analizadas presentaron desviaciones de una talla o mayor en las dimensiones del cuello, de la manga o de ambos. Cabe mencionar que algunos fabricantes indican 2 tallas para una misma prenda, por ejemplo: 32-33, pero esto no es normal, ya que si nuestra talla es 32 y la prenda se ajusta en dimensiones a la talla 33 (y además la camisa presenta una desviación de una talla por encima de esto), las mangas seguramente van estar demasiado largas o cortas para dar un buen ajuste. Esta misma situación puede presentarse en el cuello.
- En la identificación y contenido de fibras se observó que el 19% de las prendas presentan desviaciones superiores al 3% con respecto al contenido de insumos declarado en su etiqueta, dentro de los cuales, el modelo **G007E070** de la marca **Simplybasic** presentó una desviación mayor al 8%, y la marca **Davi** indica que es 100% algodón, cuando en realidad es una mezcla de 65% poliéster y 35% algodón. De igual forma, el modelo de **New Wave** indica que es 65% poliéster y 35% algodón y en realidad es una mezcla de 95% poliéster y 5% algodón.
- La evaluación de la Resistencia al uso se comprende de las pruebas de rasgado en tela y resistencia en costuras. Se observó que el parámetro en que más

Recomendaciones de compra

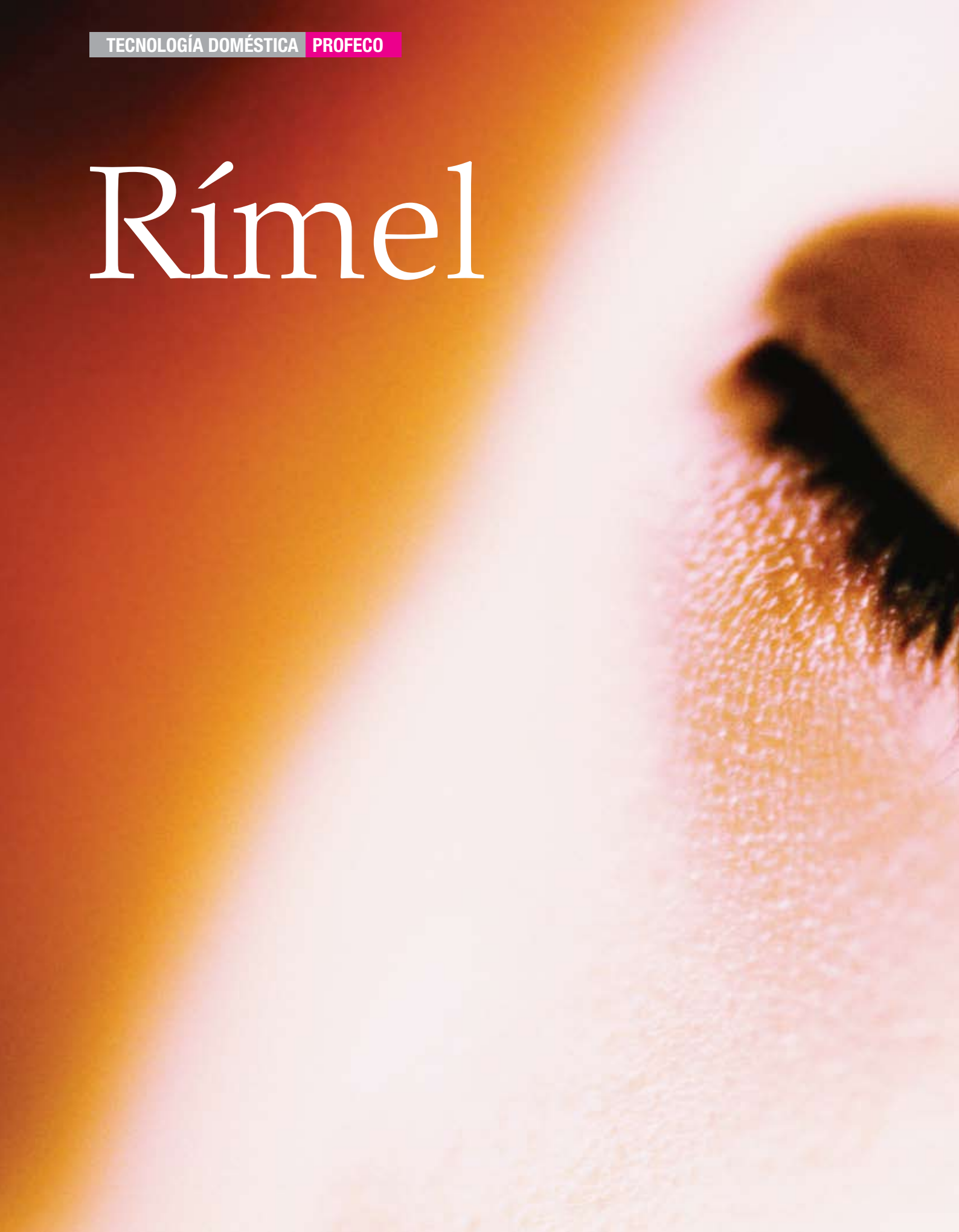
- Antes de su adquisición, es recomendable probarse la prenda seleccionada para verificar que el ajuste a su figura sea el que le agrada, ya que éste puede variar de acuerdo con la marca, modelo y estilo de la prenda.
- Verifique que la prenda contenga una etiqueta que incluya instrucciones completas de cuidado (lavado, secado, planchado, etcétera).

fallaron las prendas fue el de resistencia al rasgado de la tela, no así la resistencia de costuras, ya que en este último las prendas calificaron de Bien a Excelente. No obstante, al unir ambas evaluaciones en un solo parámetro, los modelos de **Paco Rabanne**, **Cavalier**, **Editions by Van Heusen**, **Jean Clisson** y **Knightsbridge** alcanzaron únicamente calificación de Regular.

- En cuanto a la evaluación de la apariencia de las prendas después de 48 ciclos de lavado, la mayoría de las muestras calificaron de Bien a Excelente; sólo las camisas de **Nina Ricci**, **Oscar de la Renta**, **X-Tend**, **Parllieni** modelo **PS777NT** y **Symplybasic** modelo **G007E070** presentaron un visible deterioro al finalizar la prueba (durarán menos).
- Es necesario mencionar que estas prendas, confeccionadas en telas con mezcla de poliéster-algodón, no presentan cambios dimensionales apreciables (encogimiento) precisamente por el contenido de poliéster.
- En la verificación de la resistencia a la decoloración, se observó que la decoloración más apreciable es la provocada por los efectos de la luz del sol, siendo un poco más evidente en los modelos de **Oscar de la Renta**, **PH 1888**, **Armand'o**, **Symplybasic** modelo **G007E070**, **Evolution Pierre Cardin**, **X-Tend** y **Parllieni** modelo 7.

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

Rímel



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
- Platos Sabios



El beneficioso aceite de oliva

Es uno de los pilares de la dieta mediterránea. Se le conoce popularmente como “oro líquido”. Se trata del aceite de oliva, cuyo consumo reporta importantes beneficios para la salud, sobre todo en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Y es que, por su origen, destaca como una de las grasas más saludables y por tanto más recomendadas por los expertos de la salud.

pese a todo lo malo que se dice de las grasas, éstas constituyen un grupo de alimentos que requerimos incluir en nuestra dieta diaria, pues contribuyen al transporte y absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E, K) en el organismo. Por tanto, a pesar de ser altamente calóricas, las grasas son básicas y no deben omitirse de la alimentación.

Aunque, eso sí, es fundamental cuidar la cantidad y la calidad de las grasas que se ingieren, por lo cual son de consumo moderado las ricas en ácidos grasos saturados (grasas de origen animal, como manteca de cerdo, mantequilla y nata, o los aceites de palma y de coco), pues éstas favorecen la formación de radicales libres causantes de envejecimiento celular, arteriosclerosis, infarto de miocardio, etcétera.

Dentro del grupo de grasas encontramos una amplia variedad de aceites que hacen más apetecible y sabrosa la comida; además, éstos enriquecen los alimentos con dos nutrientes, presentes en distinta proporción según el tipo: vitamina E (aceite de oliva extra virgen, obtenido de la primera presión en frío) y grasas simples formadas por diferentes tipos de ácidos grasos (monoinsaturados como en el aceite de oliva, poliinsaturados en los aceites

de semillas como maíz, soya, girasol etc., y saturados en el aceite de coco y de palma).

Calificación sobresaliente

Diversas investigaciones señalan que ningún otro aceite de venta en el mercado contiene las bondades para cocinar del aceite de oliva virgen. Esto es porque, a diferencia del resto de los aceites de semillas, el de oliva se obtiene de forma natural mediante presión en frío, lo que le permite conservar todas sus propiedades biológicas.

Además, no se extrae de un grano o fruto seco, sino de un fruto carnoso, la aceituna, e incluye los sabores predominantes de ésta. Los aceites de oliva más apreciados se venden sin refinar y poco después de la cosecha para garantizar su frescura. Se utilizan preferentemente como un condimento delicioso y delicado por sí mismo.

Pero a pesar de sus características, la recomendación es utilizar en la cocina no sólo el aceite de oliva, sino también los de semillas (como el cártamo, la canola), pues así la proporción de los distintos tipos de grasa (monoinsaturada, poliinsaturada y saturada) se ajustará a lo que los expertos en nutrición recomiendan de acuerdo con una alimentación equilibrada y cardiosaludable.



Tres aderezos con aceite de oliva

■ Chimichurri*

Ingredientes

1/2 taza de aceite de oliva
4 dientes de ajo picados finamente
1/2 taza de perejil picado finamente
2 cucharadas de sal gruesa
1 cucharada de ají (pimiento rojo) molido
1 cucharadita de pimienta negra

Preparación

Mezclar el ajo, el perejil, la sal gruesa, el ají molido y la pimienta en un frasco de vidrio. Incorporar el aceite de oliva, revolver bien y dejar reposar un rato para que tome sabor.

* Es la salsa argentina por excelencia; se utiliza para aderezar las piezas de carne asada.

■ Aderezo de ensalada con aceite de oliva

Ingredientes

4 cucharadas de aceite extra virgen de oliva
4 cucharadas de vinagre de vino tinto
1 cucharadita de jugo de limón o lima
Sal y pimienta al gusto
Una pizca de orégano triturado

Preparación

Mezclar todos los ingredientes y verter la cantidad deseada sobre cualquier ensalada.

■ Vinagreta de miel

Ingredientes

1 cucharada de mostaza
1 cucharadita de miel de abeja
2 cucharaditas de vinagre
7 cucharadas de aceite de oliva
Pimienta y sal al gusto

Preparación

Mezclar la mostaza y la miel. Después incorporar el vinagre y el aceite de oliva, salpimentar y mezclar enérgicamente hasta emulsionar todos los ingredientes.



Foto Latinstock

■ Ligado a la sacralidad

- En el origen mítico de Atenas, el olivo juega un papel fundamental, pues dice la tradición que tanto Atenea como Poseidón quisieron tener bajo su protección a la nueva ciudad, y para ello, cada dios ofreció un presente a los atenienses; éstos prefirieron el presente de Atenea, un retoño de olivo. Durante las competiciones gimnásticas, los griegos se ungían con aceite de oliva.
- En el judaísmo, y por su influencia sobre la religión cristiana, el aceite ha jugado un simbolismo muy importante. La Biblia está llena de referencias al aceite de oliva y el nombre de “Cristo”, significa el “ungido”.
- En la iglesia ortodoxa griega, el bautismo va acompañado de la unción del bebé con aceite de oliva.
- En la iglesia católica romana, el aceite virgen de oliva también se usa en el bautismo, en la confirmación y en la unción de enfermos o extrema unción. Son los llamados santos óleos (el óleo y el crisma), bendecidos según un ritual propio.
- En el Corán también se cita al aceite de oliva. En las menorah (candelabros de siete brazos) los judíos prefieren usar aceite de oliva. El aceite de oliva está ligado a la sacralidad desde hace milenios.

Fuente es.wikipedia.org/wiki/Aceite_de_oliva

■ Cómo almacenarlo

El hecho de que los aceites de oliva vírgenes no estén refinados tiene algunos inconvenientes. Por supuesto, el bello color y el rico sabor son importantes puntos a favor. Además, estos aceites contienen cantidades significativas de sustancias antioxidantes, compuestos fenólicos, carotenoides y tocoferoles (vitamina E y afines), que los hacen más resistentes que otros al deterioro por el oxígeno del aire. Sin embargo la misma clorofila que les da color los hace especialmente vulnerables a la luz, ya que una de las funciones de la clorofila es capturar la energía luminosa.

Para impedir la fotooxidación y el desarrollo de aromas rancios y fuertes, lo mejor es almacenar el aceite de oliva a oscuras, en latas opacas, por ejemplo, y en condiciones frescas que retarden todas las reacciones químicas.

Fuente *La cocina y los alimentos*, de Harold McGee, Ed. Debate, 2007



Fotos Latinstock

■ Proceso de producción

Las instalaciones tradicionales en las que se extrae el aceite de oliva reciben el nombre de almazaras, nombre procedente del árabe (*al-mas'sara*) que significa "extraer", "exprimir". Recolectada la aceituna, se traslada a la almazara o molino en donde se criba y lava con agua fría para eliminar hojas e impurezas. Posteriormente es almacenada en pequeñas pilas a la espera de ser molida.

Para obtener un aceite de calidad, la aceituna debe procesarse en las 24 horas siguientes a su recolección. Se muele en un mortero o molino de rulo, donde se tritura para romper los tejidos en los que se encuentra el aceite, pero sin romper el hueso. La pasta que resulta de este proceso se prensa envolviéndola en capazos redondos de esparto, que actúan como desagües, filtrando los líquidos y reteniendo los sólidos. El líquido, transvasado de una a otra tinaja, se decanta, por lo que libera al aceite de las sustancias que tenga en suspensión.

Existe otro procedimiento en lugar del prensado: la pasta se bate y centrifuga por procedimientos mecánicos, sin añadir productos químicos ni calor, separando el aceite del resto de las sustancias. El molido y prensado de las aceitunas para la extracción del aceite de oliva virgen se realiza exclusivamente a través de procedimientos mecánicos o físicos.

La pasta que resta es aún rica en aceite y se exprime de nuevo hasta tres veces más. Los residuos se conocen con el nombre de orujo. El aceite de la primera presión es el más valorado, y según se va exprimiendo de nuevo se obtienen aceites de diferentes calidades. Para obtener un litro de aceite de primera extracción se necesitan unos cinco kilos de aceitunas. El consumo durante el primer año asegura que sus cualidades estén intactas.

Fuente es.wikipedia.org/wiki/Aceite_de_oliva

“ Ningún otro aceite de venta en el mercado contiene las bondades para cocinar del aceite de oliva virgen.”

Tipos de aceite de oliva

Por su proceso de extracción, los aceites de oliva se clasifican en aceite de oliva virgen y refinado. El primero se obtiene sólo de procesos mecánicos, y de acuerdo con su acidez puede denominarse extravirgen (acidez no mayor a 0.8%) o virgen (acidez no mayor a 2%).

A veces los aceites de oliva vírgenes presentan un elevado grado de acidez, sabor o color defectuosos, por lo que deben someterse a un proceso de refinado para corregir esos defectos. Así se obtiene el aceite de oliva refinado, que conserva la estructura química del aceite de oliva pero carece de su olor y sabor originales. Éste puede mezclarse con aceite de oliva refinado pero también con aceite de oliva virgen y denominarse aceite de oliva.

Fuente Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, Profeco

Recomendaciones al usar aceite

- Evite el sobrecalentamiento al utilizar el aceite de oliva para freír: se aconseja no sobrepasar la temperatura de 170°C (aunque este aceite resiste mejor que los de semillas temperaturas de hasta de 180-200°C). Si la temperatura es demasiado elevada, se generan sustancias irritantes y potencialmente tóxicas, por lo que debe evitarse que el aceite humee.
- Evite la mezcla de aceite nuevo y viejo, así como la de aceite de oliva con los de semillas, pues debido a la diferencia de temperaturas que resisten, al combinarse uno puede quemar al otro y producir sustancias irritantes.
- Cuidar que los alimentos que se vayan a poner en contacto con el aceite estén secos, pues el agua favorece la descomposición de este último.

Origen milenario

El origen del aceite de oliva se remonta a la región sirio-palestina, 5000 años a. de C., cuando comenzó a extraerse de las aceitunas silvestres. Fue en el tercer milenio a. de C. que se empezó a cultivar el olivo de forma sistemática en la misma zona.

En Egipto, el cultivo del olivo y la extracción de su aceite ocurrió hacia el 2000 a. de C., en donde además se utilizó con fines cosméticos.

Hacia el siglo XI a. de C., los antiguos fenicios y griegos introdujeron estas prácticas en la península ibérica, en la actual Andalucía, y más tarde la extendieron los romanos, visigodos y musulmanes. Pronto el territorio que circunda el Mediterráneo se convirtió en una de las principales zonas de producción de aceite de oliva.

Por lo anterior, los principales productores y consumidores de aceite de oliva son Italia, España, Portugal, Grecia y Túnez. Se estima que la producción mundial de aceite de oliva supera el millón y medio de toneladas anuales y que alrededor de 714 millones de árboles de olivo (el 95% del total mundial) crecen en el área del Mediterráneo.

Características del aceite de oliva

El aceite de oliva es rico en ácido oleico, una grasa monoinsaturada con efectos beneficiosos sobre el

colesterol, lo que lo hace adecuado en todos los problemas cardiovasculares (consulte a su médico).

El de tipo extra virgen es también rico en vitamina E, que protege de la acción de los radicales libres y brinda resistencia a la oxidación que éstos producen sobre el cuerpo humano, por lo cual se recomienda consumirlo en la infancia y en la tercera edad, porque ayuda a prevenir la arteriosclerosis y sus riesgos.

El aceite de oliva se compone de 73% de ácidos grasos monoinsaturados, 8.3% de ácidos poliinsaturados y 13.3% de ácidos saturados. También contiene polifenoles, relacionados con el sabor del aceite, así como pigmentos clorofílicos y carotenoides, relacionados con su color característico.

Por todo lo anterior se recomienda el consumo de aceite de oliva (virgen o puro de oliva), lo cual no significa desterrar de la cocina los aceites de semillas, que también son saludables. 🌿

Fuentes *El aceite de oliva desde el punto de vista médico*, de Morros Sardá y Arteta Martínez Díaz, Ed. El Olivo, 2000 • *La cocina y los alimentos*, de Harold McGee, Ed. Debate, 2007 • *Discovery Salud* • es.wikipedia.org/wiki/Aceite_de_oliva



31 de mayo: Día Mundial Sin Tabaco

El cigarro en números

Por José Armando Aguilar

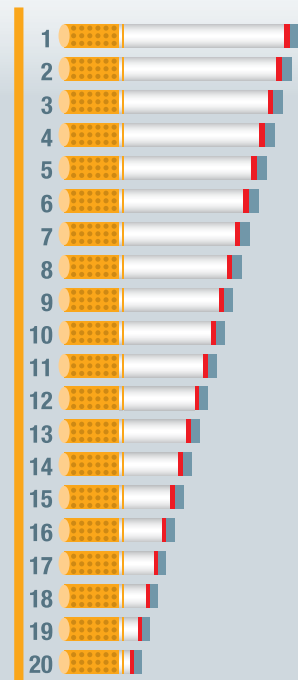
Si de cifras en contra de un producto se trata, el cigarro se lleva todas las palmas. Se han encontrado alrededor de 4 mil sustancias tóxicas en él, de las cuales 40 son potenciales causantes de cáncer; en cambio, otras incluso se utilizan en la industria de los raticidas. ¿Exageración? Para nada. Con semejantes credenciales, ¿alguien podría decir que los cigarrillos son productos de primera necesidad? Sí, claro, **los fumadores** y los empresarios del ramo. Pero hay que pensárselo varias veces para **no pasar** a formar parte de las **estadísticas**.

Ningún artículo de consumo está tan íntimamente relacionado con la mortalidad como el tabaco. El asunto, como se ha dicho mil veces, es de mucho cuidado: el tabaquismo es más fatal y severo que la adicción a la cocaína, la heroína o a la marihuana. A pesar de lo anterior, la tentación es irresistible para los mil 100 millones de fumadores que se calcula existen en el mundo, algo así como el 30% de los adultos del planeta. Nada más.

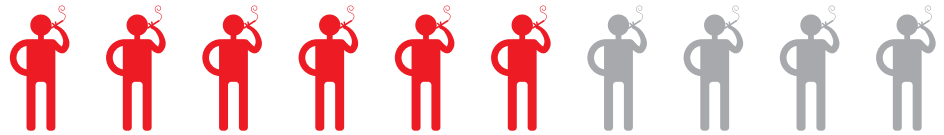
Se trata pues de una epidemia global que en unos cuantos años se convertirá en la causa número uno de muerte. He aquí la negra nube de datos relacionados con el consumo de tabaco.

Radiografía del fumador mexicano

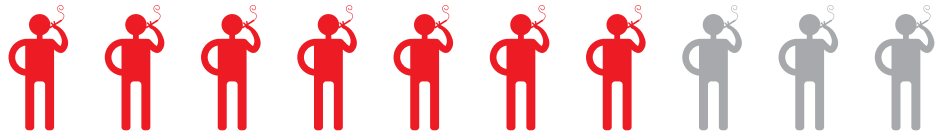
Se estima que en México existen **16 millones** de fumadores activos.



Más de medio millón de consumidores de tabaco fuman 20 o más cigarrillos al día.



6 de cada 10 fumadores mexicanos se encuentran entre los 30 y 65 años de edad.



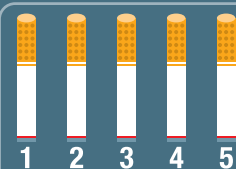
7 de cada diez consumidores de tabaco, entre 18 y 65 años, han cursado como mínimo algún grado de preparatoria.



8 de cada diez mexicanos están expuestos al humo del cigarro.

Fumadores pasivos

Se estima que 35 millones de mexicanos fuman sin desearlo, son los llamados fumadores pasivos.



Por cada cinco cigarrillos que consume un fumador activo en un lugar cerrado...

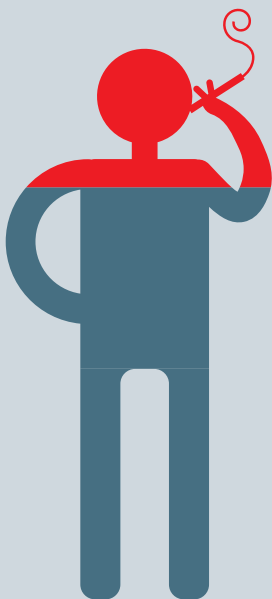


Medio millón de fumadores mexicanos enciende un cigarrillo a los cinco minutos de haber despertado.

17% de la población son exfumadores.

68

de cada 100 mexicanos entre 18 y 29 años han consumido tabaco alguna vez en su vida.



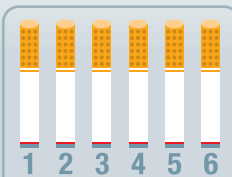
58.2%

de los fumadores mexicanos empezaron a fumar antes de los 18 años.

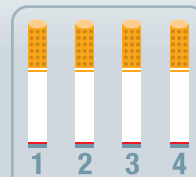


Mujeres fumadoras

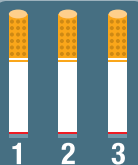
Las mujeres fuman igual que los hombres, se reparten 50% y 50% el universo de fumadores, pero...



Las mujeres fuman en promedio seis cigarrillos al día.



Los varones fuman cuatro cigarrillos al día.



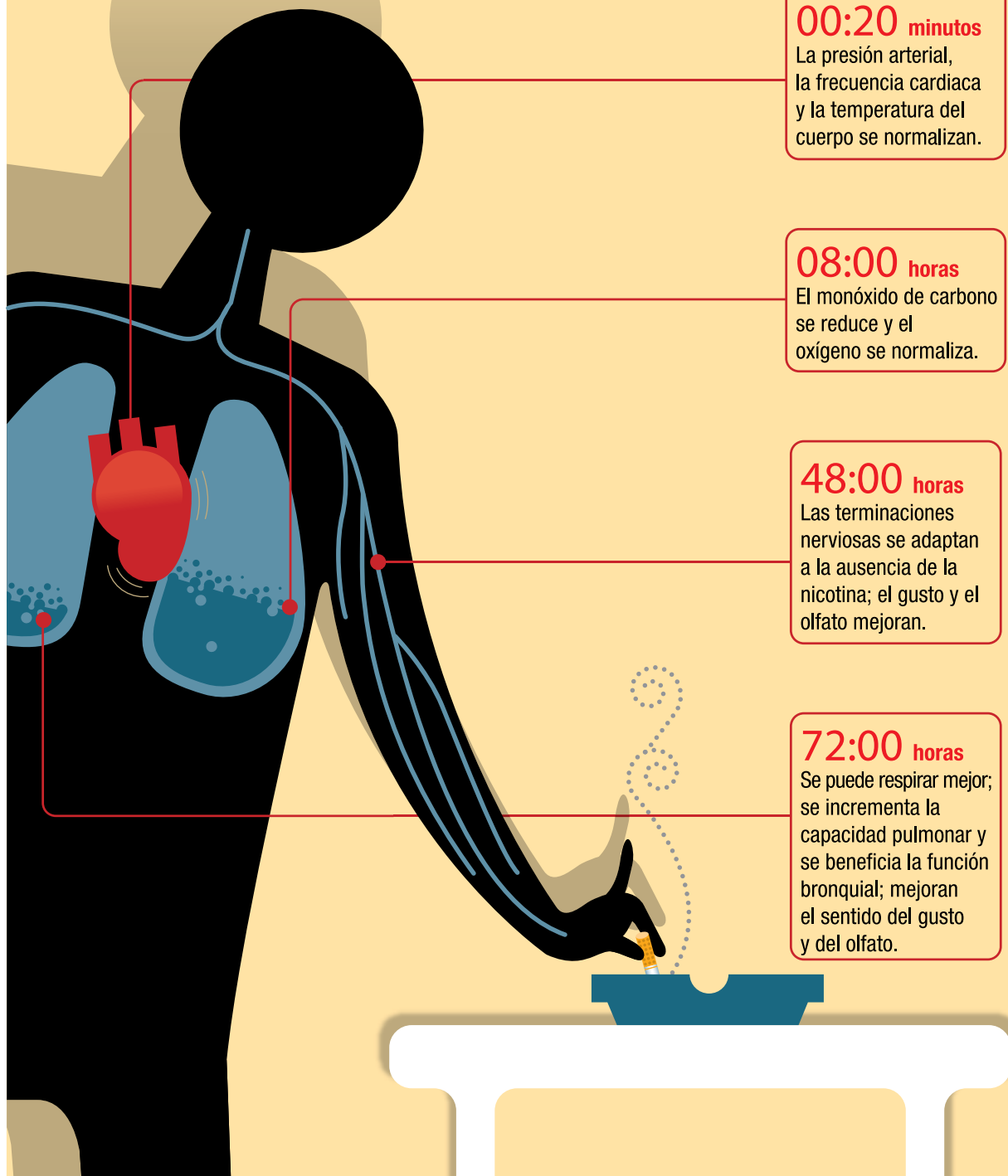
...es como si el fumador involuntario fumara tres.



Tan sólo en los lugares de trabajo, la exposición al humo de tabaco ambiental ocasiona 200 mil muertes al año.



Beneficios que experimenta el cuerpo al **Dejar de fumar**



00:20 minutos

La presión arterial, la frecuencia cardíaca y la temperatura del cuerpo se normalizan.

08:00 horas

El monóxido de carbono se reduce y el oxígeno se normaliza.

48:00 horas

Las terminaciones nerviosas se adaptan a la ausencia de la nicotina; el gusto y el olfato mejoran.

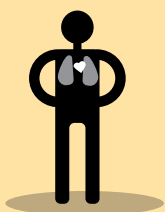
72:00 horas

Se puede respirar mejor; se incrementa la capacidad pulmonar y se beneficia la función bronquial; mejoran el sentido del gusto y del olfato.



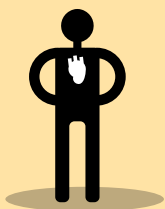
10 años

El riesgo de cáncer de pulmón es igual al de una persona que nunca ha fumado, y se reduce la posibilidad de padecer otros tipos de cáncer asociados al tabaco (boca, laringe y riñón).



5 años

El riesgo de un ataque cardiaco es igual al de un no fumador; el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón se reduce a la mitad.



1 año

El riesgo de infarto cardiaco se reduce a la mitad; la capacidad pulmonar mejora



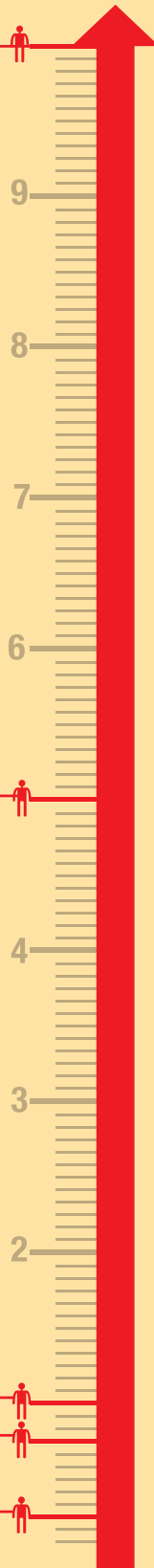
9 meses

La dificultad para respirar, la fatiga y la congestión nasal disminuyen.



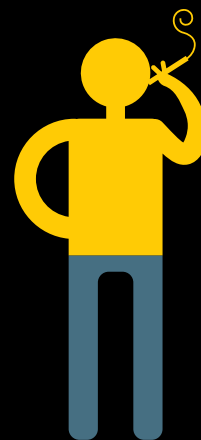
3 meses

La circulación sanguínea mejora y la capacidad pulmonar aumenta; el ejercicio se facilita.



Muy tarde, y caro

En México el 54% de los fumadores tarda al menos 23 años en buscar un tratamiento para su adicción, cuando el organismo ya está



El sistema de salud pública gasta 29 mil millones de pesos al año en atender enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco, tres veces más de lo que gobierno federal destinó para la reconstrucción de Tabasco por las recientes

Enfermedades del tabaco

Tabasco



Infografía Oldemar

Tipos de fumador

Fumador leve:

Quien fuma de uno a cinco cigarros al día.

Fumador moderado:

Quien fuma entre seis y 15 cigarros diarios.

Fumador severo:

Quien fuma un número mayor de 15 cigarrillos al día.

La muerte fuma

- En el mundo 13 mil 500 personas mueren al día por alguna enfermedad relacionada con el consumo de tabaco, algo así como 5 millones al año.
- Por la misma causa, en México mueren 60 mil 225 personas al año, es decir, 165 cada 24 horas.
- Se estima que entre los años 2020 y 2030, el tabaquismo será la causa número uno de muerte en el mundo. La cifra: 10 millones de muertes al año (más que los decesos –sumados– relacionados con VIH, tuberculosis, mortandad materna, accidentes vehiculares, suicidios y homicidios.)



Foto Archivo

Dinero quemado

- En promedio, los hogares de fumadores mexicanos destinan mensualmente alrededor de 216 pesos a la compra de cigarros.
- Porcentaje de hogares mexicanos que compran tabaco: 8.5%.
- 64% de la población urbana en México fuma cinco cigarrillos diarios.
- En nuestro país se venden casi 50 mil millones de cigarros al año (más de 250 millones de cajetillas), lo que nos ubica en el lugar número 15 de consumo en el mundo.

Imposible no fumarlos

- El principio activo del tabaco es la nicotina, sustancia cinco veces más adictiva que la cocaína y ocho veces más que la heroína.
- Para los adictos, el cigarro más difícil de no fumar es el que consumen después de la comida (25.9%), seguido por el que encienden en momentos de tensión (25.6%).
- Nueve de cada 10 personas que fuman a diario tienen dificultades para abstenerse de consumir tabaco en lugares públicos.

■ Temprano inicio en México

- Quien empieza a fumar en la adolescencia y continúa con este hábito de manera regular tiene 50% de probabilidades de morir a causa de este consumo.
- Los fumadores adolescentes tienen 13 veces más riesgo de iniciarse en otras drogas.
- 46% de los estudiantes conviven en su hogar con fumadores.
- Nueve de cada 10 fumadores creen que pueden dejar el tabaco cuando lo deseen.
- Los menores de edad pueden comprar cigarrillos sueltos en seis de cada 10 comercios.
- Nueve de cada 10 adolescentes entre 12 y 15 años han visto a actores fumar en la TV y el cine.

■ Ecología muy “fumada”

- Para curar (secar) la hoja de tabaco, para que adquiera el color y aroma buscados, un método es utilizar fuego. Así, para curar un kilo de tabaco son necesarios 5.5 kilogramos de leña, lo que para algunos grupos ambientalistas (quienes afirman que en realidad se utilizan cerca de ocho kilos) esto sólo significa una cosa: deforestación de zonas boscosas.
- Cada cigarrillo está enrollado en una pequeña hoja de papel de 16 cm cuadrados aproximadamente. Si una persona fuma en promedio una cajetilla al día, es decir 20 cigarrillos, en un año habrá fumado 7 mil 300 cigarrillos, lo que en papel equivale a 11.68 m², casi 200 hojas tamaño carta. Esto sin contar el tratamiento, con sus derivados tóxicos, que el papel utilizado para los cigarrillos requiere.

“ Los fumadores adolescentes tienen 13 veces más riesgo de iniciarse en otras drogas.”

■ Ciudad sin humo

El pasado 3 de abril, el Distrito federal inauguró una nueva era en lo que a medidas antitabaco se refiere. Ese día entró en vigor la Ley de Protección a la Salud de los No Fumadores, con la que se pretende obtener lugares cerrados 100% libres de humo de cigarrillo. Así, cantinas, bares, restaurantes, oficinas, hospitales y universidades, entre muchos otros lugares, están obligados a no permitir el consumo de tabaco en sus instalaciones. Y al parecer la nueva medida va más que en serio, ya que incluso contempla la intervención de la policía en caso de que los consumidores no acaten sus disposiciones. Las multas para las personas que, luego de haber sido invitadas a apagar su cigarrillo, insistan en fumar en lugares prohibidos irán de 525 a mil 557 pesos y, en caso de reincidir, los involucrados serán arrestados por 36 horas. Pero no todo son exclusiones para los fumadores, la nueva ley permite fumar en lugares que cuenten con áreas de servicio al aire libre (siempre y cuando el humo no llegue a las demás personas) y en hoteles, que destinarán como máximo 25% de sus cuartos para ello. Si requiere más información, o realizar denuncias al respecto, puede llamar al 066.

Fuente www.senado.gob.mx

■ Enfermedades asociadas

El tabaquismo es la enfermedad prevenible más relacionada con otros problemas de salud. Los menos graves, aunque no dejan de trastornar la vida cotidiana de cualquiera, son las arrugas prematuras, cabello reseco y quebradizo, mal olor corporal (principalmente mal aliento), disfunciones sexuales y problemas de fertilidad (las mujeres que fuman reducen 40% las probabilidades de quedar embarazadas). Las más complicadas son:

Enfermedades isquémicas del corazón. La más frecuente es el infarto agudo de miocardio. 45% de estos padecimientos están relacionados con el consumo de tabaco.

Enfermedades cerebrovasculares. Aquellas en las que existe alteración de los vasos sanguíneos del cerebro, lo cual puede provocar parálisis, debilidad, trastornos de la dicción e incluso la muerte. 51% de los afectados son adictos al tabaco.

Enfermedades pulmonares obstructivas crónicas. Entre ellas destacan la bronquitis crónica y el enfisema pulmonar (80% de los pacientes son fumadores), así como cáncer de pulmón (90% de los casos se deben al tabaquismo). 🚬

Fuentes Consejo Nacional contra las Adicciones • Instituto Nacional de Geografía Estadística e Informática • *La Jornada*, 1 de febrero y 17 de octubre de 2007 • www.consulta.com.mx • www.who.int

Esta sección está destinada a plantear, discutir, cotejar, enfrentar y presentar ideas relacionadas con el consumo que cotidianamente vivimos. Los textos que ofrecemos en estas páginas tienen como intención pensar el consumo de nuevas formas, desde diversos puntos de vista y desde distintas posiciones: desde las más conservadoras hasta las que pueden parecer radicales.

Buscamos llevar estos temas hacia un terreno del que se desprendan acciones concretas y, sobre todo, del que vaya desarrollándose una nueva cultura: la del consumo inteligente. Creemos firmemente en el enorme valor y en el peso que puede tener, sobre la vida cotidiana y sobre la economía, el hecho de que los ciudadanos seamos conscientes de nuestro poder como consumidores.

En vista de la amplia gama de posibilidades que ofrece un espacio como éste, nos parece pertinente subrayar que los puntos de vista aquí vertidos no reflejan, necesariamente, la postura o la ideología de Profeco como institución, ni se asocian, de entrada, a iniciativas individuales de quienes laboran en ella. Dada la naturaleza de nuestra misión, estamos obligados a aceptar y a dar voz a las diversas opiniones y puntos de vista sobre el consumo, para dar cabida al enriquecimiento en el diálogo y la exploración mutua. Eso nos hace sentir orgullosos y confiere mayor valía a nuestros esfuerzos.

Esperamos que nuestros lectores encuentren aquí un eco a sus reflexiones, para fortalecer su poder como consumidores inteligentes.

El cine: arte que se consume como producto

Por Naief Yehya

Un siglo después de su invención, permanece el interés del público por ver una película en una sala de cine, a pesar de que la televisión es también un vehículo del cine, el video o incluso internet. El cine tiene la capacidad de exaltar la sensibilidad del espectador a través del horror, el llanto o el erotismo, por citar sólo algunas de sus posibilidades; puede ser arte, cultura, y es un gran negocio del entretenimiento. Pero lo que sustenta la maquinaria y los intereses que mueven esta industria, es el público, que sigue pagando entrada para sumergirse, una vez y otra en el misterio de las imágenes en el celuloide.

Esta ingeniosa tecnología, al hacer desfilan una tira de fotografías translúcidas consecutivas frente a una fuente luminosa, proyectaba imágenes que creaban la ilusión de movimiento.

El origen

El 1 de noviembre de 1895, los hermanos Emil y Max Skladanowsky ofrecieron en Berlín la primera función de cine pública en la que se cobraron las entradas. La sesión duró alrededor de 15 minutos y se exhibieron varios cortos que ponían en evidencia las posibilidades de esta ingeniosa tecnología, que al hacer desfilan una tira de fotografías translúcidas consecutivas frente a una fuente luminosa, proyectaba imágenes que creaban la ilusión de movimiento.

El 28 de diciembre siguiente, los hermanos Auguste y Louis Lumière también cobraron la admisión a los curiosos que asistieron a su primera función de cine en el ahora legendario Salón Indien du Grand Café, de París. La mayoría de los historiadores consideran que esta función, no la de los Skladanowsky, marca el auténtico nacimiento del cine como un medio comercial, ya que el invento de los alemanes era más rudimentario que el de los Lumière, quienes patentaron la tecnología que se impuso poco después.

Tanto los Skladanowsky como los Lumière estaban en deuda con el trabajo de otro francés, el inventor y pionero Louis Le Prince, quien desde octubre de 1888 comenzó a filmar al apuntar su cámara por la

ventana de su taller, creando de esa manera insólitas películas de no más de tres segundos. El debate por la paternidad del cine sigue vigente hoy en día, pero de lo que nadie duda, aún después de 120 años de existencia, es de la poderosa atracción que tiene este medio entre la mayoría de la gente del planeta.

Años antes de que tuvieran lugar esas dos funciones aparecieron docenas de invenciones tecnológicas que permitían ver imágenes en movimiento, como el zoetropio y el praxinoscopio, las cuales también fueron presentadas al público en su momento. Pero se acepta que el origen del cine vino con la conjunción de la tecnología más el pago por poder ver.

Si algo caracterizó al siglo XX fue la vertiginosa velocidad del progreso tecnológico y la asombrosa sucesión de modas e intereses del público. Pero el cine, lejos de envejecer y perder su capacidad de seducir o maravillar, se

renueva continuamente y siempre logra sorprender a públicos de todas las edades, latitudes y niveles sociales. El cine es un ariete emocional que se vale de las demás artes para provocar toda clase de reacciones, no sólo sentimentales e intelectuales, sino también físicas, como es el caso del cine de los llamados géneros corporales, como el horror, el melodrama y la pornografía, los cuales provocan reacciones físicas como el llanto, la segregación de adrenalina y el estímulo de la libido con sus bien conocidas manifestaciones corporales.

El cine es el gran democratizador de la cultura, ya que es una forma artística a la vez popular y elitista, un entretenimiento escapista e instrumento educativo. Los gustos fílmicos unen a la gente a través de fronteras e ideologías, no son pocos los que piensan que el verdadero verdugo del comunismo de la ex Unión Soviética no fue el gigantesco arsenal atómico estadounidense ni la humillante derrota del ejército soviético en Afganistán, sino Hollywood y su promesa de glamur, belleza, productos maravillosos y aventuras inverosímiles. Al mismo tiempo, el cine también es una especie de máquina del tiempo que rompe barreras entre las generaciones.

El cine es un ariete emocional que se vale de las demás artes para provocar toda clase de reacciones, no sólo sentimentales e intelectuales, sino también físicas.

El problema del dinero

Ahora bien, el cine es innegablemente una de las bellas artes, pero también es un medio informativo, un vehículo propagandístico y un producto de consumo. Al hablar de cine podemos referirnos a una tecnología, a un medio de expresión, a una industria y a un producto. A diferencia de la mayoría de las artes, hacer cine es extremadamente caro y no es algo que usualmente pueda hacerse en la soledad. Por tanto, fuera de ciertas películas experimentales de bajísimo presupuesto (como la confesión apasionada que por tan sólo 213 dólares hizo en el 2003 Jonathan Caouette con respecto a su madre en *Tarnation*) y de cintas subvencionadas por el Estado (como el cine del echeverrismo), o por fortunas personales (como los extraños y fascinantes filmes del polifacético artista plástico Matthew Barney, producidos por la galería Barbara Gladstone), los cineastas requieren de socios, productores y de grandes inversiones económicas. Por tanto, en la mayoría de los casos dependen de la taquilla para sobrevivir como creadores. En numerosas ocasiones una cinta es aclamada por la crítica y el público más exigente, pero fracasa comercialmente al no lograr atraer a las masas y al no recaudar fondos suficientes para ser considerada rentable. De ahí, como dice el crítico Jorge Ayala Blanco, que muchas cinematogra-

fías, como la nuestra, estén repletas de cineastas que tan sólo tienen una ópera prima que es también su ópera póstuma.

Cualquier filme de estudio hollywoodense, es decir, más del 80% de las películas que en cualquier momento se proyectan en las pantallas del mundo, cuesta hoy millones de dólares (por ejemplo, 258 millones para *El hombre araña 3*, de Sam Raimi, en el 2007), por tanto la libertad creativa del director a menudo se ve limitada por los criterios comerciales de los productores e inversionistas. De ahí que gran parte de este cine sea homogéneo, esté repleto de fórmulas probadas, explote lugares comunes y enfatice el uso de clichés y estereotipos. Es lógico que la gran mayoría de las veces quienes han pagado por el filme lo vean como un negocio, un producto que tendrá éxito sólo si se vende bien, independientemente de su calidad.

La gran mayoría de las cintas hollywoodenses por lo menos recuperan su inversión aun si fracasan en taquilla, esto gracias a la distribución internacional, pago por evento, sistemas de televisión por cable y satélite, hoteles y la versión en DVD. Pero la mayoría de las cinematografías del mundo no cuentan ni con las redes de distribución hollywoodenses ni con las garantías de recaudación que tienen hasta las cintas de serie B hechas en California.

Por lo contrario, el fenómeno inflacionario que hace que un filme medio

en Hollywood cueste por lo menos 15 millones de dólares ha infectado a las cinematografías del mundo elevando los costos, aunque éstos no lleguen a compararse con aquellos que son comunes en Hollywood, pero haciendo cada vez menos viable la producción de cintas independientes.

La mandíbula de la ambición

La industria cinematográfica cambió de manera decisiva e irrevocable en 1975 con la película *Jaws (Tiburón)*, de Steven Spielberg. Este filme de suspenso fue el primer gran *blockbuster*¹ de la historia del cine, es de-

Desde su aparición, la televisión puso en riesgo la supervivencia de la sala de cine, debido a que abrió una ventana doméstica y gratuita a las imágenes en movimiento. Si bien puede transmitir filmes, no puede reproducir la sensación y emoción que provoca el cine proyectado en una gran pantalla.

(1) Blockbuster: término que se refiere a una producción particularmente exitosa o popular. Fue originalmente acuñado para referir obras teatrales, aunque actualmente se usa en la industria del cine.

Al contar con semejante variedad de opciones, es legítimo y obligatorio preguntarnos hasta qué punto vale la pena “consumir” cine en el cine.

cir, debido a su ambiciosa estrategia de mercadotecnia se convirtió en un fenómeno masivo que rebasó el ámbito fílmico para contaminar en su totalidad a la cultura, tornarse un acontecimiento planetario e influenciar la *Zeitgeist*² de su tiempo. A partir de ese momento no hubo marcha atrás y año con año los estudios se embarcan en costosos proyectos con la intención de crear nuevos *blockbusters*. Año con año los presupuestos de estas cintas se inflan más y más.

Pero los costos no se deben únicamente al uso de carísimos efectos especiales y al pago de salarios astronómicos a las estrellas, sino que tiene que ver con que los ejecutivos buscan crear un efecto de sinergia mediática para lo que, en coordinación con otras empresas, lanzan megacampañas publicitarias que comprenden (pero no se limitan a) juguetes, libros, juegos de video, series televisivas, documentales de cómo se hizo el filme, obras de teatro, promociones de alimentos chatarra, discos con la pista sonora, videoclips, accesorios escolares, ropa y numerosos productos “autorizados” por la empresa mediática o estudio de cine y basados en la narrativa o personajes de la cinta en cuestión.

En la jerga de la mercadotecnia estos objetos se denominan *tie ins*. Al añadir los ingresos que producen este tipo de

productos que ostentan logotipos y arte gráfico característicos de la cinta, las ganancias pueden ser enormes.

Durante décadas algunos países como México, la ya desaparecida Unión Soviética, Cuba y Francia contaban con dependencias estatales que se dedicaban a producir cine. Este cine estatal no dependía de un público impredecible para financiarse, sino que contaba con partidas de las arcas del erario público. Este sistema tenía obvias ventajas y en principio permitía a los artistas liberarse de las presiones económicas del cine comercial para crear un cine original. Sin embargo, también era un sistema que se prestaba a la corrupción y al abuso de los recursos, así como a la manipulación de los autores y cineastas para producir obras que transmitieran el mensaje que el gobierno deseaba difundir. Lamentablemente en vez de perfeccionar este sistema, en la mayoría de los países fue eliminado, haciendo aún más difícil para muchos directores conseguir el financiamiento para películas que no tenían posibilidades reales de volverse taquilleras. Un cine intelectualmente ambicioso, arriesgado en su forma o difícil de entender, rara vez resulta comercial, por tanto requiere de mecanismos de producción que no tengan como principal meta las ganancias económicas inmediatas.

Cine fuera del cine

Todos sabemos que el cine no sólo se ve en el cine. Cada día tenemos más opciones para acceder a una gran variedad de obras cinematográficas. Desde su aparición y popularización, la televisión puso en riesgo la supervivencia de la sala de cine, debido a que abrió una ventana doméstica y gratuita a las imágenes en movimiento. Pero la televisión tiene su propio lenguaje visual y si bien puede transmitir filmes, no puede reproducir la sensación y emoción que provoca el cine proyectado en una gran pantalla, ni el sonido vertiginoso de una sala de cine adecuada. Por tanto la llegada de la tele no marcó el fin del cine. El surgimiento del video amplió las posibilidades para ver películas en casa pero la calidad de la imagen no estaba a la altura de lo que se ofrecía regularmente en una sala de cine, además de que la experiencia social de “salir” al cine no podía ser eliminada ni reemplazada tan sencillamente.

Aún existe un extraño interés por sumergirse en una historia en una sala oscura para compartir con extraños una historia. Otros medios, como internet, permiten ver cine aunque los requerimientos tecnológicos (conexión de banda amplia de alta velocidad, dispositivos de almacenaje de información de gran

(2) *Zeitgeist*: significa “espíritu del tiempo”; denota el clima intelectual y cultural de una era.

capacidad, procesadores recientes) para que la experiencia sea agradable no están aún al alcance de las masas, e incluso, en el mejor de los casos, la experiencia de ver cine en una pantalla de computadora es reducida.

El calvario

Al contar con semejante variedad de opciones, es legítimo y obligatorio preguntarnos hasta qué punto vale la pena “consumir” cine en el cine. Sin duda en la Ciudad de México el público tiene una gran gama de opciones en las pantallas, tanto en términos del número y tipo de filmes que se exhiben como de las condiciones de exhibición. Así que olvidemos por un momento las películas en sí para comentar al respecto lo que implica la experiencia de la sala de cine, la cual puede convertirse en una aventura o una historia de horror. Históricamente el cinéfilo en nuestro país es objeto de incontables abusos y atropellos que la mayoría de las veces aceptamos sin quejarnos, muchas veces porque ni siquiera sabemos que merecemos algo mejor. Debemos de soportar salas ruidosas (en las que

Históricamente el cinéfilo en nuestro país es objeto de incontables abusos y atropellos que la mayoría de las veces aceptamos sin quejarnos.

se pueden escuchar los diálogos y explosiones de las salas vecinas), sucias y descuidadas hasta niveles criminales. Si bien puede ser muy desagradable sentarse en una butaca rota, resulta aún más insultante una proyección deficiente. No son pocas las salas que cuentan con equipo de proyección deteriorado o defectuoso, lo que se traduce en imágenes opacas, con colores deslavados y sin brillo, además de los eventuales descuidos y negligencia que llevan a confundir el orden de los rollos, o inclusive a omitir parte de la película. La culpa no es toda de los exhibidores, ya que en ocasiones lo que las distribuidoras

ofrecen son copias mal hechas de los filmes. En esos casos, que no son pocos, ni siquiera el mejor equipo de proyección puede mejorar la calidad de la imagen. La aparición de salas plus y espacios semejantes en los que se enfatiza el lujo y la comodidad ha mejorado las condiciones del espectáculo cinematográfico, aunque lo ha hecho a un alto costo. Pero añadir servicio de alimentos y bebidas en las salas no forzosamente implica una mejor proyección ni una experiencia fílmica más rica.

Persistencia de la imagen

El cine ha evolucionado de manera prodigiosa desde aquella función hace 112 años en el Salón Indien du Grand Café, de París. En el ocaso del siglo XIX, los Skladanowsky y los Lumière cobraron al público por mostrarles imágenes cotidianas, fotografías en movimiento que mostraban obreros saliendo de fábricas, el tráfico en una avenida de Berlín, un estornudo, un beso pudoroso y la llegada de un tren, entre otras secuencias aparentemente triviales. A comienzos del siglo XXI los públicos del mundo requieren para entretenerse de narrativas mucho más complicadas que aquellas, sin embargo seguimos pagando la entrada al cine para maravillarnos y estremecernos frente a la ilusión que producen 24 cuadros por segundo. Lo que entonces comenzó como una curiosidad, un juguete novedoso y una atracción de feria a la cual nadie podía imaginar cómo explotar en el futuro, se ha convertido en uno de los vehículos más prodigiosos de nuestra cultura. 🎬

Naief Yehya (México, D. F., 1963) es narrador, crítico cultural y “pornógrafo”. Ha publicado las novelas *Obras sanitarias* (Grijalbo, 1992), *Camino a la casa* (Planeta, 1994) y *La verdad de la vida en Marte* (Planeta, 1995), así como el libro de cuentos *Historia de mujeres malas* (Plaza y Janés, 2002). Publicó los libros de ensayos *El cuerpo transformado, Cyborgs y nuestra descendencia tecnológica en la realidad y en la ciencia ficción* (Paidós, 2001), *Guerra y propaganda, medios masivos y el mito bélico en los Estados Unidos* (Paidós, 2003) y *Pornografía. Sexo mediatizado y pánico moral* (Plaza y Janés, 2004). Durante más de una década, Yehya ha escrito acerca del impacto de la tecnología y los medios en la cultura, así como sobre el fenómeno pornográfico, tanto en forma de ensayos como en relatos de ficción.

Próximamente...

Caldos y consomés



Si es o no es de pollo son incógnitas que los expertos de nuestro laboratorio están dispuestos a revelar. En este estudio de calidad usted encontrará los resultados de las pruebas realizadas a consomés de pollo, de res, camarón y vegetales.

Ventiladores



Contrario a lo que esperamos, hay ventiladores que hacen mucho ruido y dan poco aire. Conozca los resultados que el Laboratorio de Profeco obtuvo tras analizar las principales marcas y modelos de ventiladores que se comercializan en el mercado nacional.

El verano se acerca...



...y la oferta de campamentos y cursos propios de la temporada no se hace esperar. Para que no haya pierda, sus hijos estén en buenas manos y usted no pase unas vacaciones de terror, le decimos cómo tomar la mejor decisión en materia de campamentos y cursos de verano.

Hombres bellos...



Los cánones han cambiado, los hombres feos, fuertes y formales han pasado a la historia: hoy el llamado sexo fuerte está dispuesto a invertir como nunca antes en productos y servicios para transformar su apariencia. ¿Es usted uno de ellos?

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. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A. C. Calle Guerrero # 50, Col. Guerrero, Tel. 5591-1400 y 5591-1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón # 87, planta baja, Col. San Rafael, C.P.06470, Tel. 5128-6670. Editora responsable: Julieta García. Tiraje: 40,000 ejemplares.

PEDIATRÍA
Dr. Armando Dávalos*

Muerte súbita

Ocurre durante la noche, en lactantes menores de un año y sin previo aviso, por lo que hay que tener mucha precaución

El síndrome de muerte súbita en lactantes, conocido comúnmente como muerte de cuna, es cuando se da, repentina y sin ninguna causa aparente, la muerte en menores de un año. En estos casos, el niño estaba sano, no presentaba ningún problema de salud y, sin embargo, de pronto ha amanecido muerto.

Es más frecuente que ocurra entre las seis y las once de la noche, en temporada de invierno, en el mes de enero; hay mayor propensión en

niños que en niñas y la característica principal es que no se encuentra ninguna alteración orgánica que haya provocado la muerte del bebé.

En México desafortunadamente no tenemos datos estadísticos de cuántos niños mueren por esta razón. Las únicas estimaciones con las que se cuenta son las reportadas por la Academia Americana de Pediatría que calcula una muerte de este tipo por cada diez mil recién nacidos.

GanarSalud

SUSCRÍBETE

Aprovecha la suscripción anual y obtén dos meses más ¡Gratis!
Sólo \$300



GanarSalud

La revista que te cuida

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Nutrición
Belleza • Del siglo XXI • En Pareja • Medicina del deporte y ¡Mucho Más!

¡Suscríbete ya!: 5515 3825 ó 5515 3818, suscribete@ganarsalud.com

CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO

por: TRINO

¡TUMP CRASH!

¡A USTED LO ANDABAMOS BUSCANDO POR TRÁCALA!

¿ANDABAMOS?

SI... LA PARCA Y UN SERVIDOR

¡UY, MUY MARK TWAIN!

OYE QUIQUE... PERO SI NO ES DÍA DE MUERTOS LO SÉ

PLATÍQUELE A DON TRÁCALA EL POR QUÉ SEÑORA

DON TRÁCALA...

¡UY, PARA SER SEÑORA TIENE UD. VOZ DE DARTH VADER!

MIRE: LE VOY A DAR DE CORTESÍA ESTAS MENTITAS...

... QUE ADEMÁS DE DARLE UNA FRESCURA DE BRISA DE MAR...

... LE PROPORCIONA UN PODER SEXUAL SIN PRECEDENTE...

... GRACIAS A LA ACCIÓN COLAGOGA ENTRE LA MENTA NATURAL Y EL VIAGRA

¿CÓMO SIENTE SU GARGANTA DONA PARCA? ¡QUE FRESCURA!

¡GLUG!

CHOMP CHOMP

¡AY, LE CAMBIO LA VOZ BIEN CACHITO! ¡AHORA HABLA COMO XAVIER LOPEZ CHABELO!

¡AZOTO LA RES!

¡SE MURIO LA MUERTE, QUE IRÓNICO!

¡USTED NO TIENE MADRE, DON TRÁCALA! ¡PERO UD. SI... REGÁLELE ALGO ESTE 10 DE MAYO!

¡AUGH! ¡MI CORAZÓN!

¡TUMP!

TRINO

TV Revista del Consumidor



- **Tecnologías Domésticas**
- **Platillo Sabio a Domicilio**
- **Reportajes especiales sobre consumo**
- **Información sobre los mejores productos a los mejores precios... y todo lo que necesita saber para consumir mejor**

Transmitimos en todo el país en los horarios de RTC y ahora también por internet en <http://media.terra.com.mx/consumidor.htm>, todos los viernes a las 10:30 am.



Alerta al consumidor

CUIDADO con los siguientes productos y prácticas comerciales

Correo electrónico falso de Telcel

La Procuraduría Federal del Consumidor detectó un correo electrónico fraudulento que utiliza el nombre de la empresa Telcel, bajo el título “duplica el saldo de tu Amigo Kit”. Ofrece al usuario la posibilidad de duplicar su saldo con sólo enviar un mensaje de texto al 7373 a la central de promociones de esta empresa indicando en el contenido el número 55 13700684 50. El único requisito para obtener dicha “promoción” es que el usuario tenga como mínimo \$60 o más de saldo activo.

¡Tenga cuidado! Si recibe este correo u otro semejante, haga caso omiso, pues se trata de un fraude: lo que buscan los defraudadores es robarle

su saldo, ya que al enviar el mensaje de texto usted está transfiriendo su saldo a otro número de celular.

Telcel por lo general utiliza medios masivos de comunicación o remite mensajes a su celular comunicándole las promociones: no envía información por correo electrónico.

Por su seguridad, Profeco recomienda confirmar previamente cualquier promoción directamente con la empresa, en el caso de Telcel marcando desde su celular *111 para clientes con contrato, y *264 para Plan Amigo. La llamada es gratuita. También puede consultar el sitio web www.telcel.com



Tortitas de plátano macho

(seis porciones)



■ Ingredientes

- 3 plátanos machos maduros
- 3 tazas de frijoles negros molidos y resacos (sin grasa)
- 150 g de queso panela
- 1 huevo batido
- 95 g de pan molido
- ½ taza de yogur natural descremado
- ½ taza de aceite
- 4 tomates verdes
- ¼ de cebolla
- 1 rama de cilantro
- 2 chiles serranos
- 1 diente de ajo
- ½ limón
- sal al gusto

■ Preparación:

1. Ralle el plátano macho y pique el queso panela.
2. Mezcle el plátano con el queso, el huevo y el pan molido.
3. Divida la masa en 12 porciones y forme pequeñas tortitas, rellénelas con un poco de frijol y queso. Ciérrelas y déles forma de croquetas.
4. Fríalas en aceite caliente y escúrralas sobre papel absorbente.
5. Para la salsa verde licue los tomates, la cebolla, los chiles, el cilantro, el ajo y jugo de limón.
6. Sirva las tortitas sobre una base de frijoles molidos y encima vierta yogur y salsa verde al gusto.

■ Aporte nutrimental (por ración)

Kilocalorías **615**
 Proteínas **17 g**
 Grasas **29 g**
 Colesterol **45 mg**
 Fibra **4 g**

*Receta original del actor Darío T. Pie
 Adaptación de la receta original a Plátano Sabio Profeco
 por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco.

■ Plátano macho

Esta variedad de plátano se distingue de las demás porque es más grande y menos dulce. La pulpa del plátano macho tiene una consistencia harinosa y su sabor no es muy dulce porque su contenido de azúcares es bajo y elevado en hidratos de carbono complejos (almidones). También aporta minerales, como potasio y magnesio y, en menor cantidad, sodio, al igual que vitaminas del grupo B, las que en su mayoría se pierden al cocinarlo.

■ Frijoles

Aun cuando los frijoles están considerados como uno de los alimentos más importantes de los mexicanos, a nivel nacional, en promedio consumimos apenas una tercera parte de la cantidad de leguminosas recomendadas para una dieta correcta: en lugar de 90 g al día comemos sólo 30 g.

■ Yogur

El yogur se obtiene al fermentar la leche con bacterias inocuas como los *Lactobacillus bulgaricus*. Proporciona los mismos beneficios nutrimentales de la leche: su aporte de calcio y proteínas principalmente, con la conveniencia adicional de que es un producto de fácil digestión y con un menor contenido de grasas saturadas y colesterol, cuando éste es preparado a partir de leches semidescremadas o descremadas.

■ Comentarios

Estas tortitas de plátano son uno de los platillos típicos de la cocina mexicana, particularmente del sureste de nuestro país. La receta original se prepara con queso holandés, frijoles refritos y crema, sin duda un platillo delicioso, pero muy alto en calorías y grasa. Nuestra propuesta sugiere utilizar un queso menos graso como el panela, sustituir los frijoles refritos en aceite por frijoles previamente resacados en una sartén antihaderente, sin utilizar grasa, y por último no bañar las tortitas con crema sino con un yogur natural descremado y previamente batido para darle una consistencia cremosa. Así, es posible disfrutar de este tipo de platillos, aun fritos, si se reemplazan algunos ingredientes y procedimientos para que resulten más saludables, nutritivos, económicos y, por supuesto, sabrosos.



1



2



3



4



5



6

Rímel

■ Ingredientes

- 1½ cucharadas de aceite de almendras dulces*
- 1 hueso de mamey
- ¼ de cucharadita de cera blanca*
- ¼ de cucharadita de lanolina*
- ¼ de cucharadita de vaselina sólida simple*

■ Utensilios

- Mortero

■ Procedimiento

1. Ponga el hueso a fuego directo hasta que se quem.
2. Triture una porción de hueso en el mortero.
3. Agregue el aceite en el mortero e integre perfectamente.
4. En un recipiente, coloque la cera, la vaselina y la lanolina a baño María. Una vez que se fundan añada la mezcla del mortero.
5. Retire del fuego y continúe agitando suavemente hasta que la mezcla comience a enfriarse y adquiera consistencia cremosa.
6. Vierta en un recipiente de plástico y tape.

Tiempo total de preparación: 10 minutos

Rendimiento: 25 ml aproximadamente

Caducidad: 3 meses aproximadamente

Conservación: Guarde el rímel en un lugar fresco, seco y oscuro.

Beneficio: Ahorro de 50% con respecto al producto comercial

■ Rímel y mascara de pestañas

En 1820, un reconocido perfumero francés aceptó la invitación para administrar una perfumería en Londres, por lo que se mudó a París junto con su hijo y aprendiz, Eugene Rimmel. En 1843, Eugene abrió su propio establecimiento, pues ya para entonces era un talentoso creador de perfumes y cosméticos, entre ellos, un líquido negro que se untaba en las pestañas, capaz de alargarlas y espesarlas. Había nacido el rímel, nombrado así en honor de su creador.

A nivel masivo, la mascara, como también se le conoce al rímel, fue creada en 1913 por el químico T. L. Williams, para ofrecerla a su hermana Mabel, y la hizo de polvo de carbón mezclado con vaselina de petróleo.

El producto fue todo un éxito con Mabel. Entonces Williams decidió venderlo por correo. Así nació la compañía Maybelline, combinación del nombre de Mabel y de vaselina.

La mascara sólo estaba disponible en pasta y se componía de colorantes y cera de carnauba. Para hacer uso de ella, las mujeres remojaban una brocha, la frotaban contra la pasta y la aplicaban en las pestañas. El tubo moderno y la varita aplicadora aparecieron en 1957, y fueron aportación de Helena Rubinstein.

■ Almendras dulces

De 100 g de almendras, 54 g corresponden a grasas totales, que en su mayoría son ácidos grasos insaturados, como el oleico y el ácido linoleico. Gracias al alto contenido de vitamina E antioxidante y a sus bajos niveles de grasas poliinsaturadas, las almendras se conservan durante bastante tiempo.

■ Recomendaciones

Si nota cualquier tipo de reacción adversa, como enrojecimiento de ojos o hinchazón, debe suspender el uso del rímel.

Si usted no desea usar aceite de almendras, puede sustituirlo por cualquier otro aceite vegetal, ya sea de aguacate, de oliva, etcétera.

Si prefiere no utilizar lanolina, es necesario que la sustituya por la misma cantidad de vaselina sólida.

* Validación técnica Maestro en ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra

