ecovehículos.gob.mx: para elegir el auto que contamina menos (y economiza más)

Revista del

CONSUMIDOR

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 381 • Noviembre 2008 • www.profeco.gob.mx • $ 25.00 • ISSN 0185-8874

El que llama… no siempre es el único que paga
Tarjetas de prepago

Eléctricas y antiadherentes
Las mejores sartenes y parrillas

Estudio de calidad
Tintes para el cabello
Y a ti, ¿cómo te pinta la cosa?



Profeco

Profeco



PROCITEL

Tu tiempo vale oro

Profeco tiene una buena noticia, a partir del 12 de noviembre inicia la quinta etapa del Programa de Citas por Teléfono (Procitel), por lo que se incorporan a este servicio las delegaciones y subdelegaciones de Campeche, Chiapas, Coatzacoalcos, Guerrero, Iguala, Oaxaca, Quintana Roo, Tabasco, Veracruz, Xalapa y Yucatán.

¿Cómo funciona Procitel?

1. Marca al Teléfono del Consumidor desde la zona metropolitana de la Cd. de México al **55 68 87 22** y del resto del país al **01 800 468 87 22.**

2. Solicita una cita para presentar tu queja en la delegación correspondiente.

3. Profeco te proporcionará la fecha, hora y delegación a la cual deberás acudir para formalizar tu reclamación.

4. Acude a la delegación el día y hora de tu cita.

5. Presenta la documentación en original y dos copias para estar en posibilidad de realizar la conciliación telefónica y/o procedimiento conciliatorio.

Ahora presentar tu queja en Profeco es más rápido y fácil, sólo marca al Teléfono del Consumidor para solicitar una cita y olvídate de las largas filas.

Estados con Procitel: Aguascalientes, Baja California, Baja California Sur, Campeche, Chiapas, Chihuahua, Coahuila, Colima, Durango, Guanajuato, Guerrero, Hidalgo, Jalisco, Michoacán, Morelos, Nayarit, Nuevo León, Oaxaca, Puebla, Querétaro, Quintana Roo, San Luis Potosí, Sinaloa, Sonora, Tabasco, Tamaulipas, Tlaxcala, Estado de México, Veracruz, Yucatán y Zacatecas.

Vivir Mejor

Sumario

Noviembre 2008, Núm. 381

6 BUZÓN DEL LECTOR

8 YO, CONSUMIDOR

10 PROFECO CERCA DE USTED

12 ECOCONSUMO
Autos verdes

14 MISCELÁNEA DEL CONSUMO

20 PEQUEÑOS CONSUMIDORES
¿Seguro que quieres una mascota?

24 RADIOGRAFÍA DE LOS SERVICIOS
Telefonía celular

34 EL LABORATORIO PROFECO REPORTA
Tintes para el cabello

46 EL LABORATORIO PROFECO REPORTA
Sartenes y parrillas eléctricas

56 REPORTE ESPECIAL
Café, placer milenario

64 TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO
Calabaza en tacha

PLATILLO SABIO PROFECO
Carne deshebrada al poblano

66 ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
Vitaminas y multivitamínicos

70 A SU SALUD
Fobias

78 ENTREGA ESPECIAL
Calaveritas de azúcar

84 PROFECO INFORMA
Lavado de tinacos y cisternas

88 TRINO



Foto José Rodríguez / **Fotoarte** Roberto Paz

¿Sabes la calificación ambiental del auto que quieres comprar?



Gobierno Federal

SEMARNAT

El portal de Eco-vehículos te permite conocer:

- Calificación en emisiones de gases de efecto invernadero
- Calificación en emisiones de contaminantes al aire
- Gasto anual de combustible
- Rendimiento de combustible
- Comparaciones entre modelos
- Consejos de manejo

www.ecovehiculos.gob.mx

Instituto Nacional de Ecología

Profeco

CONAE
COMISION NACIONAL PARA EL AHORRO DE ENERGIA

Vivir Mejor

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Antonio Morales de la Peña

Coordinadora General de Educación y Divulgación
Mónica Braun Guillén

Director General de Difusión
Rodrigo Xoconostle Waye

Revista del CONSUMIDOR

Director Editorial
Mateo Miguel García

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

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

Colaboradores
José Trinidad Camacho (Trino)
Luis G. Hernández
Pamela Salinas Parra
Gabriela Huaracha

Fotógrafo
José Rodríguez

Corrección de estilo
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Consejo Editorial
Antonio Morales de la Peña
Rafael Anzures Uribe
Alberto Díaz Trujillo
Raúl García Moreno Elizondo
Esperanza Gómez Mont Urueta
Raúl Reynoso Nuño
Jaime Salazar Silva
José María de los Santos Quezada
Tomás Antonio Trueba Gracián
Miroslava Turrubiarte Thomas

Días de muertos

En México, durante el 1 y 2 de noviembre no sólo se le regresa un poco de vida a la muerte, también se le escribe, se le pinta y hasta se le da de comer. Bien podría decirse que no hay época del año en que sabor, aroma y color se fusionen tan armoniosa y festivamente como los días en que recordamos a quienes ya no están entre nosotros.

En muchos hogares mexicanos los anfitriones se preparan con una magna ofrenda que busca hacer las delicias de nuestros remotos invitados, a través de sus retratos, pertenencias, gustitos (la copita, el cigarrito) y platillos favoritos; a esto se le suman los aromas del cempasúchil, las ceras, el copal, el colorido del papel picado y el sabor inigualable del pan de muerto. Además, dependiendo de la región del país, se pueden encontrar en las ofrendas mole poblano, semitas de Guerrero, chalupas chiapanecas, golletes sinaloenses (pan en forma de rueda) machaca tamaulipeca, cocadas de Colima, dulces de alfeñique...

Tradición heredada de los antiguos mexicanos y aderezada con la influencia cultural, religiosa e ideológica de los españoles, la celebración de nuestros muertos es, no obstante, una de las festividades más mexicanas.

Sin embargo, como nunca falta un negrito en el arroz, también son fechas que se prestan al abuso de malos comerciantes. No se preocupe usted, **Profeco** está a las vivas y verifica que se exhiban los precios totales de todos los productos de la temporada y que no se incurra en prácticas que lesionen los intereses de los consumidores. Y si esto llegara a ocurrir, no se quede callado: denuncie a los malos comerciantes.

Que disfrute estas fiestas.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, DF
Teléfono 5568 8722. Fax 5625 6700, ext. 1399. E-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211 7419

CONAMED



Sabemos lo que sientes; por eso propiciamos relaciones sanas entre médicos y pacientes

La CONAMED es una institución especializada, donde gratuitamente, a través de la orientación, la conciliación y el arbitraje les ayudamos a encontrar la solución justa.

5420 7000 **Lada sin costo 01 800 711 0658**

Vivir Mejor

http://www.conamed.gob.mx
orientacion@conamed.gob.mx

ALIANZA POR UN MÉXICO SANO

GOBIERNO FEDERAL

SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Su opinión es importante

Envíenos sus comentarios acerca de la revista a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C.P. 06140, México, DF, o por Internet a rconsumidor@profeco.gob.mx. ¡Escriba ahora!

En busca de una lavadora

Necesito que me orienten para saber cuál es la lavadora más recomendable. ¿Puedo consultar la *Revista del Consumidor* en Internet? Agradezco su atención y el valioso apoyo que me brindan.

Fely Anzo

Puede consultar en www.profeco.gob.mx el estudio de calidad de lavadoras de ropa, ***publicado en la edición de mayo de 2007****, además de otros estudios sobre secadoras y centros de lavado.*

¿Cuánto gasta de gas?

Quiero saber si han publicado información sobre cómo calcular el consumo de gas. Tengo un tanque estacionario y no sé cómo leer el medidor y obtener el gasto en pesos. Muchas gracias por su atención.

Jesús Estrada

En el caso del tanque estacionario, al hacer la recarga verifique que el medidor del camión esté en ceros. Al finalizar la carga deberán cobrarle la cantidad indicada en ese medidor, y deben darle un recibo que ampare la cantidad pagada y la fecha. Ahora, para saber cuánto gas consume diariamente, ***divida el gas cargado entre los días transcurridos entre una y otra carga****.*

Si se le dificulta hacer la lectura del medidor de su tanque estacionario de gas por encontrarse éste en la azotea, puede instalarle un indicador de lectura remota para conocer el contenido exacto de gas (espere en la edición de enero un artículo especial sobre estos dispositivos).

Por otra parte, ante una variación importante de un mes a otro en su consumo, o si no respetan sus derechos al comprar gas LP, presente su denuncia o queja en la delegación Profeco que le corresponda. Para ello llame al Teléfono del Consumidor al 5568 8722 desde el DF, o al 01 800 468 8722, larga distancia sin costo desde cualquier otro punto del país.

Quiere comprar auto

¿Me podrían recomendar marcas de autos usados, en especial camionetas?
Alicia Flores

*Para recomendaciones generales sobre la compra de autos usados, **en la edición de diciembre de 2005 publicamos el artículo "Antes de comprar un auto nuevo o usado"**, el cual puede consultar en www.profeco.gob.mx, en el link 'Revista', opción 'Números anteriores' de la* Revista del Consumidor. *Por otro lado, en esta edición lo invitamos a leer el artículo "Vehículos ecológicos", en el cual damos la referencia de un nuevo portal que brinda información útil sobre las características técnicas de los vehículos, atributos de mejor rendimiento y emisiones, aspectos que debe tener en cuenta al momento de elegir un auto para ahorrar combustible y contribuir a la mejora del ambiente.*

Nota importante: 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).



Envíenos sus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, CP 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.

Maltrato en tienda

Les escribo para pedirles que publiquen este mensaje, ya que en la Bodega Aurrera ubicada en Avenida Carmelo Pérez, en Ciudad Nezahualcóyotl, fui víctima de maltrato por parte de trabajadores de seguridad. El día sábado 23 de agosto fui a comprar varias cosas y, después de pagar, al salir de la tienda la alarma de seguridad sonó. Un guardia de seguridad me pidió el ticket de compra y la mercancía. Le di ambas cosas. Después me pidió mi bolsa de mano de una manera grosera y la pasó por la alarma. Ésta sonó, así que la abrió para revisarla, esculcó y sacó todas mis cosas. Luego la llevó a un módulo, se acercó otro guardia de seguridad y preguntó qué pasaba. Siguieron registrando mi bolsa y ante mi petición de que me la devolvieran, pues evidentemente no había nada de la tienda en ella, recibí otra respuesta grosera. Me dijeron que era su trabajo y continuaron sin hacerme caso. Pedí que llamaran al gerente pero no lo hicieron. Llegó otra persona, acompañada de otro guardia de seguridad, que sólo dijo ser encargada, pero no quiso identificarse. Ninguno de ellos dio su nombre, sólo me decían que estaban cumpliendo con su deber, pero de manera tan grosera que varias de mis cosas se cayeron al suelo en su afán de encontrar algo dentro de mi bolsa.

Al final no encontraron nada y en lugar de disculparse por haberme tratado como criminal, me dijeron que era mi culpa de que todo ese asunto llevara tanto tiempo, porque yo no quise cooperar.

Estoy muy indignada porque no me parece justo que a los compradores nos traten como criminales, además de que no hice nada malo, todavía me regañaron y maltrataron. La gente de seguridad de un almacén no tiene derecho a tratar a la gente así ni hacerla pasar por un momento tan humillante como el que me hicieron pasar a mí.

Me gustaría que me orientaran sobre qué hacer en este caso y alerten a los demás consumidores, porque no creo que mi caso sea el único. Además estos señores no se identificaron plenamente mostrando su gafete o diciendo su nombre. No me dejaron hablar con el gerente y no pude hacer nada para defenderme. Esto es un abuso que no debemos permitir. Ojalá puedan orientarme.

Irma López Segundo

Agradecemos la confianza que deposita en ***Profeco*** *y en atención a su correo electrónico le comentamos que queda prohibido a cualquier proveedor de bienes o servicios llevar a cabo acciones que atenten contra la libertad, seguridad o integridad personal de los consumidores, bajo pretexto de registro o averiguación, en caso de hacerlo se les sancionará de acuerdo con la Ley Federal de Protección al Consumidor, independientemente de que el ofendido puede demandar por vía judicial la reparación del daño moral y la indemnización por los daños y perjuicios ocasionados, en caso de no comprobarse el delito imputado. Hemos remitido su misiva a las áreas correspondientes para su atención.*

Esperó sentada

Escribo porque me siento realmente frustrada y quiero compartir la mala experiencia que tuve con Hermanos Vázquez, en donde compré una sala que pagué con tarjeta de débito. Como no tenían el color que me agradó, me dijeron que la entrega se demoraría dos meses. Yo estuve de acuerdo. Una semana después me llamaron por teléfono para decirme que la vendedora se equivocó y que la sala no se podía hacer en el color que pedí.

El día 17 de agosto fui a cancelar el pedido, pero la jefa de departamento me dijo que ella iba a hablar con el proveedor para resolver el problema. El 6 de septiembre me llamaron de nuevo para decirme que no la podían fabricar.

Otra vez fui a cancelar el pedido y a solicitar que me devolvieran mi dinero, pero me explicaron que como la tarjeta era de débito me iban a dar un cheque, para lo que necesitaban autorización del corporativo. Así las cosas, ha pasado un mes y no tengo ni sala ni mi dinero. Según ellos, me iban a entregar el cheque el 10 de septiembre, pero me llamaron para decirme que hubo un problema y que el cheque estaría hasta el día siguiente. Es increíble el pésimo servicio que brinda una empresa que se supone que tiene posibilidades de resolver los problemas que genera.

Leticia Pérez

Si el proveedor no cumplió con lo originalmente contratado, usted podría haber formalizado su queja en Profeco. Ahora bien, una vez que usted canceló el contrato con el proveedor por no haber cumplido con lo originalmente contratado, éste tiene la obligación de hacer la devolución de la cantidad pagada de manera inmediata, de la misma manera que realizó el cobro, por lo que si a la fecha no lo ha hecho, la invitamos a formalizar su queja ante **Profeco**. *Para ello, llame al Teléfono del Consumidor al 5568 8722 desde el DF, o al 01 800 468 8722, larga distancia sin costo desde cualquier otro punto de la República Mexicana para que le proporcionen la dirección de la delegación* **Profeco** *que le corresponde.*

A todos nuestros lectores: esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con el resto del público. 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 a fin de que, a través de las instancias correspondientes (delegaciones Profeco, Condusef, Conamed, etcétera), resuelvan los conflictos que enfrentan con proveedores y prestadores de servicios.

Nota importante: las cartas enviadas a la *Revista del Consumidor* implican su consentimiento para que sean editadas y publicadas. Sus datos personales son protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

Niños que saben consumir

Las experiencias de **Profeco** en el país son ricas y muy diversas. Estar cerca de usted nos ha permitido aprender más y llevar puntualmente nuestras capacidades, tecnologías y materiales para lograr, entre todos, una mejor manera de consumir. En esta sección, hemos recogido algunos de los momentos más destacados de nuestro quehacer dentro de la comunidad.

Por José Raúl García Salmones Fuentes
Jefe del Departamento de Educación y Divulgación, Delegación Profeco, Puebla





Foto Archivo

Bien dicen que la mejor manera de enseñar es con el ejemplo. Compartimos con ustedes la experiencia de una organización de consumidores, conformada por madres de familia, quienes motivaron a sus hijos a formar su propia organización de consumidores dentro de su escuela.

Existen en Puebla dos organizaciones de consumidores que desde el año 2005 y 2006, respectivamente, trabajan cada mes en temas relacionados con el consumo, son Las Américas y la Escuela Primaria Oficial Simón Bolívar.

Dos organizaciones, un mismo fin

Todo comenzó con el trabajo llevado a cabo por Profeco y las más de 20 madres de familia de la organización de consumidores Las Américas. Su representante, la señora Rosario Cariño Salas, comenta: "Desde el inicio de las capacitaciones se vieron reflejados los beneficios en casa, ya que aprendimos a ahorrar y distribuir el gasto de mejor manera; hoy conocemos nuestros derechos y obligaciones como consumidores, y somos una referencia importante para los integrantes de la familia, quienes nos piden orientación cuando tienen algún problema con un producto que hayan comprado".

Este beneficio no sólo fue bien visto por las amas de casa que asisten a las capacitaciones, sino que tales conocimientos y herramientas de consumo estuvieron al alcance de los hijos de estas madres de familia, razón por la cual se pidió a la promotora María del Rosario Moscoso Rivera que de igual forma se capacitara a los niños en la escuela, para que aprendieran más sobre temas de interés para pequeños consumidores. Así, en el 2006 nació la organización de consumidores Escuela Primaria Oficial Simón Bolívar.

Así pues, más de 100 alumnos de sexto año de primaria aprenden y se divierten con temas tales como consumo, medio ambiente, alimentación y salud, e incluso tecnologías domésticas e ideas para refrigerios sanos.

Nuevas metas

En este nuevo ciclo escolar 2008-2009, los alumnos quieren compartir lo que están aprendiendo con sus compañeros de los demás grados escolares de primaria y del jardín de niños. Rosario Cariño Salas pone voz a los objetivos de estos pequeños: "Queremos ser no sólo pequeños consumidores inteligentes, sino pequeños instructores, y difundir los derechos que tenemos como consumidores, que Profeco nos ha enseñado. Por ejemplo, ahora sabemos qué hacer cuando queremos comprar una mochila, ropa, nuestros juegos de video y hasta el celular. En primer lugar, hay que reconocer si realmente necesitamos hacer esa compra, si es por necesidad o por moda, como en el caso de un teléfono o un juguete; después hay que comparar precios antes de comprar, como bien nos han dicho.

Al respecto, añade: "Lo mejor que podemos hacer al salir a la calle a comprar es no llevar el dinero, para analizar los precios y no dejarnos convencer por alguna publicidad engañosa.Y cuando nos decidamos a comprar, hay que exigir una garantía por escrito, una nota o factura con los datos de quien nos está vendiendo. Es por esas razones que deseamos multiplicar este conocimiento y compartirlo con nuestros compañeros de la escuela, no quedarnos solos con esta información".

A su vez, a partir de este año escolar las madres de familia quieren impartir talleres dirigidos a todos los padres de familia de la escuela: "Ya que hemos aprendido tanto, tenemos ganas de que las madres y padres de los demás niños disfruten del conocimiento de temas tan importantes como la nutrición de nuestros hijos, organizándonos para elaborar refrigerios sanos con base en un menú escolar que se adapte a las posibilidades y al bolsillo de todos", destaca la representante de la organización de consumidores Las Américas. "Por otro lado, queremos hablarles de cómo conservar mejor los útiles escolares y reutilizar los del año pasado en vez de tirarlos a la basura. Este tipo de temas deseamos impartirlos nosotras mismas en un taller bimestral, porque ahora conocemos un poquito sobre temas de consumo, y lo que no sepamos bien lo reforzaremos con la maestra Rosario Moscoso o con el licenciado Raúl García Salmones, de Profeco", concluye Cariño Salas.

Así, una de las grandes responsabilidades de estas organizaciones de consumidores es hacer valer los derechos del consumidor, pero además crear un efecto multiplicador, y hacerlo llegar a cuantos oídos puedan escucharlos para no tener que recurrir a Profeco en caso de alguna controversia con proveedores.

Quienes conforman estas organizaciones están convencidos por completo de una cosa: "una sociedad educada, difícilmente será engañada", frase que manifiesta la necesidad de hacer llegar educación e información a todos los sectores de la sociedad. Ejemplos de dicha iniciativa son justo estas dos organizaciones de consumidores: Las Américas y los alumnos de la Escuela Primaria Oficial Simón Bolívar.

Autos verdes

Por Pamela Salinas Parra

Al adquirir un auto, el cuidado del ambiente se ha vuelto un punto esencial. Por fin, los consumidores tienen a su alcance información sustancial para conocer qué automóvil es más amigable con el ambiente. ¡Nuestro planeta lo agradecerá!

Ante los problemas de salud que se comenzaron a padecer por los contaminantes ambientales, los gobiernos decidieron tomar medidas para contrarrestar esta situación. Por ejemplo, en 1989 en el Distrito Federal se instituyó el programa Hoy No Circula, que restringía la circulación de vehículos automotores altamente contaminantes. Hoy se discute la posible extensión de esta medida a otras grandes urbes del país.

Si bien este tipo de programas tuvieron un resultado positivo y los niveles de contaminantes disminuyeron, en el presente, programas como el Hoy No Circula y las múltiples verificaciones de los automotores no son suficientes para detener el deterioro ambiental y el cambio climático, cuya consecuencia grave es el calentamiento del planeta a niveles peligrosos para la existencia de todos los seres vivos.

Hoy los gobiernos del mundo entero buscan por todos los medios posibles y en todas las áreas tener una mejor relación con el medio ambiente. Para contribuir con esta cultura ecológica, el gobierno mexicano ha puesto en marcha diversos programas y tomado diversas acciones que en principio generen conciencia con respecto al cuidado de nuestro planeta.

Con esta visión fue creado el portal Eco-Vehículos (www.ecovehiculos.gob.mx), un espacio destinado a ser una herramienta para los potenciales compradores de autos nuevos que buscan calidad, comodidad y la mejor tecnología sin dañar el medio ambiente, con lo que se puede contribuir sustancialmente a detener el calentamiento global.

Compare usted

Eco-Vehículos es el Portal de Indicadores de Eficiencia Energética y Emisiones Vehiculares, cuyo objetivo es que los consumidores dispongan de esta información para guiar sus decisiones de compra de vehículos con base en una mayor sustentabilidad y ahorro de energía.

La información sobre el desempeño ambiental de cada modelo de vehículo que se puede encontrar en el mercado nacional se organizó de tal manera que quien consulta el portal pueda comparar entre modelos usando una escala del 0 a 10, en donde 0 correspondería a los vehículos con peor desempeño ambiental y 10 a los menos contaminantes que se pueden encontrar en el mercado.

En cuanto a ahorro de energía y generación de gases de efecto invernadero, se califican con 10 los modelos que rinden más kilómetros por litro de gasolina, y con 0 los que rinden menos kilómetros por litro. Estos dos ejes, ahorro de gasolina y reducción de emisiones contaminantes se combinan para que los consumidores tengan una visión ambiental completa del auto que desean comprar.

La importancia de tener en cuenta la eficiencia energética del auto se debe a que el consumidor podrá reducir su gasto en combustible y disminuirá sus emisiones de bióxido de carbono, contribuyendo así a aminorar el cambio climático global.

Además del ahorro económico que se puede conseguir al elegir autos con mayor eficiencia y menos contaminantes, del portal Eco-Vehículos se puede obtener un tercer beneficio, según señala el doctor Adrián Fernández, presidente del Instituto Nacional de



Foto Archivo

> “Con este portal estamos instalando la cultura de la información, ya no sólo del precio inicial del vehículo, sino, en buena medida, del precio del mantenimiento.”

Ecología (INE), y es que con sus decisiones de compra, los consumidores pueden “orientar los mercados al mandar señales a los fabricantes sobre el tipo de autos que desean: económicos no sólo en el precio, sino económicos porque reditúen ahorros durante su uso”.

“Con este portal estamos instalando la cultura de la información, ya no sólo del precio inicial del vehículo, sino, en buena medida, del precio del mantenimiento”, asegura el doctor Fernández.

Cómo usarlo

Este nuevo portal es muy fácil de usar, no se necesita ser un experto en Internet para consultarlo y encontrar la información necesaria. Por ejemplo, es ideal para quienes estén planeando adquirir un nuevo vehículo y quieren hacerlo de la manera más responsable con respecto al medio ambiente. Una vez en el portal, la búsqueda se puede realizar por calificación de emisiones, por marca y modelo, por clase de automóvil (por ejemplo, compactos y semicompactos) o por gasto anual de combustible.

Eco-Vehículos es el resultado de dos años de trabajo en los que el Instituto Nacional de Ecología se planteó trabajar la eficiencia energética vehicular para generar un portal equivalente a los que ya se usan en Estados Unidos y la Unión Europea. Así, en el transcurso de dos años se fue diseñando Eco-Vehículos para que todos los ciudadanos podamos hacer uso de él.

El lanzamiento del Portal de Indicadores de Eficiencia Energética y Emisiones Vehiculares es producto de un trabajo conjunto entre el Instituto Nacional de Ecología, la Procuraduría Federal del Consumidor y la Comisión Nacional para el Ahorro de Energía. Estas instituciones unieron esfuerzos para crear una nueva cultura que informe a los consumidores con responsabilidad ecológica en materia de autos: nuestro planeta lo agradecerá.

Fuentes Entrevista con el doctor Adrián Fernández, Presidente del INE • M.C. Iván Islas Cortés, director de Economía Ambiental, INE • Dirección General de Investigación en Política y Economía Ambiental, INE

UN RIESGO SANITARIO PUEDE ESTAR EN CUALQUIER PARTE, ¡EVÍTALO!

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SALUD

GOBIERNO FEDERAL



LAVA Y DESINFECTA TU

CISTERNA O TINACO

cada seis meses

¡Mantenlos tapados!

Vivir Mejor

COMISIÓN FEDERAL PARA LA PROTECCIÓN CONTRA RIESGOS SANITARIOS

www.cofepris.gob.mx

Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios

Por Armando Aguilar



Nada de comprarle a los pequeños zapatos uno o dos números más grandes para que les duren más, pues eso tiene un precio...

(pág. 16)

75 años

Tuvieron que pasar casi 75 años para que Cri Cri, el grillito cantor, entrara al mundo de las licencias: ya sabe, juguetes, playeras, peluches, cuadernos, tazas, cepillos dentales, historietas...

(pág. 17)



Fotos Archivo

¿Usted ha probado el pulque? Si no lo ha hecho, ¿qué está esperando?

(pág. 17)



Beber agua es necesario y sano; beberla embotellada además puede ser muy *chic*. Sin embargo, el mundo empieza a resentir el costo ecológico de tan sana costumbre.

(pág. 18)



Foto Archivo

“Los zapatos me están matando”

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) advierte que cuatro de cada 10 niños mexicanos desarrollan un problema de mala posición o deformidades en los pies debido a la compra de calzado inadecuado.

Por lo anterior, es esencial que los papás pongan especial cuidado al comprar zapatos para los pequeños desde el primer año de edad, ya que una mala elección puede originar deformidades como callos, caída del arco y desviación de talón hacia afuera (talo valgo), ocasionadas en su mayoría por el uso de calzado estrecho.

La doctora Ma. Elena Mazadiego, especialista en medicina física y rehabilitación de la Coordinación Clínica de Educación e Investigación en Salud del Hospital de Traumatología Magdalena de las Salinas (IMSS), advierte que estas alteraciones se desarrollan al usar zapatos incómodos: “Regularmente [se trata de] los que están de moda, cuyo diseño y corte no siempre son idóneos para los pies de los niños, que están en desarrollo”.

Este problema, más frecuente en niños que en niñas, tiene una solución muy simple: comprar los zapatos adecuados. Para ese fin, la especialista del IMSS ofrece algunas sugerencias: “Los zapatos deben ser de punta ancha para que los dedos tengan movilidad; de talón rígido (lo que ayuda a proporcionar soporte) y con tapa ancha, de una altura de uno a un centímetro y medio. Además, un buen calzado debe ser ligero, ventilado y con una suela que permita una buena adherencia al piso... ¡ah!, y muy importante, deben comprarse con agujetas y del número real del niño, no más grandes (ya no más aquello de “le van a crecer los pies, que le duren un poco más”): los papás no imaginan lo molesto y cansado que es contraer los dedos para evitar que el zapato salga volando con la primera patada al balón de futbol en el recreo.

Fuente IMSS

Caminito de la... tienda



La verdad es que ya se habían tardado. Tuvieron que pasar casi 75 años para que Cri Cri, el grillito cantor, entrara al mundo de las licencias (ya sabe, juguetes, playeras, peluches, cuadernos, tazas, cepillos dentales, historietas...). Tiburcio Gabilondo, hijo de Francisco Gabilondo Soler, menciona que "recibimos diversos comentarios de quienes crecieron con las canciones de Cri Cri, que hoy son papás o tíos, y querían compartir con los pequeños ese vínculo emocional con el grillito, pero no encontraban en el mercado un elemento más allá de los discos que pudieran regalarles".

Aunque será hasta octubre del próximo año que Cri Cri festeje su cumpleaños 75, los productos que cuenten con su imagen comenzarán a comercializarse durante los primeros meses de 2009: "Mi padre tenía una filosofía con respecto a sus creaciones: era muy cuidadoso de lo que le ofrecía a su público porque pudiendo incrementar aún más su propia obra, prefirió trabajar y reconstruir lo ya hecho. Así que podemos asegurarle al consumidor que, siguiendo esa premisa, los productos que lleguen a sus manos tendrán la calidad suficiente para que ellos y sus hijos queden contentos", afirma Tiburcio Gabilondo.

Seguramente los niños de ayer recibirán con alegría la noticia, el gran reto será saber cuán bien reciben los artículos las nuevas generaciones. "No problem!", diría el Ratón Vaquero, uno de los personajes más famosos del autor de Orizaba, Veracruz. Y puede que sea cierto, pues de acuerdo con un estudio de mercado hecho por Gabsol, firma que administra la obra de Cri Cri, 87% de los niños reconoce al personaje y 84% tiene un disco o alguna canción del grillito cantor.

Fuente Entrevista con Tiburcio Gabilondo, director de Gabsol S.A. de C.V.

Mr. Devorator

El número de hamburguesas Big Mac que Gorske, un ciudadano de Wisconsin, se ha comido desde 1972 asciende a diecinueve mil, sí, leyó bien, 19,000. "Admito que soy obsesivo compulsivo", comentó este devorador de hamburguesas de 49 años de edad, 81 kg de peso y 1.82 m. Y vaya que es obsesivo: para sustentar su afirmación conserva cada ticket de compra de sus Big Mac: "Esto prueba que la comida que amas no tiene por qué engordarte", dijo Gorske, quien apenas recientemente probó una rebanada de pizza, pero con desilusión dijo: "No es lo mismo". Niños: por favor no intenten esta barbaridad, sólo apta para los de la especie *hamburgesator devorator*, cuyo metabolismo aún es un misterio para los científicos.

Fuente www.cnn.com



Foto Archivo



Foto Archivo

El pulque, bebida real

De acuerdo con Mario Ramírez Rancaño, del Instituto de Investigaciones Sociales de la UNAM, en el México colonial el pulque fue la bebida más importante y era consumida por las personas de todos los estratos sociales. Sin embargo, el que fuera el elixir de los antiguos reyes precolombinos actualmente es poco consumido, en parte, según considera este investigador, por prejuicios fomentados por el racismo.

Es sana, pero... ¿ecológica?

Que México sea el segundo lugar en consumo de agua embotellada en el mundo es algo que ya dejó de llamar nuestra atención (cuando recién nos enteramos de esto, hace algunos años, nos preocupaba que en tercer lugar dejáramos a China, el gigante asiático que tiene una población 10 veces mayor que la nuestra). El asunto ahora es que el consumo de agua envasada no ha parado de crecer, no sólo en México –donde ya nos tomamos más de 205 litros por cabeza al año, 30% más de lo que consumíamos hace 5 años– sino en todo el mundo: se ha convertido en la mercancía legal que más dinero mueve en el planeta, sólo detrás del petróleo y del café.

En sólo una década, con Estados Unidos a la cabeza, la demanda mundial de agua embotellada se ha duplicado. ¿Cuál es el problema? Casi nada: según estiman organizaciones conservacionistas, en 2006 se necesitó una cantidad de petróleo equivalente a cien millones de barriles para fabricar todas las botellas de PET que se utilizaron en el mundo para envasar diversos productos, los cuales incluyen el agua.

Aquí es cuando las asociaciones ecologistas se suman al reclamo para afirmar que también una buena cantidad de combustible, proveniente de fuentes no renovables, se tiene que utilizar para llevar botellas de agua al mercado.

Pero el problema ambiental no se circunscribe al gasto energético. Tan sólo en México, 79% de los envases se encuentran en rellenos sanitarios o tiraderos, 21.5% se recicla y 0.5% se encuentra disperso en el ambiente.

La polémica que ocasiona el impresionante consumo de agua envasada no se detiene. Es más, algunos gobiernos ya comenzaron a resentir las críticas y han decidido actuar al respecto, como los alcaldes estadunidenses que, en su última reunión anual, aprobaron una moción para promover el consumo de agua de la llave. Así, en San Francisco y Los Ángeles prohibieron la compra de agua embotellada con dinero del erario; en Nueva York y Boston financian campañas para limpiar la imagen del agua de tubería, y en Chicago establecieron un impuesto especial por botella para desincentivar su consumo.

Pese a lo anterior, durante 2007 en todo el mundo la industria del agua envasada no está ni por mucho con ánimos de decaer, lo comprueba un consumo de 190 mil millones de litros (47% más que en 2002) en ese periodo.

Fuentes Periódico *El país*, 22 de agosto de 2008 • Revista del Consumidor, julio 2008.



Foto Archivo

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA
CIUDAD DE MÉXICO

AMANC
Asociación Mexicana de Ayuda a Niños con Cáncer, I.A.P.

¿Sabes por qué soy un Superhéroe?

Descúbrelo en el

II Encuentro Nacional sobre Cáncer Infantil



12 y 13 de noviembre de 2008

Universidad Iberoamericana

Campus Santa Fe, Ciudad de México

PRE-REGISTRO Y REGISTRO
a través de nuestra página web:
www.amanc.org
E-mail: encuentro@amanc.org

Informes CENTRO AMANC:
5513 7111

Encuentro dirigido a las ONG, PÚBLICO EN GENERAL, TRABAJADORES Y FUNCIONARIOS DEL SECTOR SALUD

¿Seguro que quieres una mascota?

Por Alma Rosa Guerrero

Tal vez tengas ya una mascota o estás pensando en adoptar alguna. ¡Es una gran responsabilidad! Por eso, te invitamos a aprender más sobre los animales y sobre el respeto, cuidado y protección que merecen.



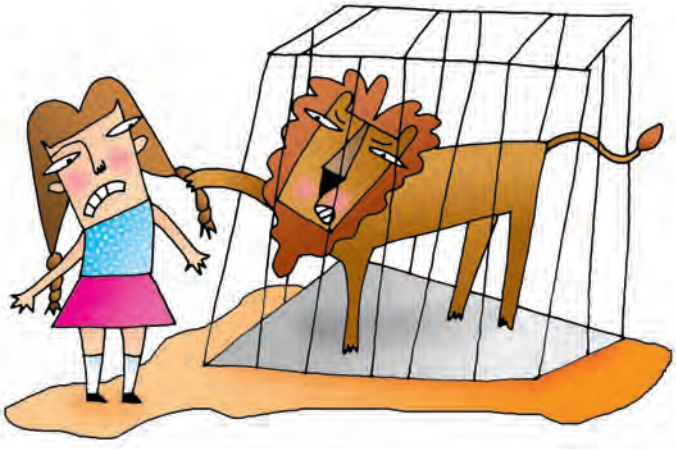
Ilustraciónes Mónica Miranda

Es normal que te llamen la atención los animales y que algunos te gusten tanto que quieras llevarlos a casa y adoptarlos como mascotas. Sin embargo, debes saber que tener una mascota implica una enorme responsabilidad, y que no todos los animales son apropiados para tenerlos en casa, mucho menos para convivir con las personas, pues por su naturaleza, muchas veces es imposible domesticarlos. Fuera de los mamíferos, entre los que se encuentran los perros, gatos, hámsters, cuyos y conejos; los peces, y algunas aves como los canarios y pericos, es muy difícil que otras especies puedan interactuar en armonía contigo y con tu familia.

Por ejemplo, si se te ocurre pensar en una tarántula o en un reptil como una iguana, no esperes señales de afecto de su parte o que salgan corriendo a buscar la pelota que les arrojaste. Este tipo de animales jamás te verán como un amigo, por más intentos que hagas.

Por eso, antes de hablar con tus papás sobre la posibilidad de tener una mascota, debes conocer algunas cosas básicas sobre animales. ¡Lee los siguientes consejos!

1 **Deben ser adecuadas.** Es necesario que el animal que elijas sea apto para convivir con tu familia y compartir tu casa. De entrada descarta a los animales silvestres que puedas encontrar en el campo, los que están en riesgo de extinción y a los animales peligrosos y exóticos prohibidos por nuestras leyes o que requieran permisos especiales. Por eso, ni se te ocurra sugerirles a tus papás que te consigan un cachorro de león, de tigre o de oso, o algún halcón, tucán o guacamaya.





2 **Son seres vivos que sienten.** Al igual que tú, los animales sienten frío, calor, hambre, dolor y también se estresan, por lo tanto sufren si los golpeas o maltratas. Si de verdad deseas una mascota, recuerda ser paciente con ella y evitar lastimarla. Para saber exactamente qué no debes hacerle a un animalito, sólo piensa si te agradaría que te hicieran lo mismo. Por ejemplo, no te gustaría que te despertaran a gritos, te golpearan, te jalaran las orejas o te dejaran sin comer y sin tomar agua por días enteros, ¿o sí?

3 **Representan un gasto extra para la familia.** Una mascota se convierte en un miembro más de la familia, y también genera gastos porque requiere que le compren comida, la lleven al veterinario si necesita vacunas, se enferma o lastima; también debe contar con accesorios básicos como una cama, una jaula, recipientes para sus alimentos, juguetes, una correa y una placa. La situación económica de tu familia puede ser una razón muy importante para que tus papás acepten o te nieguen el permiso para adoptar cualquier mascota que quieras.





4 **Hay que asearlas y darles cuidados.** Antes de llevar una mascota a casa es fundamental que la revise un veterinario para confirmar que se encuentra sana y no representa un riesgo para tu salud ni la de tu familia. Ya en casa deberás mantenerla limpia, al igual que sus espacios, recipientes y juguetes. Si se enferma o notas que su comportamiento es diferente, habrá que llevarla de inmediato con un veterinario. ¡Y siempre lávate las manos después de jugar con tu mascota!



5 **Necesitan espacio apropiado.** Aunque no puedas resistir las ganas de tener una mascota, es una pésima idea adoptar una si no cuentas con el espacio suficiente y adecuado para que se encuentre cómoda y su presencia no afecte o moleste al resto de la familia. Recuerda que aunque se trate de un animal pequeño, necesita un lugar sólo para él, donde pueda moverse con libertad, dormir, comer, e incluso hacer sus necesidades. No olvides que también se necesitará espacio para sus recipientes de agua y comida, accesorios de limpieza y quizá de juguetes especiales. Muchas mascotas son vendidas, regaladas o peor aún, ¡abandonadas!, porque al llevarlas a casa la familia descubrió que no tenía un espacio apropiado para ellas.

6 **Hay que dedicarles tiempo y atención.** No basta con darle comida y alimentos, es necesario que juegues y platiques con ella, la saques a pasear y atiendas sus necesidades mientras viva en tu casa, y no se vale que unas semanas después de su llegada decidas olvidarla en una azotea o en un patio. Así que si tu familia y tú tienen demasiadas actividades diarias y poco tiempo para brindarlo a un animal, lo sentimos mucho: no es buena idea tener una mascota en casa.



No compres, ¡adopta!

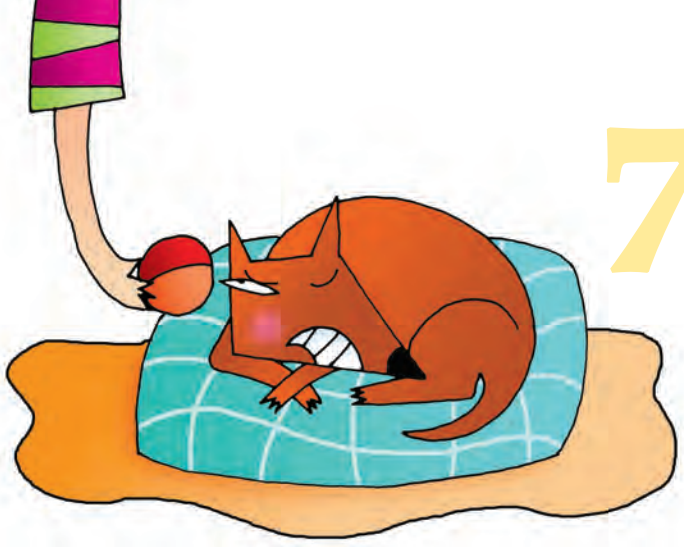
Aunque hay tiendas especializadas en la venta de todo tipo de mascotas, no es necesario que tus papás gasten dinero para comprarte una, pues existen albergues y asociaciones civiles que se encargan de rescatar animalitos, sobre todo perros y gatos maltratados o abandonados, a los que buscan refugio con personas que en realidad quieran cuidarlos y darles mucho cariño. Si vives en el DF, puedes acudir a:

Asociación Mexicana por los Derechos de los Animales (AMEDEA)
www.amedea.org.mx
e-mail: amedea_comentarios@yahoo.com.mx

Centro de Adopciones Cambia un destino
www.cambiaundestino.com.mx
e-mail: informacion@cambiaundestino.com.mx
Tels. 5219 3610 y 5294 9489

Desde luego, en todos los estados de la República existen albergues de este tipo con animalitos que esperan encontrar un niño que pueda ser su gran amigo por siempre.





7 **También se enojan y pueden agredir.** Las mascotas pueden enojarse si se les acaricia o estimula demasiado, por ello debes estar atento a las señales de advertencia (como fruncir la boca, retroceder o gruñir) que indican que tu amigo animal prefiere que lo dejen tranquilo. Ten cuidado también con las mascotas de otras personas, y mejor pide permiso a un adulto antes de tocar a otra mascota, pues algunas pueden sentirse amenazadas cuando alguien que no conocen las mira fijamente, las acorrala o las abraza.

8 **Merecen respeto y afecto.** Si eres tú quien desea y elige a un animalito para tenerlo en casa, esto te convierte automáticamente en el responsable de él, aunque puedas compartir algunas tareas con tus hermanos o papás. Una mascota reconoce a un solo amo, es a él a quien le entrega su afecto, y por lo tanto el propietario se compromete también a quererla, a cuidarla y a garantizarle una vida feliz.



¡Papás, lean esto!

Información importante antes de adoptar una mascota:
El 13 de agosto del presente año se publicó la **Norma Oficial Mexicana (NOM-148-SCFI-2008)** que establece los requisitos mínimos de información comercial que deben cumplir los proveedores de animales de compañía (mascotas) y de servicios (perros adiestrados, por ejemplo).

En el caso de los animales que pueden tenerse en casa, llamados animales de compañía o domésticos, los vendedores deben exhibir los precios de las mascotas y proporcionar a los consumidores guías informativas (documentos que describan las características del animal y sus necesidades básicas, como tipo de alimentación, alojamiento, cuidados y medicinas preventivas).

Si al momento de comprar una mascota es necesario firmar un contrato, éste debe estar registrado ante **Profeco**, escrito en español con caracteres legibles, incluir el precio del animal, las garantías que en su caso otorgue el proveedor, así como contar con los datos de éste y del comprador: nombre, domicilio y teléfono.

También al momento de comprar mascotas, **Profeco** protege y asesora a los consumidores. ¿Dudas? Llame al **Teléfono del Consumidor 01 800 468 8722.**



Si de verdad deseas un animal y estás dispuesto a ser responsable, respetuoso y cariñoso con él, cada día y por el tiempo que permanezca contigo (recuerda que algunos animales viven muchos años), puedes pedir a tus papas tener una mascota, aunque debes aceptar que son ellos quienes tienen la última palabra.



Foto José Rodríguez

Telefonía celular

Tarjetas de prepago



Ante la diversidad de **precios y servicios**, el consumidor debe **reflexionar** sobre el uso que le dará a su teléfono **celular**. Por ello es recomendable disponer de suficiente **información** sobre las **tarjetas de prepago**, para tomar la mejor decisión antes de elegir la **empresa** de su preferencia.

Por Amadeo Segovia Guerrero
y Giovanni Rueda Nila



Foto José Rodríguez

En la última década, el uso del teléfono celular ha revolucionado las telecomunicaciones y se ha convertido en una herramienta casi indispensable para la comunicación cotidiana entre las personas.

Según datos de la Comisión Federal de Telecomunicaciones (Cofetel), entre 1996 y 2007, en México el mercado de la telefonía celular ha experimentado un gran desarrollo. En ese periodo la cantidad de usuarios ascendió a 68 millones en un país de poco más de 100 millones de habitantes (vea el **Cuadro 1**). Cifras de la misma Cofetel revelan que hasta junio de 2008 el número de usuarios de telefonía celular ascendió a 72.85 millones.

Ante tal expansión de mercado, las empresas de telefonía celular (Telcel, Telefónica Movistar y Iusacell) han generado un conjunto importante de alternativas para que los consumidores accedan a este servicio, entre ellas las tarjetas de prepago, que tienen gran aceptación entre la población.

En este artículo se aborda el sistema de tarjetas de prepago, que actualmente representa 92.4% del total de usuarios de telefonía celular, contra 7.6% de los usuarios que utilizan planes tarifarios.

Al respecto, la efectiva comparación y evaluación de esta modalidad no es tarea fácil, porque la elección de una empresa depende de la combinación de factores como precio por minuto, servicios proporcionados, bonificaciones temporales, cobertura, etcétera.

Las tarjetas de prepago

En teoría, las tarjetas de prepago permiten a los usuarios lograr un mejor control de su gasto. Sin embargo, es importante no perder de vista la variable precio en todos los aspectos (costo por minuto de tiempo aire, roaming, larga distancia si es el caso y si recibe llamadas de usuarios que están en la región en la que contrataron el servicio o fuera ella), toda vez que ello permite la comparación con otras modalidades (vea el **Cuadro 2** y recuadro "Costos básicos de telefonía celular").

Sea como fuere, usted debe reflexionar sobre el uso que dará a su teléfono celular: si sus llamadas serán de duración corta o larga, si sus interlocutores más habituales se encuentran en la misma región; si llamará con más frecuencia a núme-

ros celulares de la misma compañía o de otra compañía, o a teléfonos fijos. También será necesario que conozca la cobertura que ofrece el prestador del servicio.

Con el sistema de prepago usted puede recargar tiempo aire por medio de tarjetas de distintos valores, principalmente $100, $200, $300 y $500, aunque en los últimos años también lo puede hacer a través de medios electrónicos como cajeros automáticos, Internet, transferencia de saldo entre celulares de la misma compañía y en el área de cajas de algunas cadenas comerciales.

Elegir el monto de la tarjeta de prepago que mejor se adapte a sus necesidades no es tarea fácil

Usuarios de prepago y pospago (miles de usuarios)

Año	Prepago	Pospago	Total	Variación % anual
1996	423	599	1,022	-
1997	983	759	1,742	70
1998	2,282	1,067	3,349	92
1999	6,327	1,404	7,731	131
2000	12,450	1,628	14,078	82
2001	19,974	1,784	21,758	55
2002	23,922	2,006	25,928	19
2003	28,069	2,029	30,098	16
2004	35,943	2,508	38,451	28
2005	43,861	3,268	47,129	23
2006	52,711	4,035	56,746	20
2007	63,046	5,199	68,245	20
Tasa media de crecimiento anual	57.6	21.7	46.5	

Fuente: Dirección General de Estudios sobre Consumo con información de la Comisión Federal de Telecomunicaciones.

Cobro por llamada a los usuarios según sus necesidades de comunicación

Características	Tipo de llamada	Tipo de teléfono que recibe la llamada	Quien hace la llamada paga	Quien recibe la llamada paga	Ejemplo
El usuario llama desde la ciudad en donde contrató el servicio a teléfonos de su misma ciudad	Local	Fijo o celular	Tiempo aire	No paga	El usuario llama a usuarios localizados en la Ciudad de México (región 9)
El usuario está en su región y llama a una región diferente	Larga distancia	Fijo	Tiempo aire + Larga distancia	No paga	El usuario está en la Ciudad de México (región 9) y llama a Jalisco (región 5)
		Celular		Tiempo aire	
El usuario está fuera de su región y llama a otras regiones	Larga distancia	Fijo	Roaming + Larga distancia	No paga	El usuario está en Guerrero (región 7) y llama al Distrito Federal (región 9)
		Celular		Tiempo aire	
El usuario está fuera de su región y ahí mismo hace llamadas	Local	Fijo	Roaming	No paga	El usuario está en Guerrero (región 7) y sólo ahí hace llamadas
		Celular		No paga	
Cuando ambos usuarios están fuera de su región	Larga distancia	Celular	Roaming + Larga distancia	Roaming + Larga distancia de entrada	El usuario está en Guerrero, pero contrató el servicio en la Ciudad de México (región 9) y llama a otro usuario que está en Michoacán, pero éste contrató en Nuevo León (región 4)

Fuente: Dirección General de Estudios sobre Consumo con información de la Comisión Federal de Telecomunicaciones.

porque, además de existir diversas denominaciones, cada una tiene sus propias características y condiciones. Sin embargo, debido a la gran competencia que existe entre las empresas, éstas continuamente lanzan promociones atractivas para sus clientes. La estrategia más evidente es que, de acuerdo con el monto de la tarjeta de prepago, al usuario le incluyen tiempo aire extra que va desde 30% hasta 100% más, con una vigencia que varía entre 60 y 90 días para usarlo:

Tipo de promociones para cargar tarjetas de prepago

Empresa	Monto de la tarjeta ($)	Tiempo aire incluido ($)	Diferencia %	Vigencia
Telcel	200	260	30.0	60 días a partir de que se abona
	300	450	50.0	
	500	900	80.0	
Iusacell	100	200	100.0	90 días a partir de que se abona
	200	400	100.0	
	300	600	100.0	
	500	1000	100.0	
Movistar	200	300	50.0	90 días a partir de que se abona
	300	500	66.7	
	500	1000	100.0	

Fuente: Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco. Septiembre de 2008. Información recabada en los sitios de Internet de las empresas.

Las tarifas

Aun cuando este sistema ofrece la posibilidad de controlar el gasto de manera efectiva, el precio por minuto debe considerarse como una variable prioritaria a la hora de elegir una empresa de telefonía.

Para conocer las tarifas que cobran las empresas proveedoras del servicio, personal de la Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco recabó información el 12 de septiembre del presente año en varios centros de atención a clientes de las compañías localizadas en la Ciudad de México. La tabla de abajo muestra estas tarifas, según la denominación de la tarjeta adquirida.

A continuación le explicamos los posibles escenarios que se le pueden presentar al hacer llamadas desde un teléfono celular a otro o a un teléfono fijo:

• Si usted llama de celular a celular de la misma empresa o a un teléfono

Tarifas en pesos por llamada de celular a celular de la Ciudad de México a Guadalajara con una duración de 5 minutos, según la denominación de la tarjeta

Empresa	Monto de la tarjeta	De la misma compañía				De diferente compañía			
		Tarifa	Roaming	LD nac	Total	Tarifa	Roaming	LD nac	Total
Telcel	100	20	18.7	32.95	71.65	21.9	18.7	32.95	73.55
	200								
	300								
	500								
Movistar	30	13.75	13.75	13.75	41.25	17.25	13.75	13.75	44.75
	50								
	100								
	150								
	200								
	300								
	500								
Iusacell	100	15	15	15	45	30	15	15	60
	200	0	0	15	15	30	0	15	45
	300	0	0	15	15	30	0	15	45
	500	0	0	15	15	30	0	15	45

Fuente: Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco. Información recabada el 12 de septiembre de 2008. Los precios incluyen el IVA y son únicamente de referencia, por lo que a la fecha de la publicación pudieron haber cambiado.

La información presentada es de carácter estrictamente informativo. Con base en el Artículo 44 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, los resultados de las investigaciones, encuestas y monitoreos emitidos por la Procuraduría Federal del Consumidor no podrán ser utilizados por las empresas o proveedores con fines publicitarios o comerciales.



Foto José Rodríguez

> “Es recomendable contar con suficiente información sobre las tarjetas de prepago, para tomar la mejor decisión antes de elegir la empresa de su preferencia.”

fijo, paga desde $2.75 hasta $4.00 por minuto (25% de diferencia según la empresa).

• Cuando se comunica a un teléfono celular de otra empresa, el minuto le cuesta de $3.45 a $6.00 (155% de diferencia).

• Si usted se encuentra en una región distinta a donde contrató el servicio, al llamar a un teléfono celular de la misma compañía, al de otra empresa o a un teléfono fijo, hay un cobro por el roaming; de acuerdo con nuestro ejercicio, las compañías cobran de $2.75 a $3.74 el minuto.

• Según nuestra investigación, el precio por minuto es el mismo independientemente del monto de la tarjeta.

• Si va hacer llamadas fuera de su región, debe considerar lo que le cobrarán por el roaming y la larga distancia. En este último caso, los precios van de $2.75 a $8.00, según el tipo de llamada y la empresa.

• Si usted no tiene saldo en su teléfono celular no podrá recibir llamadas de larga distancia.

Recomendaciones esenciales

1) Antes de contratar, considere la variedad de equipos que ofrece la compañía de su elección, número de centros de atención al cliente y ubicación de los mismos, así como la cobertura.

2) Si efectúa llamadas de larga distancia nacional, considere que el precio estará en función del lugar desde donde marca, el lugar al cual quiere llamar y si es un teléfono fijo o celular.

3) Si está fuera de la región donde contrató el servicio, al recibir llamadas usted absorberá parte del costo.

4) Antes de comprar una tarjeta de prepago revise su vigencia y que la envoltura esté bien cerrada.

5) Si considera que la compañía le está cobrando incorrectamente, en cualquier centro de atención a clientes puede solicitar un estado de cuenta con el desglose de sus llamadas. Pregunte si ello tiene algún costo.

6) Sobre la recarga de tiempo aire, para cualquier aclaración conserve el comprobante de pago.

7) Considere que el precio por minuto a un celular a través de una tarjeta Ladatel es de $3.00 a nivel local y de $6.00 a larga distancia.



Foto Archivo

Por eso, a fin de llevar un mejor control de su gasto de telefonía móvil, es importante conocer de manera detallada las distintas ofertas existentes en el mercado.

Tarifas cuando el usuario está fuera de su región

El precio por minuto dependerá de la región desde dónde realice la llamada, principalmente cuando está fuera de ella y cuando recibe llamadas de otros usuarios que tampoco se localizan en la región dónde contrató el servicio.

Para comprender el cobro de tarifas según la región desde donde se realice la llamada, hagamos el siguiente ejercicio hipotético:

Supongamos que el usuario contrató el servicio en la Ciudad de México (región 9) y viaja a Guerrero (región 7). Desde esta última región hace 25 llamadas a la Ciudad de México a un teléfono celular de la misma compañía, a otro teléfono de

Pase a la página 33 ▶

¿Quejas?

En el periodo comprendido de enero a agosto de 2008, en **Profeco** se recibieron un total de 3,120 denuncias sobre irregularidades de empresas prestadoras del servicio de telefonía celular. El cobro indebido, garantías y cambios, devoluciones o bonificaciones son algunas de las quejas más frecuentes entre los usuarios de teléfonos celulares, como se muestra a continuación:

Quejas recibidas durante 2007 y 2008

Empresa	Núm. de quejas	% de conciliación	Núm. de de quejas	% de conciliación	Principales motivos			
	2007		2008		Garantías	Cobro indebido	Contratos	Cambios devoluciones o bonificaciones
Telcel	2,681	61	1,914	70	Sí	Sí		Sí
Iusacel	1,043	69	597	73	Sí	Sí	Sí	
Movistar	813	74	609	78	Sí	Sí	Sí	

Fuente: Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco.
Información recabada el 15 de agosto de 2008 en Buró Comercial de Profeco.

Por lo demás, si usted desea presentar alguna queja, llame al Teléfono del Consumidor, 5568-8722, desde el Distrito Federal, o 01-800-468-8722, larga distancia sin costo de cualquier otro punto del país, donde le informarán la dirección de la delegación Profeco más cercana a su domicilio y lo necesario para presentar su queja.

“En todo el territorio nacional, el sistema de tarjetas de prepago actualmente representa 92.4% del total de usuarios de telefonía celular, contra 7.6% de los usuarios que prefieren contratar planes tarifarios.”

Costos básicos de telefonía celular
(renta fija o prepago)

Tratándose de un mercado diverso y dinámico, para tomar la mejor decisión es importante que los usuarios conozcan de forma clara y oportuna las diversas opciones existentes en telefonía móvil que cada empresa ofrece.

Los sistemas de telefonía móvil compiten principalmente para ofrecer calidad en los servicios de telecomunicaciones, atención al cliente, mejore precios, área de cobertura, roaming (capacidad de cambiar de un área de cobertura a otra sin interrupción en el servicio o pérdida de conectividad), servicios complementarios y de valor agregado. Por eso, antes de contratar un servicio de prepago con algún proveedor es importante que usted tenga en consideración la siguiente información:

a) Precio por minuto.
b) Precio de las llamadas de larga distancia nacional e internacional.
c) Precio del roaming (que permite hacer y recibir llamadas desde cualquier otro punto distinto al de residencia).
d) Precio por el envío de mensajes nacionales e internacionales.
e) Vigencia del crédito, es decir, periodo en que debe ser utilizado.
f) Tiempo de recarga, o tiempo mínimo que usted tiene para recargar con nuevos créditos y poder recuperar el saldo de créditos no utilizados.
g) Periodo de línea activa, que es el tiempo en el que se pueden recibir llamadas aun sin que el usuario tenga crédito.
h) La cobertura, o regiones en las cuales su teléfono está habilitado para hacer o recibir llamadas.
i) Establecimientos comerciales donde se pueden adquirir las tarjetas y otras opciones de recarga.
j) Otros servicios adicionales que le ofrecen las compañías, por ejemplo, llamar a ciertos números en los que se atiende a los clientes; recibir ayuda sobre cómo abonar y consultar saldo y servicio de directorio, entre otros.

La combinación de estas variables da como resultado un conjunto de opciones que sólo se pueden evaluar contrastándose con el perfil de consumo del usuario. La clave para definir este punto está en la necesidad de comunicación de cada persona.

Cobertura de telefonía celular por región

Región 1. Baja California: Baja California, Baja California Sur y el municipio de San Luis Río Colorado, Sonora.

Región 2. Noroeste: Sinaloa y Sonora excluyendo el municipio de San Luis Río Colorado, Sonora.

Región 3. Norte: Chihuahua, Durango y los siguientes municipios de Coahuila: Torreón, Francisco I. Madero, Matamoros, San Pedro y Viesca.

Región 4. Noreste: Nuevo León, Tamaulipas, y Coahuila, excluyendo los municipios de Torreón, Francisco I. Madero, Matamoros, San Pedro y Viesca.

Región 5. Occidente: Colima, Michoacán, Nayarit y Jalisco, excluyendo los municipios de Jalisco: Huejúcar, Santa María de los Ángeles, Colotlán, Teocaltiche, Huejuquilla El Alto, Mezquitic, Villa Guerrero, Bolaños, Lagos de Moreno, Villa Hidalgo, Ojuelos de Jalisco y Encarnación de Díaz.

Región 6. Centro: Aguascalientes, Guanajuato, Querétaro, San Luis Potosí y Zacatecas, y los municipios de Jalisco: Huejúcar, Santa María de los Ángeles, Colotlán, Teocaltiche, Huejuquilla El Alto, Mezquitic, Villa Guerrero, Bolaños, Lagos de Moreno, Villa Hidalgo, Ojuelos de Jalisco y Encarnación de Díaz.

Región 7. Golfo y Sur: Guerrero, Oaxaca, Puebla, Tlaxcala y Veracruz.

Región 8. Sureste: Campeche, Chiapas, Quintana Roo, Tabasco y Yucatán.

Región 9. México, Distrito Federal y los Estados de México, Morelos e Hidalgo.

Nota: Telcel, Movistar y Iusacell tienen cobertura en las 9 regiones.

Fuente: Comisión Federal de Telecomunicaciones.



Foto Archivo

Obligaciones de los proveedores

a) Al contratar el servicio, deben informarle el monto total (precio más IVA), tarifas, cantidades, calidades, medidas, intereses, cargos, términos, plazos, fechas y condiciones de los planes y servicios adicionales que ofrezcan.
b) Las tarifas deberán estar registradas y/o autorizadas previamente ante la Comisión Federal de Telecomunicaciones (Cofetel).
c) No imponer servicios adicionales que no hayan sido contratados o aceptados expresamente por el consumidor. En caso de promocionar de manera gratuita y por un plazo algún servicio adicional, una vez vencida la promoción estará a cargo del proveedor la cancelación automática, salvo que el consumidor acepte expresamente continuar con el servicio adicional.
d) No cobrar al cliente los intentos de llamadas, esto es, aquellas llamadas en que no haya contestado el número de destino o su buzón de mensajes.
e) En materia de publicidad, los proveedores deberán exhibir el precio total del servicio o producto con el IVA incluido y, en su caso, otros cargos.

Opciones de recarga

Hasta hace unos años, la única forma de abonar tiempo aire para su celular era por medio de la compra física de una tarjeta en ciertos establecimientos. En la actualidad ya existen otras formas para abonar tiempo aire electrónico a su teléfono, las cuales se encuentran disponibles para todas las personas. Las principales modalidades de recarga son:

Con tarjeta bancaria en cajeros automáticos
a) Introduzca su tarjeta bancaria y su NIP.
b) Elija la opción compra de tiempo aire y la empresa que le proporciona el servicio.
c) Digite su número telefónico.
d) Elija el monto a abonar.

Con cuenta bancaria en internet
a) Digite la dirección web del banco.
b) Teclee las claves de acceso asignadas por el banco.
c) Elija la opción compra de tiempo aire y la empresa que le proporciona el servicio.
d) Proporcione su número telefónico.
e) Elija el monto a abonar.

Con efectivo en establecimientos comerciales (recargas electrónicas)
a) Acuda a las diferentes cadenas comerciales.
b) En el área de cajas proporcione su número de teléfono.
c) Indique el monto a abonar.
d) Pague la cantidad abonada.

Después de haber comprado en cualquiera de las opciones antes mencionadas, recibirá un mensaje de texto en su celular por parte de la empresa, donde se le confirma la cantidad abonada y su vigencia.

▶Viene de la página 30

Gasto por consumir 25 minutos con tarjetas de prepago desde Guerrero (región 7) a la Ciudad de México (región 9)

(25 minutos de llamadas de larga distancia entrante)
(25 x tiempo aire) + (25 x roaming) + (25 x larga distancia)

Empresa	Denominación de tarjeta	De celular a celular de la misma compañía	De celular a celular diferente empresa	De celular a teléfono fijo
Telcel	100	358.25	367.75	358.25
	200	358.25	367.75	358.25
	300	358.25	367.75	358.25
	500	358.25	367.75	358.25
Movistar	30	206.25	223.75	206.25
	50	206.25	223.75	206.25
	100	206.25	223.75	206.25
	150	206.25	223.75	206.25
	200	206.25	223.75	206.25
	300	206.25	223.75	206.25
	500	206.25	223.75	206.25
Iusacell	100	225.00	300.00	225.00
	200	75.00	350.00	150.00
	300	75.00	350.00	150.00
	500	75.00	350.00	150.00

Fuente: Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco. Información recabada el 12 de septiembre de 2008.

Los precios incluyen el IVA y son únicamente de referencia, por lo que a la fecha de la publicación pudieron haber cambiado.

Vigencia de las tarjetas y plazos para abonar crédito

Monto de la tarjeta ($) / vigencia	Telcel	Movistar	Iusacel
100	60 días	90 días	30 días
150	No disponible		
200	60 días		
300			
500			
¿Cuánto tiempo debe pasar sin abonar tarjeta para que se dé de baja la línea?	180 días	No hay límite, mientras entre una llamada por lo menos cada 3 meses se reinicia el conteo	Mientras no haga o reciba una llamada tiene de 60 a 90 días, pero mientras reciba llamadas no se cancela la línea, es ilimitado
Cuando se vence la vigencia y se cuenta con saldo, ¿éste se pierde o se guarda hasta que se recargue nuevamente?	Se guarda, aunque sea de promoción no se pierde	Si es saldo promocional se pierde, si es de recarga se congela	Si es una línea de Unefon se guarda y si es línea Iusacell se pierde.

Fuente: Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco. Información recabada el 12 de septiembre de 2008. Los precios son únicamente de referencia, por lo que a la fecha de la publicación pudieron haber cambiado.

La información presentada es de carácter estrictamente informativo. Con base en el Artículo 44 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, los resultados de las investigaciones, encuestas y monitoreos emitidos por la Procuraduría Federal del Consumidor no podrán ser utilizados por las empresas o proveedores con fines publicitarios o comerciales.

otra compañía y a un teléfono fijo, tal y como se muestra en la tabla de la izquierda.

- Como el usuario está fuera de su región, deberá pagar roaming y larga distancia. Según el monto de la tarjeta y la empresa con la que tenga contratado el servicio, gastará entre $75 y $358.25.
- Si el usuario llamara a un teléfono celular gastaría de $223.75 a $367.75, y si llamara a un teléfono fijo, gastaría entre $150 y 358.25.
- Debe considerarse que el usuario que recibe llamadas en su teléfono celular deberá pagar larga distancia y roaming.

Por lo anterior, para llevar un mejor control de su gasto, es importante pensar detenidamente a dónde va a llamar y por cuánto tiempo.

Vigencia de las tarjetas y la baja de la línea

En cuanto a la vigencia de las tarjetas de prepago, cada empresa tiene sus propias políticas. Por ejemplo, en la tabla de abajo a la izquierda se observa que el plazo va de 30 a 90 días para activar nuevamente tiempo aire por cualquiera de los medios disponibles.

Si el cliente no ha ingresado una nueva tarjeta o recargado tiempo aire electrónico a su celular al término de cierto periodo, se puede dar de baja el crédito restante, aunque para algunas empresas eso no ocurre mientras reciba llamadas.

Cuando por algún motivo el usuario no alcanza a consumir su crédito durante el plazo establecido por la empresa, debe abonar nuevamente para que pueda usar ese saldo. Sin embargo, pregunte si esto es aplicable cuando dicho crédito lo obtuvo por medio de alguna promoción. En nuestro ejercicio, bajo ciertas características, ese saldo se pierde.

Fuentes Dirección General de Registro de Telecomunicaciones de la Comisión Federal de Telecomunicaciones (Cofetel) • Sitios en internet de los proveedores de telefonía • Dirección General de Quejas y Conciliación, Profeco • Centros de atención a clientes de las compañías • Ley Federal de Protección al Consumidor.

Sartenes y parrillas eléctricas

En reuniones familiares en el **jardín o el patio de la casa**, donde se carece de una instalación de gas LP, las sartenes eléctricas son una opción para **freír, cocinar o mantener calientes** los alimentos; pero si lo que se desea es asar carnes o hamburguesas **sin usar carbón**, son idóneas las **parrillas eléctricas**. Le informamos sobre la calidad y características de estos productos.

El presente estudio de calidad comprendió un total de 11 modelos de sartenes eléctricas pertenecientes a 8 marcas, y 7 modelos de parrillas eléctricas pertenecientes a 6 marcas. Todos los modelos se comercializan en el mercado nacional.

A continuación se detallan las pruebas a las que fueron sometidos estos productos.

Información al consumidor. Se verificó que la etiqueta contenga información como tipo de producto, marca, modelo y características de alimentación eléctrica. El producto debe incluir la garantía en español que indique sus alcances y restricciones, además de un instructivo de uso, el cual debe informar sobre el modo apropiado de operación, así como los cuidados y precauciones necesarios. Ya que todos los modelos analizados cumplieron con lo requerido, esta prueba no se reporta.

Seguridad. Con la finalidad de analizar el grado de seguridad que brinda cada sartén y parrilla eléctrica, en condiciones críticas de uso se determinó el incremento de temperatura máximo alcanzado en las partes susceptibles de manipulación (mangos, perillas, etc.); también se analizó el riesgo de descarga eléctrica durante la operación del aparato. Ningún modelo representa riesgos, por lo que esta prueba no se indica en las tablas de resultados.

Desempeño. Para evaluar el desempeño de estos productos en el cocimiento y calentamiento de alimentos, se realizó el conjunto de pruebas descritas a continuación:

• **Distribución del calor en la superficie.** Para evitar que el cocimiento del alimento sea disparejo, lo deseable es que toda la superficie tenga casi la misma temperatura, ya que a diferencia de una sartén común que se coloca sobre una estufa a gas y que logra una superficie de calentamiento homogénea, las sartenes y parrillas eléctricas pueden presentar áreas de calentamiento con temperaturas distintas entre sí. Se midió la temperatura alcanzada en las distintas áreas de calentamiento.

• **Mantenimiento de la temperatura de calentamiento.** Cuando la muestra alcanzó la máxima temperatura en la superficie antiadherente, se midió la variación de ésta durante un periodo de 20 minutos con la finalidad de determinar qué tan bien se mantiene la temperatura seleccionada. Aunque por su diseño

Foto José Rodríguez



Ficha técnica

Realización del estudio:
2 de julio a 5 de septiembre de 2008
Periodo del muestreo:
15 de julio a 21 de agosto de 2008
Marcas / modelos analizados:
11 / 18
Total de pruebas / ensayos:
162 / 2340

estos aparatos no pueden mantener siempre la misma temperatura, ésta se ofrece en un rango aceptable.

• **Antiadherencia.** Todas las sartenes y parrillas ofrecen una superficie antiadherente que evita que en condiciones normales de uso se pegue el alimento. No se empleó aceite durante las pruebas realizadas con queso, leche y huevo. Se determinó qué tan fácilmente se puede desprender el alimento de la superficie una vez que fue cocinado o incluso quemado.

Consumo de energía eléctrica. Se midió el consumo de energía eléctrica de estos productos, y el valor resultante se comparó con el indicado por el fabricante.

Atributos. En la tabla de resultados se indican las principales características y dimensiones de cada uno de los modelos analizados. En el caso de las sartenes eléctricas también se indica el volumen máximo de capacidad que tienen (el cual está expresado en litros).

Pase a la página 52 ▶

Parrillas eléctricas

Marca / Modelo / País de origen / Garantía (años)	Temperatura máxima que alcanza (ºC)	Consumo de energía (Watts) *	Distribución del calor en la superficie	Mantenimiento de la temperatura de calentamiento	Antiadherencia	Evaluación global	Atributos	
							Dimensiones largo x ancho (cm)	Otros
Hamilton Beach/ 31602 / China / 1	231	1145	E	E	MB	**E**	30x30 cm	c, d(3), ∂
T-Fal / AMBIANCE COMPACT / Francia / 1	248	1066	E	E	MB	**E**	38x20 cm	∂
T-Fal / Δ Excelio / Francia / 1	229	1388	E	E	MB	**E**	38x25 cm	c, d(3), f(2)
Bluepoint / PBP5000VX / Italia / 2	349	1676	E	E	B	**MB**	45x30 cm	c, d(5), ∫
George Foreman / Σ GRP90WGR / China / 2	167	1431	MB	MB	MB	**MB**	30x20 cm	c, d(3), f(3)
Oster / 4767-13/ China / 1	293	1155	MB	MB	MB	**MB**	35x25 cm	c
Black & Decker / Σ G48TD / China / 2	172	894	MB	E	B	**MB**	24x24 cm	c, d(6), ø, f(2)

Atributos:
a Tapa de vidrio.
b Abertura en la tapa para escape del vapor.
c Control de temperatura variable (termostato)
d(XX) Número de niveles de temperatura marcados en su control.
e Soporte inferior para inclinarlo y facilitar la remoción de grasa.
f(XX) Número de planchas intercambiables (lisa, acanalada, waflera, etc.).

Aclaraciones sobre los atributos:
ø Cuenta con un canal para escurrir la grasa.
§ Tapa de aluminio.
∫ La superficie de la plancha es de cerámica vitrificada que permite cocinar directamente el alimento o colocar ollas sobre la misma para calentarlas.
∂ Presentan adicionalmente 8 charolas pequeñas para calentar diversos alimentos al mismo tiempo.

Notas:
***** Valor promedio medido.
⬇ Sartén tipo Wok.
→ Presenta malos ensambles en su construcción.
Σ Parrilla con doble superficie de calentamiento (permite preparar wafles).
Δ, Para su uso, requiere mantener llena de agua una charola que se coloca debajo de su plancha, la cual sirve para eliminar el humo generado por la grasa de los alimentos.
Es importante que no trabaje sin agua para evitar que se dañe.
ΣΣ Consume 25.6% más energía de lo que declara.

Normatividad

Para la elaboración del presente estudio de calidad se consideraron las siguientes normas:
NOM-024-SCFI-1998. Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.
NOM-008-SCFI-2002. Sistema General de Unidades de Medida.
NMX-J-521/1-ANCE-2005. Aparatos electrodomésticos y similares. Seguridad. Parte 1: Requisitos generales.
NMX-J-521/2-13-ANCE-2003. Requisitos particulares para freidoras, sartenes para freír y aparatos similares.
NMX-J-521/2-9-ANCE-2004. Requisitos particulares para tostadores, parrillas, rostizadores y aparatos similares.
Procedimientos de prueba internos: CI-DIFT-132, CI-DIFT-133, CI-DIFT-135 y CI-DIFT-136.



Quién es Quién en los precios

Precios mínimos y máximos de parrillas eléctricas
Levantados del 28 de agosto al 5 de septiembre de 2008

Ciudad de México y zona Metropolitana				Guadalajara				Monterrey			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
$1,055.00	Chedraui	$1,299.00	Sears					$1,159.00	HEB	$1,299.00	Sears
$1,499.00	Liverpool	$1,575.00	Sears					$1,545.00	El Palacio de Hierro		
$1,999.00	Sears							$1,999.00	Sears		
$549.00	Costco	$799.00	El Palacio de Hierro								
								$219.00	Coppel		



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

Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, la podrá solicitar al teléfono 5568 8722 en el DF o de cualquier otro lugar de la República Mexicana, al 01 800 468 8722. Para cualquier duda envíe un correo a: quienesquien@profeco.gob.mx.

Fotos José Rodríguez

Sartenes eléctricas

Marca / Modelo / País de origen / Garantía (años)	Temperatura máxima que alcanza (ºC)	Consumo de energía (Watts) *	Distribución del calor en la superficie	Mantenimiento de la temperatura de calentamiento	Antiadherencia	Evaluación global	Atributos	
							Capacidad (litros) / Dimensiones largo x ancho (cm)	Otros
Breville / ⬇ **EW30XL** / **China** / **1**	225	1519	E	MB	E	**MB**	4 l 36 cm (diámetro)	a, b, c, d(8)
Hamilton Beach / 38540 / China / 1	206	1425	E	MB	E	**MB**	4.5 l 40x30 cm	a, b, c, d(5)
Oster / 3004-13 / China / 1	250	1454	E	MB	E	**MB**	5 l 39x30 cm	a, b, c, d(4), e
Oster / 3001-13 / China / 1	234	1182	E	MB	E	**MB**	3 l 30x30 cm	a, b, c, d(4), e
Rival / → S12-MX / China / 1	271	1210	E	MB	E	**MB**	2 l 30x30 cm	§, c, d(6)
Black & Decker / SKG605 / China / 2	248	1496	E	MB	MB	**MB**	5 l 30x30 cm	a, b, c, d(6), e
Black & Decker / SKG111 / China / 2	182	1235	MB	MB	E	**MB**	4 l 30x30 cm	a, b, c, d(5), e
Taurus / ODISEO / China / 1	246	1339	E	B	E	MB	3 l 30x30 cm	a, b, c, d(5)
Lebonvivant / 945 / China / 1	241	1322	E	B	MB	MB	1.5 l 26 cm (diámetro)	c
Black & Decker / SKG106 / China / 2	247	1178	MB	B	E	B	3 l 30x30 cm	a, b, c, d(4), e
Nes / → ∑∑ MB-8695 / China / 1	241.5	1897	E	R	E	R	2 l 34 cm (diámetro)	a, c, d(5)

Atributos:

a Tapa de vidrio
b Abertura en la tapa para escape del vapor
c Control de temperatura variable (termostato)
d(XX) Número de niveles de temperatura marcados en su control
e Soporte inferior para inclinarlo y facilitar la remoción de grasa
f(XX) Número de planchas intercambiables (lisa, acanalada, waflera, etc.)

Aclaraciones sobre los atributos:

ø Cuenta con un canal para escurrir la grasa.
§ Tapa de aluminio.
∫ La superficie de la plancha es de cerámica vitrificada que permite cocinar directamente el alimento o colocar ollas sobre la misma para calentarlas.
∂ Presentan adicionalmente 8 charolas pequeñas para calentar diversos alimentos al mismo tiempo.

Notas:

***** Valor promedio medido.
⬇ Sartén tipo Wok.
→ Presenta malos ensambles en su construcción.
Σ Parrilla con doble superficie de calentamiento (permite preparar wafles).
Δ, Para su uso, requiere mantener llena de agua una charola que se coloca debajo de su plancha, la cual sirve para eliminar el humo generado por la grasa de los alimentos.
Es importante que no trabaje sin agua para evitar que se dañe.
∑∑ Consume 25.6% más energía de lo que declara.

Precios mínimos y máximos de sartenes eléctricos
Levantados del 28 de agosto al 5 de septiembre de 2008

Quién es Quién en los precios

Ciudad de México y zona Metropolitana				Guadalajara				Monterrey			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
$639.00	Sams Club	$869	Fábricas de Francia / Liverpool	$803	IMSS			$750.00	LM Bodegas	$869.00	Liverpool
$549.00	El Rey de Corregidora	$789.00	El Palacio de Hierro	$595.00	Chedraui	$630.00	IMSS	$578.00	LM Bodegas	$789.00	El Palacio de Hierro
$342.00	La Proveedora del Hogar / PDH Domésticos										
$455.00	Wal Mart	$655.00	Cristalería El Ancla / Almacenes Nuevo León	$455.00	Wal Mart	$539.00	Soriana	$455.00	Wal Mart	$539.00	Soriana
$359.00	Woolworth	$428.00	Soriana	$365.00	Chedraui	$428.00	Soriana	$429.00	HEB		
$540.00	Ferrewet										
$230.00	La Proveedora del Hogar			$300.00	Blancos y Regalos Colap						

* 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, la podrá solicitar al teléfono 5568 8722 en el DF o de cualquier otro lugar de la República Mexicana, al 01 800 468 8722. Para cualquier duda envíe un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

“En el jardín o el patio de la casa, las sartenes eléctricas son una opción para freir, cocinar o mantener calientes los alimentos, aunque hay que considerar su alto consumo de electricidad.”

▶Viene de la página 48

Conclusiones

Sartenes

• La mayoría de los modelos analizados tienen forma rectangular, otros son de forma circular. Todos ofrecen una superficie antiadherente lisa y un control de temperatura (termostato); este control es desmontable y está diseñado para facilitar la limpieza de la sartén después de su uso y para su almacenaje. Además, al tener las sartenes cierta profundidad, es posible revolver los alimentos sin que se desborden.

• El único modelo distinto a los demás en su forma es el **EW30XL** de la marca **Breville**, similar a un wok (sartén circular y abombado en el fondo), muy usado en la cocina asiática, que sirve para freír y saltear los alimentos.

• Del total de los modelos analizados, el **MB-8695** de la marca **Nes** y el **S12-MX** de la marca **Rival**



Foto Archivo

Recubrimientos antiadherentes

El descubrimiento de la primera sustancia antiadherente se debió al Doctor en Química Roy J. Plunket, que trabajó para la empresa Du Pont y que actualmente tiene los derechos de marca de la misma: Teflon®. Por haber sido éste el primer recubrimiento en comercializarse –a partir de 1946–, es el que los consumidores más identifican, sin embargo existen otros similares patentados por otras empresas.

En general, estos recubrimientos comparten las siguientes características: soportan temperaturas hasta de 300ºC sin perder sus propiedades; son inertes, es decir, no agregan sabor u olor a los alimentos y no se ha detectado que produzcan toxicidad alguna; son impermeables, por lo cual mantienen sus características aun estando en contacto con líquidos; presentan flexibilidad, lo cual facilita su aplicación en superficies con formas diversas, y su acabado tiene la característica de evitar que los alimentos se adhieran a él porque su valor de rozamiento (fricción) es muy bajo.

Los recubrimientos antiadherentes son utilizados por la industria en general para la fabricación de otros productos, entre los que se encuentran tenazas, planchas eléctricas, pinturas, barnices, mangueras para productos químicos, revestimientos de aviones, recubrimiento para los fusores de calentamiento de las impresoras láser, etcétera.

Recomendaciones de compra

Antes de adquirir su sartén y/o parrilla eléctrica, le recomendamos tener en cuenta lo siguiente:

• Revise que el control de temperatura no presente golpes, y que el cuerpo de la sartén o parrilla –con excepción de las partes desmontables– no tenga partes flojas o mal ensambladas. Verifique que la superficie antiadherente no se encuentre rayada o levantada.

• En el caso de las sartenes eléctricas, prefiera los modelos que proporcionen tapa de vidrio transparente con abertura para la liberación de vapor, así podrá ahorrar energía y ver en todo momento el estado de cocimiento del alimento.

• Tenga en consideración la forma y tamaño de la sartén o parrilla a adquirir, lo anterior para que el modelo de su elección le permita cocinar de manera adecuada la cantidad de alimento que suele preparar.

Recomendaciones de uso

Para operar su sartén y parrilla eléctrica con seguridad:
• Siga al pie de la letra las instrucciones de uso del fabricante al armarla, usarla de manera segura y limpiarla adecuadamente. Este tipo de aparatos pueden ser lavados –mas no sumergidos en su totalidad en agua– una vez que se han desconectado del tomacorriente y retirado el control de temperatura. Para la limpieza use una fibra y detergente líquido suaves. No use limpiadores abrasivos. Seque sus partes antes de volver a usarlo.
• Por tener una superficie antiadherente, en la preparación de alimentos use sólo utensilios especiales para este tipo de superficie.
• Durante su operación no permita que los niños se acerquen al producto y sólo toque las asas y perillas para evitar quemaduras. Este tipo de aparatos requieren de supervisión continua por parte de un adulto.
• Evite que el cable de alimentación entre en contacto con la plancha o sartén para evitar que se dañe.
• Siempre que le sea posible conecte la sartén o parrilla directamente a un contacto eléctrico; si requiere el uso de una extensión eléctrica, asegúrese de que ésta soporte 15 amperes de corriente como mínimo; este dato aparece marcado normalmente en la clavija de la extensión. Al usar una extensión colóquela sobre áreas donde no exista el riesgo de que el agua entre en contacto con ella o que una persona se tropiece con ella.
• Primero conecte el control de temperatura a la sartén o parrilla antes de enchufar el cable a un tomacorriente. Para desconectarlo, sujete la clavija y retírela del tomacorriente.
• Antes de usar la sartén o parrilla por primera vez, o cuando no lo haya usado por largo tiempo, es necesario limpiarlo. Mediante una servilleta esparza una fina capa de aceite en toda la superficie antiadherente y caliente el aparato durante un par de minutos, luego apáguelo, espere a que se enfríe y lávelo. En el caso del modelo **PBP5000VX** de la marca **Bluepoint** (cuya superficie es vitrificada), límpiela conforme a las instrucciones del fabricante.
• Tenga en consideración que las primeras veces que use su sartén o parrilla, es común que generen un poco de humo con olor a quemado; esto se debe a que la resistencia interna suele quemar algunos residuos empleados en su fabricación; con el tiempo este efecto desaparece.
• Los fabricantes de sartenes eléctricas recomiendan usar 70% del volumen total del aparato cuando vaya a cocinar.
• Tome en consideración que el uso de sartenes y parrillas eléctricos representa un alto consumo energético.

presentaron malos ensambles que denotan fabricación y control de calidad deficientes.
• Todos los modelos ofrecen tapa, muy útil para acelerar la cocción de los alimentos y reducir así el consumo de energía. La mayoría agrega una abertura u orificio para que escape el vapor.
• Con respecto al consumo de energía, el modelo **8695** de marca **Nes** presentó una diferencia mayor a la permitida por la norma, lo que no representa un riesgo pero sí incrementa el costo en el consumo de energía para el usuario.

Parrillas eléctricas

• A diferencia de las sartenes eléctricas, las parrillas tienen una plancha o placa con recubrimiento antiadherente; su forma es rectangular y acanalada, especial para asar carnes, por lo mismo, su antiadherencia no llega a ser excelente, como en las mejores sartenes. Algunos modelos ofrecen planchas adicionales (lisas y para hacer wafles) que se pueden intercambiar según las necesidades de cocción. No presentan profundidad, por lo que no son recomendables para freír alimentos que requieren gran cantidad de aceite en su preparación, o que necesiten ser revueltos continuamente, ya que los alimentos se pueden desbordar.
• Los modelos **31602** de la marca **Hamilton Beach** y el **Ambiance Compact** de la marca **T-Fal** incluyen charolas más pequeñas que se colocan por debajo de la plancha principal para calentar otros alimentos al mismo tiempo.
• El modelo **PBP5000VX** de la marca **Bluepoint** ofrece una superficie vitrificada que funciona como antiadherente, pero con la ventaja de que no sólo pueden cocinarse sobre ella, sino también colocar ollas o sartenes comunes que contengan otros alimentos. Por el tipo de superficie no antiadherente, este modelo requiere mayor esfuerzo para su limpieza.
• El modelo **Excelio** de la marca **T-Fal** requiere mantener llena de agua una charola que se coloca debajo de la plancha para eliminar el humo y malos olores; en caso contrario, existe el riesgo de que ésta se dañe.

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.

Profeco

Registro Público de Consumidores

Tu privacidad es tu derecho

Si quieres evitar las llamadas publicitarias a tu casa, oficina 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

Vivir Mejor



Café, placer milenario

Por Alejandra Sánchez Plascencia

El café es sabor, aroma, trabajo, cultura, un placer al que muchos no están dispuestos a renunciar. Lo invitamos a conocer un poco más sobre los secretos que guarda esta milenaria bebida.



La mano del hombre

El tostado es esencial para desarrollar el sabor y el aroma característicos del café. Durante este proceso se provocan reacciones de caramelización que le otorgan al grano color y aroma. Además, los granos contienen sólidos, ácidos orgánicos y aceites, cualidades que se hacen evidentes por medio de la molienda.

David Hernández, juez internacional de baristas (expertos en preparar café), señala: "Literalmente, la mano del hombre interviene en la obtención del café de calidad: en el beneficio, la limpieza, la selección de grano por forma, tamaño, color y luego el tostado, y muy importante, en la preparación de una buena taza de café".

David Hernández agrega que para conservar la calidad del grano del café, es esencial cuidar diversos aspectos durante la preparación de la bebida, como por ejemplo la temperatura del agua y el tiempo de extracción (el tiempo que tarda en pasar el agua a través del grano en una cafetera eléctrica).

"Hay cafés que tienen un dejo a tabaco o a especias, cítricos, sabores florales, nueces tostadas, dependiendo de la zona de origen y del suelo de cultivo. Si se cultivó pegado a naranja, pues va a dar olor a cítrico o floral; a mí me han tocado cafés que huelen a pimienta o canela porque están muy pegados a esas plantaciones."

Foto Latinstock

> El cafeto pertenece a la familia de las rubiáceas y comprende alrededor de 70 especies.”

Cafetales

Son pequeños arbustos de hojas verdes y brillantes, aromáticas flores blancas, como jazmines, y bayas verdes que cuando maduran toman un color carmesí profundo, semejante al de las cerezas. El fruto del cafeto crece en racimos y casi siempre contiene dos semillas o granos rodeados por una pulpa dulce, rica en pectina (mucílago).

El cafeto pertenece a la familia de las rubiáceas y comprende alrededor de 70 especies. Las variedades más cultivadas en el mundo son la *Coffea arabica,* muy apreciada comercialmente, seguida por la *Coffea robusta*.

El mejor clima para el crecimiento del cafeto se encuentra en las regiones tropicales. Arturo Hernández Fujigaki, presidente de la Asociación Mexicana de Cafés y Cafeterías de Especialidad (AMCCE), explica: “Entre más alta sea la zona de cultivo de los cafetales, más lenta es la maduración de los granos, lo que les confiere mejor calidad. En México, en promedio se cultiva a 800 o mil metros de altura, por eso tenemos productos de excelente calidad. Colombia, que está cerca del Ecuador, cultiva a 3 mil o más metros de altura”.

Pero además de la altitud, los cafetales necesitan condiciones favorables de calor y humedad.

En México, se pizca (recolecta) el fruto una vez maduro. La pizca se realiza de marzo a noviembre.

Café verde

En términos técnicos se llama así al proceso de fermentación y limpieza para obtener café verde u oro. Hay dos métodos para llevar a cabo el beneficio: el húmedo y el seco.

Beneficio húmedo. Durante la cosecha se seleccionan las cerezas maduras del café, posteriormente éstas se lavan y luego se les coloca en tanques de fermentación controlada para desprenderles la capa de pectina.

Hecho lo anterior, los granos se secan al sol o se utilizan secadoras para facilitar el retiro de otra capa que envuelve al grano llamada pergamino. Así, los granos pulidos (café verde u oro) están listos para seleccionarlos y eliminarles las materias extrañas que contienen.

Estos granos de café se conocen como lavados o suaves, y son los más cotizados en el mercado internacional.

Beneficio seco. Es un proceso más rápido y económico que el anterior. Los granos se cortan indistintamente, sin seleccionarlos, y en lugar de remojar las cerezas, éstas se ponen a secar al sol unas tres semanas para promover la fermentación. Ya secos, los granos se descortezan.

Los granos sometidos a beneficio húmedo brindan una taza de café con mayor acidez y aroma; los granos de beneficio seco presentan en la taza mayor dulzura y cuerpo.

La cafeína

Es un alcaloide de sabor amargo y sin aroma que se encuentra naturalmente en las hojas, frutos y semillas del café, cacao, té y unas 60 plantas más.

La cafeína produce efectos estimulantes, contrarresta la fatiga física e incrementa el estado de alerta y de vigilia; y es probablemente la sustancia estimulante del sistema nervioso (sustancia psicoactiva que produce efectos por lo general intensos) más consumida y popular en el mundo. La variedad Arábiga puede proporcionar hasta 100 mg de cafeína por taza; la Robusta, hasta 250 mg.

La respuesta al estímulo de la cafeína en el organismo varía de una persona a otra, hay quienes son más susceptibles a sus efectos y pueden sentir inquietud y sufrir insomnio. De acuerdo con la International Coffee Organization (ICO, por sus siglas en inglés), los especialistas consideran que cuatro tazas diarias son una cantidad moderada, aunque se ha visto en algunas investigaciones que hasta seis tazas no causan daño. Esta organización también señala que tomar hasta siete tazas al día no se relaciona con el insomnio, y concluye que otros factores, como la edad y los problemas familiares, quitan más el sueño.

Con respecto a la osteoporosis y su relación con el consumo de cafeína, una investigación señala que aunque la excreción de calcio en la orina aumenta levemente después de tomar bebidas con cafeína, horas más tarde el efecto se compensa por una excreción menor de calcio.

La propia ICO refiere que de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), “no existe prueba alguna de que el consumo de cafeína tenga consecuencias físicas y sociales comparables, ni siquiera remotamente, con las que llevan consigo las drogas graves de abuso”. Adicionalmente, asegura la organización que el consumo de café en general puede aumentar la viveza mental, aminorar el cansancio y la fatiga, y darle a los sentidos sensación de placer.

Así es que si a usted le gusta el café, lo invitamos a disfrutarlo. Si tiene dudas sobre su particular consumo de cafeína, consulte a su médico. Mientras tanto, recuerde que la clave está en la moderación.



“Entre más alta sea la zona de cultivo de los cafetales, más lenta es la maduración de los granos, lo que les confiere mejor calidad.”

Foto Latinstock

Lo negro del café

El café cotiza diariamente en el mercado bursátil, lo que ha provocado que las grandes empresas multinacionales concentren su comercialización. Sólo cuatro empresas en el mundo controlan el tostado del café en casi la mitad de los países que pertenecen a la OCDE (Organización para el Crecimiento y Desarrollo Económicos): Kraft, General Foods, Procter & Gamble y Nestlé. En la cadena de producción del café, quienes menos ganan son los productores, que a su vez tienen que sortear los inconvenientes que llegaran a poner en riesgo la cosecha del café, producto de incuestionable importancia económica, ya que después del petróleo es el segundo bien con mayor volumen de comercialización legal en el todo el mundo.

Leyenda jubilosa

• La historia del café inició en África, en Kaffa, provincia de Etiopía, de donde probablemente es originario. Según la leyenda, cierta vez un pastor se mostró muy sorprendido al observar el comportamiento de su rebaño, luego de que los animales masticaban las frutas rojas de café.

• El café era consumido por los esclavos de Sudán, y desde ahí fue llevado a Yemen y Arabia a través de Moca (término que ahora es sinónimo de café), antiguo puerto del Mar Rojo.

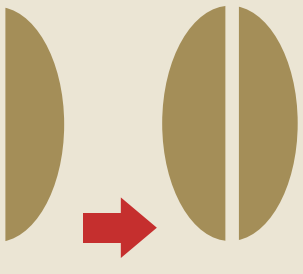
• Moca también fue el puerto marítimo más importante de camino a La Meca, y era uno de los lugares más poblados del mundo de aquella época. Sin embargo, los árabes tenían estrictas políticas acerca de no exportar granos fértiles, así que el café no se podía cultivar en ningún otro lugar.

Así se consume



El **80%** del **café nacional** se **exporta** a los países altamente consumidores de esta bebida, entre ellos EU y Alemania.

Pese a ser un país productor, **México** tiene un consumo *per cápita* bajísimo de café, con apenas **0.5** a **1 kg** por persona al año, a diferencia de otros países:



0.5 kg
México

1 kg
México



12.7 kg
Finlandia



8.3 kg
Costa Rica



4.4 kg
Canadá

Bebida prohibida

• En un principio, las autoridades de Yemen fomentaban activamente el consumo del café, ya que lo consideraban preferible al consumo de kay (un pequeño arbusto cuyos brotes y hojas eran masticadas y utilizadas como estimulante) y a los graves efectos que producía este último.

• Las primeras cafeterías se abrieron en La Meca y rápidamente se desperdigaron por toda Arabia, convirtiéndose en exitosos lugares donde la gente jugaba ajedrez, conversaba, bailaba, cantaba y disfrutaba de la alegre música en vivo.

• Cuando las cafeterías árabes se convirtieron en centros de activismo político fueron clausuradas. Lo anterior trajo como consecuencia la prohibición del café y las cafeterías durante las siguientes décadas, pero como seguían reapareciendo, la solución de las autoridades fue cobrar impuestos.

Éxito rotundo

El café es la segunda mercancía comercializada en el mundo, tras el petróleo. Se estima en 125 millones el número de personas que viven de su cultivo, incluyendo 25 millones de pequeños productores. Cada año se beben 400 mil millones de tazas de café. Por tanto, existen en juego muchos intereses económicos y sociales extremadamente importantes.

Respecto al café, la unidad de medida que se utiliza es la bolsa de 60 kg. La producción mundial es superior a 100 millones de bolsas desde hace varios años (120 millones en 2002, 102 millones en 2003). De esta producción, se exportan más de 80 millones de bolsas cada año (88 millones en 2002, 84 millones en 2003). El mayor productor es, con mucha diferencia, Brasil, especialmente el estado de São Paulo, donde se sitúa el primer centro cafetero del mundo: el puerto de Santos, seguido por Colombia y Vietnam (el productor más importante de la variedad robusta).

Fuente www.gentepv.com



Foto Latinstock



¿Cuál prefiere?

Americano. En 1773, los pobladores de la ciudad de Boston, Estados unidos, decidieron dejar de beber té como señal de protesta contra los altos impuestos asignados a este producto. De ahí que comenzaron a preparar café de la misma manera que el té. El método de preparación funciona con la fuerza de gravedad y no por el agua a presión (como en el exprés).

Exprés. Esta bebida es originaria de Italia. Para prepararlo se utiliza agua a presión, con lo que se obtiene un café de mayor concentración que el americano. Sin embargo, contiene menos cafeína puesto que el tiempo de extracción es menor.

Capuchino. Para prepararlo se usa como base un exprés. A la leche se le inyecta vapor para darle consistencia de crema batida. La proporción es un tercio de café exprés, otro tanto de leche y otro de espuma. Se cree que se le llama capuchino porque tiene un color parecido al hábito de los monjes de la orden de los capuchinos. Tradicionalmente se sirve salpicado con polvo de cacao, y no con canela.

Café turco. Se prepara haciendo hervir en el agua el café molido muy finamente. Es una bebida tradicional de los turcos que se sirve en pocillos especiales con una ligera espuma encima. Llegó a Estambul desde Yemen, durante los días del Imperio Otomano, y de ahí se extendió hacia a Europa. Es una bebida fuerte.

Irlandés. Consiste en una bebida de alcohol preparada con una medida de whisky por tres de café.

Vienés. Se prepara con café exprés largo bastante claro, al cual se le añade leche caliente batida con crema; finalmente se adorna con chocolate en polvo o virutas.

Café moka. Está constituido por un tercio de café exprés, un tercio de chocolate y uno de leche.

Contenido de cafeína en algunas bebidas

Producto	Cantidad	Cafeína (mg)
Café americano	50 ml	Hasta 175
Café instantáneo	150 ml	Hasta 71
Café expreso	30 ml	67
Café capuchino	240 ml	67
Té helado	360 ml	70
Refresco de cola	360 ml	45.6

> “Se cree que se le llama capuchino porque tiene un color parecido al hábito de los monjes de la orden de los capuchinos.”

Café de olla

El típico café que se consume en México durante las festividades, como posadas, Navidad e incluso en los velorios, es el café de olla. Se requiere café molido medio. Ponga agua a calentar y agregue una raja grande de canela. Cuando esté bien caliente agregue tres granos de pimienta gorda y dos clavos. En cuanto suelte el hervor, agregue el café, apague la estufa y deje reposar seis minutos. Cuele y sirva. Si le gusta endulzado, al momento de calentar el agua añada unos trocitos de piloncillo. La olla y el colador deben ser exclusivos para preparar café, así evitará que adquiera olores desagradables.



Foto Latinstock

El café en América...

• Gabriel Mathieu De Clieu plantó en primer cafeto en la Martinica, isla de las Pequeñas Atillas. El cafeto creció y se multiplicó, y en 1726 la primera cosecha estaba lista. Se tienen registros de que, hacia 1777, había entre 18 y 19 millones de cafetos en América.

• Se dice que los holandeses fueron los primeros en iniciar la expansión del árbol de café en los territorios de América Central y Sudamérica.

...y en Europa

• La carrera por llevar cafetos y sus granos a Europa fue ganada por los holandeses, que los hicieron crecer en invernaderos en Holanda.

• Los holandeses también cultivaron café en Malabar, India, y en 1699 fue llevado a Batavia, Java, en lo que ahora es Indonesia. En pocos años, las colonias holandesas se convirtieron en los principales proveedores de café para el resto de Europa.

• Los comerciantes de Venecia llevaron el café por primera vez a Europa en 1615. Al mismo tiempo, otras dos importantes bebidas aparecieron en la región: el chocolate caliente llevado por los españoles desde América en 1528, y el té, que se vendió en Europa por primera vez en 1610. Al principio el café era vendido principalmente por los vendedores de limonada y se creía que tenía propiedades medicinales.

• El Café Florián, la primera cafetería europea, abrió en Venecia en 1683, en la Plaza de San Marcos. Hasta la fecha, ésta se mantiene.

“El Café Florián, la primera cafetería europea, abrió en Venecia en 1683, en la Plaza de San Marcos.”

¿Así sucedió?

• Del café se han dicho muchas cosas, algunas tan interesantes como que fue la bebida que hizo posible al mundo moderno porque facilitó la transformación económica que llevó a los hombres de las granjas a la fábrica.

• Se ha dicho también que hervir el agua para hacer café o té disminuyó la incidencia de enfermedades entre los trabajadores de las ciudades muy pobladas, y que gracias a la cafeína éstos podían soportar las largas jornadas laborales sin dormirse mientras operaban las máquinas.

• Hacia 1688, cuando entró en operación el café Lloyd de Londres, se decía que “el café es el apaciguador mental de los borrachos y pasatiempo del tonto...”

• También se ha dicho que en Alemania las amas de casa crearon las kaffee klatsch, en donde se reunían con el único y saludable fin de... chismear (klatsch).

Fuentes Entrevista con el ingeniero David Hernández Fujigaki, presidente de la Asociación Mexicana de Cafés y Cafeterías de Especialidad, A. C • *The people almanac no. 2*, David Wallechinsky & Irving Wallace, Morrow, New York, 1978 • *El café en México*, Pablo González Cid, editorial México Desconocido, México, 2004 • Revista *National Geographic*, enero, 2005 • Revista *Cuadernos de nutrición*, “El café, su producción y sus cualidades exquisitas”, noviembre-diciembre, 1993, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición “Salvador Zubirán” • www.ico.org

Carne deshebrada al poblano



Foto Luis G. Hernández

ADOLESCENTES

Dra. Blanca Carlos Ortega*



Quién no ha visto al artista de moda o al amigo de los hijos hablando de tatuajes y *piercings*, o enseñando a los demás estos distintivos. Sin embargo, cuando se trata de los hijos, se suelen tener ciertos miedos sobre todo por la posibilidad de contraer enfermedades graves.

Para algunos, los tatuajes y *piercings* son signos de distinción, de marginalidad o de pertenencia a un grupo. Para otros, un recurso de embellecimiento, de estética o una simple moda que consiste en decorarse el cuerpo con aros y tatuajes. La realidad es que más allá de las distintas interpretaciones, ambos procedimientos pueden traer consigo desde simples reacciones pasajeras hasta serias complicaciones tanto físicas como sociales.

Los tatuajes

Se trata de la aplicación de una sustancia intradérmica de pigmento de origen vegetal o mineral en la piel. Si está hecho por profesionales idóneos o *amateurs* no existen grandes riesgos. Se puede diferenciar el pequeño tatuaje decorativo de los que cubren gran parte del cuerpo, a los que se considera como un signo de trastorno de la personalidad.

Tatuajes y *piercings*

Tétanos, VIH/sida, Hepatitis viral tipo B y C son posibles infecciones que se pueden adquirir con un tatuaje o *piercing*. Si tu hijo quiere uno, te decimos cómo hacerlo sin riesgos

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
Salud Mental • Sexualidad • Del siglo XXI • Medicina del Deporte y **¡Mucho Más!**

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

Vitaminas y multivitamínicos,

¿mejores que la comida?

Si las vitaminas y los minerales son esenciales para mantener el organismo saludable, y todos ellos se pueden obtener mediante una dieta sana y equilibrada, **¿es necesario tomar multivitamínicos?**

Por Alejandra Sánchez Plascencia

Hace más de dos siglos se demostró la existencia de ciertas enfermedades debido a la carencia de algunos elementos en la dieta. Por ejemplo, el médico escocés James Lind estableció en 1793 que el escorbuto podía prevenirse si se agregaba fruta fresca a la dieta.

Pero la importancia del descubrimiento de las enfermedades por deficiencia dietética cobró especial relevancia en 1890, cuando el médico holandés Christian Eijkman fue a trabajar a Indonesia y se interesó en el beri beri (enfermedad de los nervios periféricos producida por una deficiencia de tiamina o por la incapacidad de asimilar esta sustancia), padecimiento que, según se comprobó años más tarde, era causado por la ausencia en la dieta de un factor presente en la cáscara del arroz. No fue sino a principios del siglo XX cuando el químico polaco Casimir Funk observó que las levaduras eran tan efectivas como los extractos de la cáscara del arroz para curar el beri beri, así que preparó un concentrado, del cual administraba dosis de 20 mg para aliviar el padecimiento. A estas sustancias las llamó vitaminas.

ABC de las vitaminas

Las proteínas, vitaminas, minerales, carbohidratos, grasas y agua se denominan nutrimentos, entendiéndose que nutrimento es toda aquella sustancia que cumple con una o más funciones en el metabolismo normal.

Las vitaminas son compuestos orgánicos que el organismo necesita en pequeñas cantidades con el fin de realizar funciones específicas; dicho en otras palabras, son una especie de "ayudantes" de los procesos orgánicos. El organismo sólo sintetiza algunas de éstas, por eso debemos obtener las vitaminas de los alimentos.

Las vitaminas pueden ser hidrosolubles (solubles en agua), como la C y los componentes del complejo B: tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), ácido pantoténico, (B5) piridoxina (B6), ácido fólico (B9) y vitamina B12. También



Foto Archivo

El interés por los antioxidantes

Los antioxidantes son compuestos activos que se encuentran especialmente en la fruta fresca, las verduras y en los cereales integrales. Los principales son las vitaminas C y E, y el beta-caroteno (la forma vegetal de la vitamina A). Se cree que los antioxidantes son importantes para protegernos de los efectos nocivos de los radicales libres, que son ciertas moléculas que se forman por contacto con el oxígeno que el cuerpo utiliza en numerosas reacciones, o debido a factores ambientales como los rayos solares, el humo del cigarro, etcétera.

Comúnmente se piensa que los antioxidantes ayudan a neutralizar los radicales libres, y que tienen un efecto protector. Para bien o para mal, la mejor manera de consumirlos es incluir más frutas y verduras en las comidas, en vez de invertir dinero en productos que dicen tener poder antioxidante.

Vitaminas

Basta comer todos los grupos de alimentos y tener una variedad muy amplia para cubrir todas las necesidades de vitaminas. Los suplementos vitamínicos deben ser prescritos sólo por el médico si se detecta algún padecimiento o desnutrición.

	Vitaminas	Función	Fuente
Liposolubles	A	Es un antioxidante que mejora la resistencia contra ciertas enfermedades. Ayuda a mantener saludables los ojos, el pelo, los dientes, las encías y las membranas mucosas. Está involucrada en el metabolismo de la grasa y la producción de los glóbulos blancos.	Leche entera, mantequilla, queso, vísceras, zanahorias, papas, camotes, coles, espinacas, pimientos rojos, verduras color verde oscuro, aceite de hígado de pescado, yemas de huevo.
Liposolubles	D	En presencia de la luz ultravioleta se sintetiza en la piel. Importante para la formación y el mantenimiento de huesos y dientes. Interviene en la absorción y metabolismo del calcio, en la contracción muscular y la respuesta inmune.	Pescado, yema de huevo, mantequilla y verduras color verde oscuro. Leche y cereales enriquecidos con esta vitamina.
Liposolubles	E	Tiene propiedades antioxidantes. Mantiene en buen estado la piel y los músculos, así como la función adecuada de los nervios. Ayuda en la formación de los glóbulos rojos y a la utilización de la vitamina K.	Aguacate, cereales integrales, verduras color verde oscuro, aves, huevo, mariscos, nueces, germen de trigo, espárragos y aceites de girasol y almendra.
Liposolubles	K	Contribuye a la coagulación de la sangre y a la calcificación ósea.	Hojas verdes, coliflor, papa, aceite de soya, avena, salvado de trigo y maíz.
Hidrosolubles	B1 Tiamina	Interviene en el metabolismo de los carbohidratos y en la formación de la sangre, estimula la circulación de ésta y es responsable de mantener el tono muscular del estómago, intestinos y corazón. Esencial para el buen funcionamiento del cerebro y las neuronas. Es crucial para el crecimiento y la digestión.	Frijoles, avena, arroz integral, cacahuates, chícharos frescos, soya, germen de trigo, carne magra, pescado, cereales y granos integrales.
Hidrosolubles	B2 Riboflavina	Es fundamental en el procesamiento de las grasas, en la conversión de los carbohidratos en energía, en la activación de la vitamina B6 y el ácido fólico.	Carne, riñones, hígado, productos de soya, leche, brócoli, coles de Bruselas, huevo, legumbres, espinacas, yogur y lácteos.
Hidrosolubles	Vitamina B6 Piridoxina	Interviene en el metabolismo de aminoácidos, glucógeno y ácidos grasos esenciales.	Pescado, carne, leguminosas, cereales enteros, huevo, avena y ciruelas pasas.
Hidrosolubles	Vitamina B12 Cianocobalamina	Participa en el metabolismo de aminoácidos y del tejido nervioso. Se relaciona con el crecimiento.	Leche y productos lácteos, huevo, carne, aves y mariscos.
Hidrosolubles	Vitamina C	Tiene que ver con el metabolismo de los aminoácidos. Importante en las respuestas inmunológicas, cicatrización de heridas y reacciones alérgicas.	Tejidos vegetales frescos, cítricos, fresas, verduras de hoja verde, tomates, brócoli, melón, kiwi y espárragos.
Hidrosolubles	Niacina	Interviene en el metabolismo de los carbohidratos y aminoácidos. Participa en la síntesis de lípidos.	Pescado, hígado, aves, huevos, cacahuates, leche, leguminosas y granos integrales.
Hidrosolubles	Ácido fólico	Esencial para la maduración normal de los glóbulos rojos provenientes de la médula.	Verduras de hoja verde, vísceras, carne de res, pescado, lentejas, garbanzos y brócoli.



Foto Archivo

Es mejor saber que…

- En caso de deficiencias, éstas pueden corregirse si consumimos suficientes cantidades del alimento que contenga la vitamina faltante.
- Las enfermedades producidas por carencia de vitaminas se caracterizan por la presencia de síntomas específicos que por lo general remiten tras la administración de las vitaminas correspondientes.
- Las vitaminas y los minerales en su elemento no aportan calorías.

las hay liposolubles (solubles en grasas), como la A, D, E y K.

Sólo como información complementaria cabe decir que otros nutrientes esenciales son los minerales, algunos de los cuales tienen funciones importantes en las reacciones químicas del cuerpo; por ejemplo, el calcio cumple funciones en la contracción muscular, en la transmisión de los impulsos nerviosos y en la coagulación. Algunos son de gran importancia en las funciones químicas del cuerpo.

La costumbre hace ley

La deficiencia de alguna vitamina puede aparecer cuando no hay variedad de alimentos en la dieta, hay un desorden del metabolismo por el cual determinada vitamina no puede ser absorbida, o debido a una condición especial que incrementa la necesidad de éstas.

Los minerales se requieren en pequeñas cantidades, pero son tan importantes como otros nutrientes que necesitamos en mayor cantidad.

Una dieta balanceada es el principio básico de una buena salud. No obstante, muchas personas prefieren consumir vitaminas y minerales en tabletas porque saben que su forma de alimentarse no es la mejor, se sienten cansados o están convencidos de que lograrán retrasar el envejecimiento.

Al respecto, Elsa Pizano, jefa de nutrición de la Clínica 26 del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), afirma:"Este tipo de productos, denominados multivitamínicos, complementos o suplementos, tienen precisamente la función de complementar las carencias de vitaminas y minerales, pero cuando el organismo no los necesita, los desecha. Además, los multivitamínicos deben estar prescritos por el médico, previa valoración clínica. Nadie niega que sean útiles, pero sólo deben administrarse en casos muy específicos, como deficiencia de macro o micro nutrientes".

Por otra parte, algunos estudios clínicos han demostrado que los suplementos vitamínicos no actúan sobre el organismo de la misma manera que las vitaminas contenidas en los alimentos, puesto que no se absorben tan bien como los nutrientes contenidos en la comida. Es frecuente que quienes están a favor de los complementos vitamínicos se salten las comidas o tengan malos hábitos alimentarios. Sin embargo, contrario a lo que se cree, tanto la carencia como el exceso de vitaminas afecta la salud.

Basta saber que ningún alimento contiene todas las vitaminas, aunque todos los alimentos contienen nutrimentos. Por eso la importancia de una dieta variada, que incluya todos los tipos de alimentos.

Se ha determinado que para el organismo no es fácil deshacerse de las vitaminas liposolubles, y que éstas pueden almacenarse en el hígado y causarle daño; en pocas palabras, tomar dosis altas de este tipo de vitaminas puede tener efectos nocivos en la salud.

En cuanto a las hidrosolubles, el cuerpo no las almacena, y los excedentes suelen excretarse a través de la orina, razón de más para obtener todos los días suficiente cantidad de vitaminas a partir de los elementos de la dieta.

Fuentes entrevista con Elsa Pizano Romo, jefa de nutrición del Hospital 26 del Instituto Mexicano del Seguro Social • *Alimentación inteligente*, Leticia Flores Viladroza, Educación aplicada, México, 2007 • *La guía completa de vitaminas, hierbas y suplementos*, Winifred Conkling, HarpersCollins Publisher, Estados Unidos, 2006



Ilustraciones Mónica Miranda

Forman parte de los trastornos de ansiedad, esos que la vida cotidiana deja escapar en situaciones críticas. El miedo irracional puede provenir de cualquier parte –por absurdo que suene, ¿qué tal la fobia a las mujeres hermosas?– y puede afectar casi a cualquiera. Por lo pronto, 13 millones de mexicanos padecen de fobia social.

Fobias

Por José Armando Aguilar

Dicen, sobre todo por estas fechas, que los mexicanos no le tenemos miedo a la muerte. Ya ve, hasta nos gusta que nos regalen calaveritas de azúcar con nuestro nombre escrito en la frente. Así que no deja de ser curioso que a un buen porcentaje de mexicanos nos genere pánico hablar frente a un número copioso de personas, y que millones sientan miedo incluso de ir a una fiesta. Las fobias provocan dolor, al menos físico, pero son padecimientos que no dejan pistas en los análisis, ni en las radiografías, porque son problemas que están en la mente.

Su amigo el miedo

Entre los trastornos psiquiátricos, los de ansiedad son probablemente los más habituales: de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la ansiedad, los ataques de pánico, las fobias u obsesiones afectan aproximadamente a un 15% de la población y constituyen uno de los primeros motivos de consulta médica y psicológica.

El aliado en común de estos padecimientos es el miedo. Ese fiel compañero que está con nosotros desde el primer llanto hasta el último suspiro, pero que nos empeñamos en negar. Y es que en la actualidad tener miedo está mal visto, es sinónimo de cobardía y de debilidad, así aprendemos a vivir con él. La verdad es que esa manifestación de la ansiedad es uno de los mecanismos de defensa esenciales que poseemos.

El miedo es una señal que nos permite estar alerta ante situaciones que nos pueden hacer daño. Así, el sentir miedo es una función fisiológica completamente natural y útil.

Pero así como el temor hace que la mayoría de las personas actúe ante un estímulo angustiante, para algunas otras el miedo es de tales dimensiones que les genera un pánico

Miedo al mundo

Algunas bien podrían considerarse irremediablemente ligadas a la naturaleza humana (necrofobia: miedo a la muerte), otras serían normales (acrofobia: miedo a las alturas), pero algunas más bien podrían tratarse de una broma (alliumfobia: miedo a los ajos). Ninguna lo es. Existen decenas de fobias y, por más increíble que parezca alguna de ellas, todas tienen razón de existir: atormentar la vida de al menos una persona en el planeta. Éstos son sólo algunos tipos, pero si quiere saber a qué le tiene miedo el miedo, visite www.fobias.net:

Ablutofobia: miedo a lavarse o a bañarse.
Araquibutirofobia: a las cáscaras de cacahuates.
Bibliofobia: a los libros.
Calyginefobia: a las mujeres hermosas.
Eisoptrofobia: a los espejos o a verse en uno.
Erotofobia: al sexo.
Filofobia: al amor.
Fronemofobia: a pensar.
Geliofobia: a la risa.
Onomatofobia: a los nombres.
Nostofobia: a volver a casa.
Panofobia: a todo...



incontrolable que anula por completo su capacidad de acción. He ahí la frontera entre el miedo y la fobia: el raciocinio. Las fobias son miedos extremos, persistentes e irracionales que obedecen a un objeto o situación específicos. Un fóbico reacciona ante estímulos que para la mayoría son inofensivos, y aunque él está consciente de que no hay razón para aterrorizarse, simplemente no puede evitarlo.

Temores ¿absurdos?

Para quien no las padece, las fobias son muy difíciles de comprender, de hecho son absurdas. ¿Cómo es posible que alguien pueda temerle a un libro? El terreno de las fobias, sólo por pertenecer al mundo de la mente humana, es un misterio difícil de escudriñar. El doctor Alberto López Díaz, jefe de psiquiatría comunitaria del Hospital Psiquiátrico Fray Bernardino Álvarez, lo expresa: "Las fobias tienen generalmente un origen multifactorial. Sabemos que todas las emociones se controlan a nivel cerebral a través de neurotransmisores, tan sólo si tuviéramos una alteración a este nivel bien podría facilitarse el desencadenamiento de una fobia. Por otro lado, la parte más importante de estos trastornos es la psicológica, es decir, las vivencias y el ambiente social o familiar en que éstas se desarrollan. Un ejemplo muy concreto: si alguien estuvo mucho tiempo atrapado en un elevador sintiendo que su vida corría peligro, bien podría desarrollar fobia a los espacios pequeños. De tal manera que las vivencias que van acompañadas de un trauma psicológico pudiera ser el detonante de la fobia".

Los estudiosos del tema consideran que las fobias son ocasionadas por una combinación de tendencias genéticas, química cerebral y otros factores biológicos, psicológicos, así como ambientales.

Pánico, angustia, terror... Además de afectar la mente, las fobias provocan una serie de síntomas corporales que obligan a la persona afectada a pensar sólo en una cosa: huir de la situación u objeto que provoca ese miedo incontrolable, mientras experimenta taquicardia, dificultad para respirar, sudoración, escalofríos, náuseas, mareos, temblores y hasta pérdida del conocimiento. Sin embargo, a pesar de todos estos indicios, un fóbico sólo reconoce que tiene un problema hasta que la angustia que experimenta da paso a un deterioro significativo de sus actividades: "Cuando los síntomas no son tan intensos, la gente vive con ellos. Es hasta que la situación lleva al paciente a perder la funcionalidad cuando acude a solicitar ayuda", señala el doctor Alberto López.

¿Cuál es su miedo?

De acuerdo con el estudio Prevalencia de trastornos mentales y uso de servicios, realizado por especialistas del Instituto Nacional de Psiquiatría, en nuestro país los trastornos de ansiedad son los padecimientos psiquiátrico más frecuentes, dejando atrás a los relacionados con sustancias (consumo de alcohol, drogas, entre otras) y a los trastornos afectivos (episodios de depresión incluidos). Los especialistas clasifican las fobias de la siguiente forma:

Agorafobia. Miedo a estar solo en un sitio o situación de la cual parecería difícil escapar. Por ejemplo, el agorafóbico evita lugares públicos demasiado concurridos, como centros comerciales, estadios o el transporte público; e incluso algunos desarrollan un terrible miedo a salir de su casa, y si lo hacen es sólo bajo un enorme estrés y acompañados de un amigo o familiar.

Ésta es una de las fobias más comunes entre la población, sobre todo entre las mujeres. A decir del estudio Prevalencia de los trastornos de ansiedad fóbica en la población adulta de la Ciudad de México, publicado en 2000, las mujeres tienen tres veces más posibilidades de desarrollar agorafobia que los hombres, y las situaciones más temidas

eran "salir o estar lejos de casa" y "viajar en auto, tren o autobús".

Fobia específica. Miedo ante la presencia o anticipación de... algo. Aquí entran miedos de todo tipo: situacionales (viajar en avión o pasar por túneles), animales (miedo a las arañas, caballos, pájaros, etcétera), ambientales (temor a los rayos o a los temblores), y otras más específicas (a la sangre, a la suciedad, a las lesiones, a padecer cáncer...). (Vea el recuadro "Miedo al mundo".)

Este tipo de fobias son las que se presentan a más temprana edad, cerca de los 10 años. Las más comunes son: "miedo a las culebras, ratas y otros animales", "a estar en espacios cerrados", "a las alturas" y "a la sangre o a ser inyectado", según reporta el estudio de trastornos de ansiedad fóbica realizado en la Ciudad de México.

Al final, agorafobia o fobia específica, todas tratan de lo mismo, tener miedo irracional y constante a un lugar, una situación o a un objeto.

Los antisociales

Pero la última de las fobias de esta clasificación es la madre de todos los miedos de los mexicanos. La fobia social, según señalan especialistas del IMSS, es la más común y se calcula que en el país la padecen 13 millones de personas.

Aunque está ahí, muy cerca de nosotros, al fóbico social muchas veces no se le reconoce porque suele ocultarse tras la máscara de la timidez.

"En la preparatoria solía evitar a la gente y las actividades grupales. Al terminar las clases, de inmediato salía del salón y me iba casa", comenta un hombre que comparte su testimonio como fóbico social en la página en Internet de la Asociación Americana de Desórdenes de Ansiedad, y continúa: "Ordenar comida en un restaurante era un momento muy difícil para mí, por el temor a que alguien pudiera juzgarme".

Cualquiera puede sentir ansiedad antes de una exposición escolar, una junta con el jefe, a conocer un nuevo grupo de amigos o cuando se invita a alguien a salir por primera vez. Corazón acelerado, mariposas en el estómago y hasta las manos sudorosas son síntomas normales, atribuibles a una situación social intimidante. Nada que no se pueda superar. ¿O no?

Para millones de personas en nuestro país, las situaciones mencionadas provocan ataques de pánico imposibles de enfrentar. Una persona con fobia social siente miedo de ser observado o humillado mientras hace algo enfrente de otros. Las situaciones pueden ser a veces tan intrascendentes como hablar por teléfono, ir a una fiesta, escribir, comer o cantar.

Pero la más común de todas es "hablar en público", ésta afecta a más del



Miedo o fobia

¿Cuál es la diferencia entre una ansiedad o miedo normal y una fobia?

Ansiedad normal	Fobia
Sentirse un poco mal y mareado cuando se sube una escalera alta.	Rechazar la invitación a la boda de su mejor amigo porque ésta es en el piso 25 de un hotel.
Preocuparse por que su avión está por despegar mientras hay una tormenta eléctrica.	Rechazar una promoción laboral porque ésta implica viajar en avión.
Sentir nerviosismo por el perro que tiene el vecino.	Evitar visitar a su vecino por miedo a su perro.

Fuente Asociación Americana de Desordenes de Ansiedad

Los fobias de los mexicanos

De acuerdo con una encuesta a nivel nacional realizada en 2005 por la empresa Consulta Mitofsky, éstas son las seis fobias que más dicen sufrir los mexicanos. En todas, las mujeres son quienes más las padecen, pero los hombres no se quedan atrás. (La encuesta se llevó a cabo mediante entrevista cara a cara en viviendas particulares entre mil ciudadanos mayores de edad en todo el territorio nacional. Los encuestados podían elegir más de una opción, por lo que la suma de porcentajes rebasan por mucho el 100%.)



1. A la muerte
- Le temen: 49.5%
- Sexo predominante: Femenino
- Escolaridad: Principalmente primaria y secundaria



2. A lo sobrenatural
- Le temen: 41.8%
- Sexo predominante: Mujeres y hombres, casi por igual
- Escolaridad: Desde primaria hasta preparatoria, principalmente



3. A la altura
- Le temen: 38%
- Sexo que predomina: Mujeres y hombres, casi por igual
- Escolaridad: Principalmente primaria y secundaria



4. A la oscuridad
- Le temen: 29.9%
- Sexo predominante: Femenino
- Escolaridad: Desde primaria hasta preparatoria, principalmente



5. A volar en avión
- Le temen: 28%
- Sexo predominante: Mujeres y hombres casi por igual
- Escolaridad: Primaria y secundaria, por mucho



6. A los insectos
- Le temen: 26.8%
- Sexo predominante: Mujeres
- Escolaridad: Primaria y secundaria, principalmente

Test fóbico

Si usted cree padecer una fobia, resuelva este cuestionario. No existe un número determinado de respuestas "Sí" para poder diagnosticar si se padece un miedo irracional o no, pero si se contesta positivamente a más de dos preguntas, parece que hay un problema. Si es así, comparta los resultados con su médico.

¿Le preocupan algunas de las siguientes situaciones?

Sentir un fuerte y creciente temor ante situaciones sociales que no involucran a personas familiares.
Sí ( ) **No ( )**

Experimentar miedo en lugares o situaciones donde salir pueda resultar difícil, como una multitud o un puente.
Sí ( ) **No ( )**

Presentar dificultad para respirar o que se acelera el corazón sin razón aparente.
Sí ( ) **No ( )**

Experimentar un miedo irracional por un objeto o situación, como volar en avión, alturas, animales, sangre, etcétera.
Sí ( ) **No ( )**

Sentirse incapaz de viajar solo.
Sí ( ) **No ( )**

Fuente Asociación Americana de Desórdenes de Ansiedad

5 estrategias contra la ansiedad

Cualquiera que sea el grado de ansiedad que usted sufra, las siguientes cinco estrategias básicas pueden ayudarle a superarla:

1. Muévase. Haga ejercicio, salga a caminar, baile o haga yoga.

2. Hable. Platique con su pareja, amigos, hijos o con un doctor.

3. Escriba. Lleve un diario y trate de averiguar qué acciona su ansiedad.

4. Aliméntese. Cuide que su dieta sea equilibrada, no se salte las comidas y evite la cafeína.

5. Ayúdese. Busque a un especialista en salud mental.



80% de las personas que sufren fobia social, seguida de "hablar con otras personas","hablar frente a un grupo" y"escribir mientras alguien mira".

Tal vez le parezca una exageración, pero para el fóbico social no se trata de una broma absurda, la ansiedad interfiere de manera significativa en su rutina diaria, trabajo y vida social. La fobia social puede destruir desde una carrera profesional hasta una familia, pasando por la autoestima de quien la padece. ¿Pero en qué momento se deja de ser tímido para convertirse en fóbico de las relaciones personales? (Vea el recuadro "Test fóbico"). La respuesta es la misma que en los otros tipos de fobia: cuando el miedo incapacita constantemente la capacidad de acción de una persona.

En algún momento, conviene valorar con qué frecuencia nuestras fobias nos han impedido alcanzar lo que deseamos: subir a un avión, obtener un ascenso laboral, salir a divertirse, exponer puntos de vista, conocer nuevas personas... Sin embargo, recuerde que para cumplir con el diagnóstico de fobia, el miedo debe ser constante e irracional.

Lo mejor es enfrentarlo

El miedo, además de ser una alarma natural para advertirnos del peligro, muchas veces nos señala el punto exacto en dónde se encuentran nuestras limitaciones. Por ejemplo, si el problema es hablar en público, lo mejor es averiguar por qué sucede así. Tal vez la solución esté en preparar más exhaustivamente el tema de exposición (si es necesario, más que otros a quienes se les facilitan las palabras frente al público). Así entonces, enfrentar el origen de nuestros miedos bien puede convertirse en una motivación para desarrollar habilidades que hemos descuidado y descubrir nuevas aptitudes que pueden estar ahí, latentes.

Claro está que cuando la labor propia no es suficiente, en el caso de las fobias lo mejor es recurrir a un especialista, un psicólogo o psiquiatra. Vivir con un miedo irracional es una de las omisiones más grandes que podemos cometer en contra de nuestra salud física y mental: "Las fobias son trastornos que pueden ocasionar que la persona pierda el trabajo, que no salga de su casa, que sea alguien muy solitario. Una persona que pierde la funcionalidad laboral, familiar y/o social tiende a deprimirse. Entonces, cuando no se trata una fobia de manera inmediata, ésta se complica y se agregan otras patologías", advierte el doctor Alberto López Díaz.

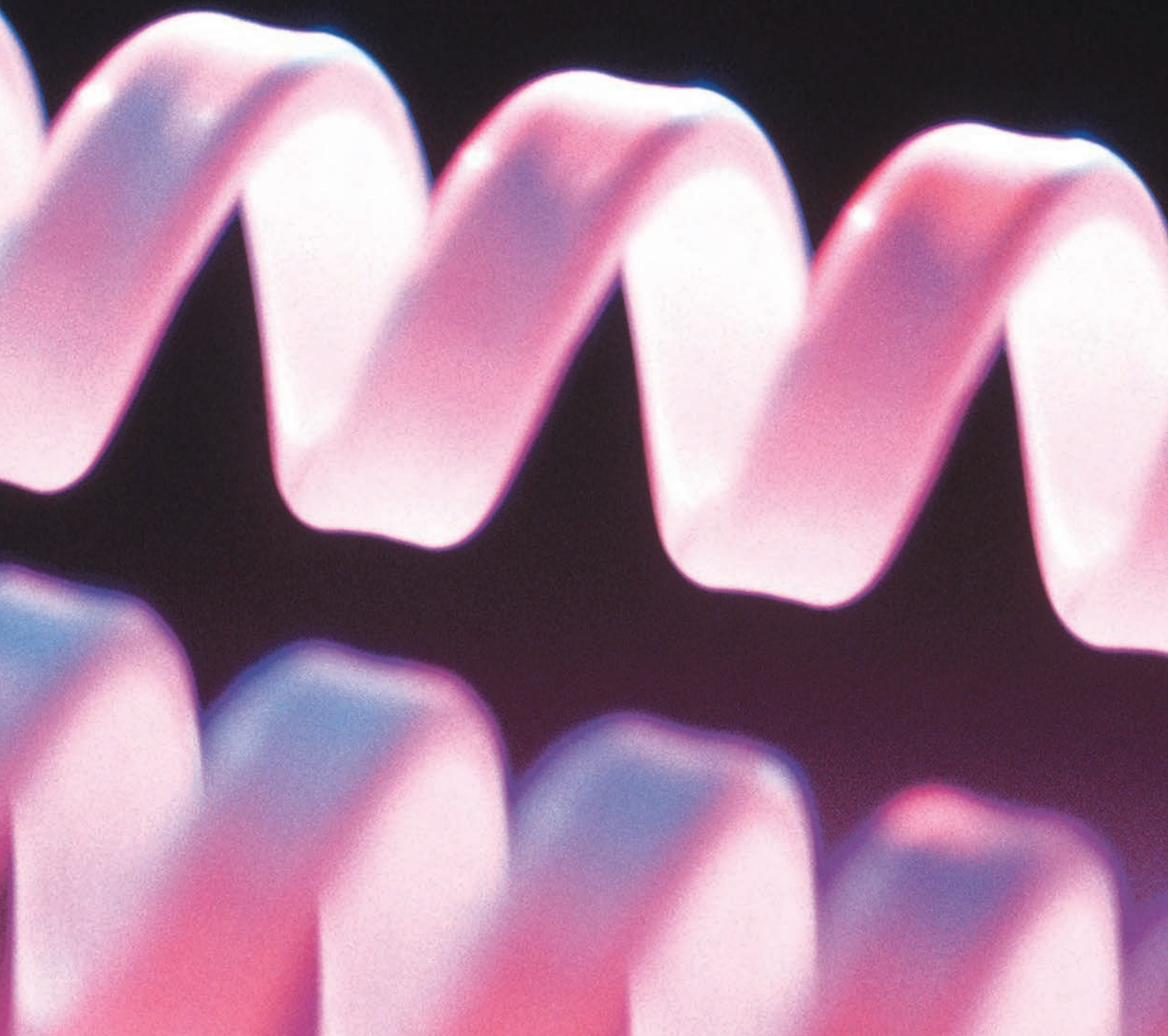
Desafortunadamente en nuestro país el estudio de los trastornos de ansiedad fóbica constituyen un reto apenas explorado, lo que se refleja en el interés que las personas le dan a este tipo de padecimientos: sólo entre 10 y 30% de las personas afectadas por algún tipo de trastorno fóbico solicitan ayuda.

Finalmente, tenga esto en cuenta: dar un paso en contra de nuestros miedos es la mejor forma de ganar un espacio en el terreno de los deseos. Muchas veces lo que más tememos es lo que más anhelamos.

Fuentes Entrevista con Dr. Alberto López Díaz, jefe de psiquiatría comunitaria del Hospital Psiquiátrico Fray Bernardino Álvarez • Estudios: Prevalencia de trastornos mentales y uso de servicios: Resultados de la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en México (agosto de 2003) y Prevalencia de los trastornos de ansiedad fóbica en la población adulta de la Ciudad de México (octubre de 2000), Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente • Revista *El País*, 1626, noviembre 2007 •Instituto Mexicano del Seguro Social, comunicado 398, 22 de octubre de 2007 • Asociación Americana de Desórdenes de Ansiedad (www.adaa.org)

Teléfono del consumidor

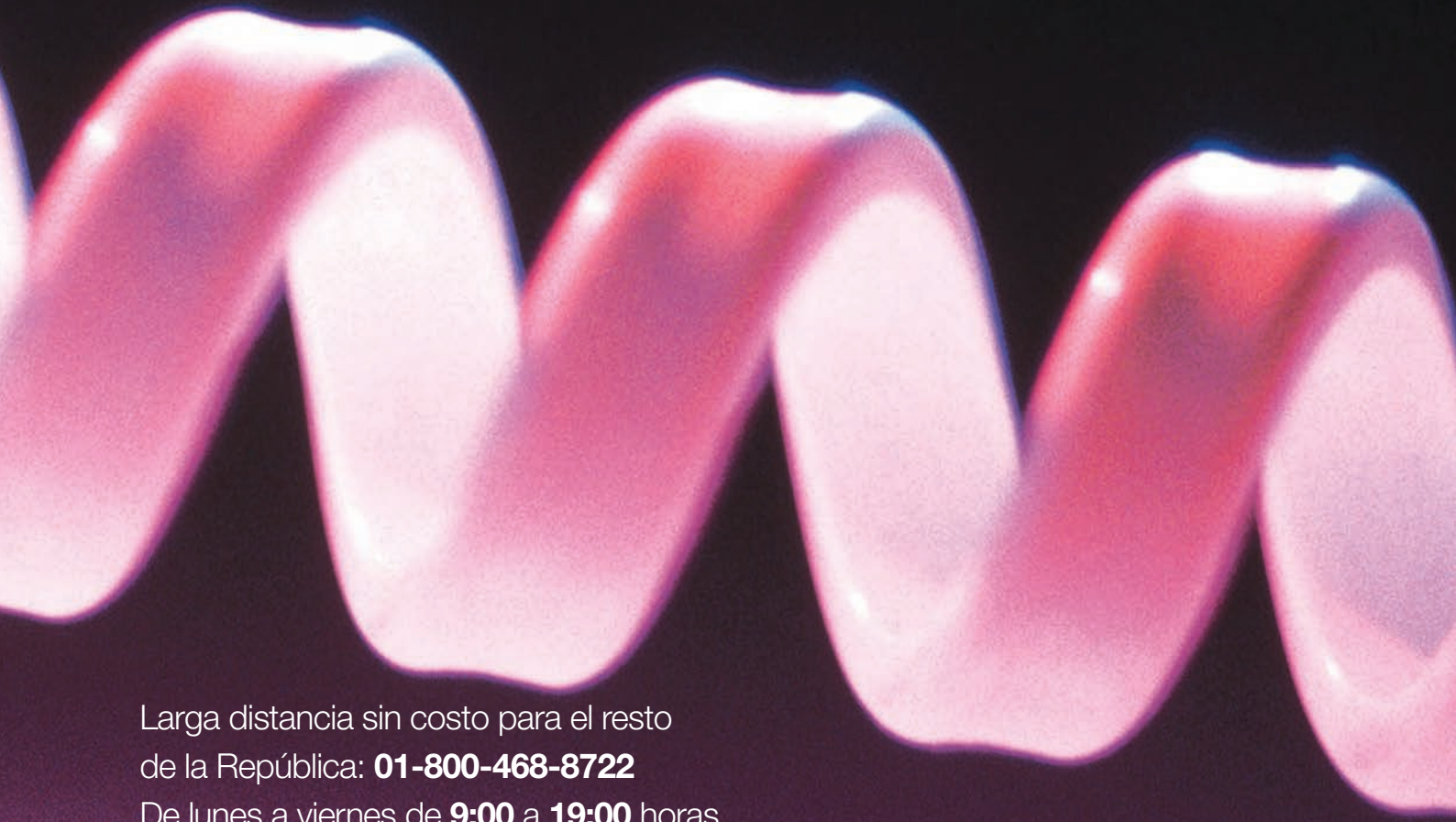
Si usted no habla, no se le oye....



- 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

Profeco

Vivir Mejor

Calaveritas de azúcar



Foto Archivo

En noviembre la muerte es dulce, se viste de colores y se saborea en una calaverita de azúcar. Pero todavía hay más: esta auténtica artesanía mexicana comestible, infaltable en la celebración de los días de muertos, encierra un simbolismo que no debe olvidarse. Lo invitamos a redescubrirlo.

Durante los días 1 y 2 de noviembre, fechas en que recordamos a nuestros muertos, se hace evidente uno de los símbolos más representativos, las calaveritas. Existen calaveras artesanales de todo tipo: de azúcar, dibujadas, recortadas en papel de china, hechas con cartón o con trozos de periódico y engrudo. Y también existen, desde luego, los versos populares llamados igualmente calaveritas, que satirizan a los personajes de moda, principalmente políticos.

Con respecto a las calaveritas artesanales, muchas son verdaderas piezas de arte creadas por la imaginación de nuestros artesanos y materializadas por sus manos. Dedicamos estas páginas a las calaveritas de azúcar, elaboradas por los dulceros mexicanos y vendidas para adornar las ofrendas de los muertos en los hogares, y para regalarse a familiares y amigos.

Las calaveritas de dulce son de una sola pieza y se hacen con agua, azúcar y unas gotas de limón, que son las que le dan fuerza a la mezcla. Una vez hecha ésta, se vierte en moldes de barro que por costumbre se producen en Texcoco.

Después las calaveritas se ponen a cocer en viejos hornos, y más tarde, cuando ya están secas, se decoran con filigrana de azúcar coloreada, comúnmente en verde, azul, amarillo y rojo, y con recortes de papel metálico en colores llamativos –e incluso lentejuelas–, sin que en la frente de los cráneos falten los nombres de pila más comunes en nuestro país.

En la actualidad también existen calaveritas de amaranto, con nueces en las cuencas de los ojos y pepitas de calabaza o cacahuate que hacen las veces de dientes. Otra variedad son las calaveras y esqueletos de chocolate, que suelen encantar a los niños. Se puede afirmar que una ofrenda de día de muertos no está completa sin las calaveritas de azúcar.

Tradición prehispánica

La manera de representar a la muerte mediante cráneos de azúcar se deriva de nuestro pasado remoto, siglos antes de la llegada de los españoles.

Uno de los descubrimientos más impactantes hechos por los conquistadores europeos al explorar el Nuevo Mundo, fue que los indígenas practicaban un ritual que parecía burlarse de la muerte. Desde el punto de vista de los españoles, este ritual representaba un sacrilegio, e inútilmente intentaron erradicarlo.

Alfeñiques funerarios

Se llama alfeñiques a las figuras de azúcar harinosa o azúcar glass elaboradas en los días de muertos, los cuales tienen varios diseños de acuerdo con la celebración. Durante el dominio azteca se elaboraban figuras con amaranto y otras pastas comestibles para las ofrendas, y se dice que éstos son los primeros alfeñiques que conocieron los habitantes de nuestro continente.

Más tarde las monjas de los conventos de la Colonia relacionaban al alfeñique como figura tradicional de los meses de noviembre y diciembre en las celebraciones de los días de muertos, así como en las posadas y la cena de Navidad. Las formas comunes de los alfeñiques son calaveras, ataúdes con su muertito adentro, angelitos, animalitos y frutas.

En cada estado de la República Mexicana, los alfeñiques se hacen de distinta manera. Por ejemplo:

- Los de Puebla son en forma de calaveras, cajitas de muerto o sepulcros; su ingrediente principal es la almendra, el cacahuate o la semilla de calabaza mezclada con azúcar y huevo al estilo del mazapán.
- En Oaxaca los alfeñique son calaveritas, coronas, cruces y muertitos, hechos de azúcar cristalizado con miel en el centro.
- Las formas de ataúd, carros con muertos, venados y calaveras de azúcar de pasta blanca son del Estado de México.
- En el Distrito Federal se hacen calaveras de azúcar natural, de chocolate y paletas en forma de calaveras.

Existe una variedad fascinante de dulces y golosinas relacionadas con el culto a la muerte, que son una muestra muy propia de nuestra cultura y tradición, la cual vale la pena conservar por siempre.

Tanto los aztecas como otras civilizaciones mesoamericanas guardaban como trofeos las calaveras de los difuntos y las presentaban durante celebraciones especiales. Para los indígenas, las calaveras simbolizaban la muerte y el renacimiento.

Contrario a lo que pensaban los colonizadores, quienes concebían la muerte como el fin de la vida, los indígenas la consideraban una extensión de esta última, y en vez de sentirse atemorizados por la muerte, le daban la bienvenida. Para ellos, la vida era sólo un sueño del cual despertaban cuando les llegaba la muerte.

En este sentido, los españoles tuvieron éxito en su intento por convertir a los indígenas al catolicismo, pero no pudieron erradicar del todo el antiquísimo ritual. Sin embargo, con la intención de que éste fuera más cristiano, lo movieron en su calendario para que coincidiera con el Día de todos los Santos y todas las Almas (1 y 2 de noviembre), fecha en la que se celebra en la actualidad en todo México.

Originalmente, el ritual prehispánico se llevaba a cabo en el noveno mes del Calendario Solar Azteca, aproximadamente a principios de agosto, y se prolongaba durante todo el mes. Las festividades eran precedidas por la diosa Mictecacíhuatl, conocida como "La dama de la muerte".

Aunque en nuestros días este ritual ahora forma parte de la teología católica, en México aún mantiene los principios básicos que le dieron origen, como la utilización de calaveras.

El tzompantli azteca

Algunas teorías señalan que los antecedentes simbólicos de las calaveritas se encuentran en las imágenes de los rostros descarnados y las figuras cadavéricas de deidades aztecas como Mictlantecuhtli (Señor de las profundidades de la tierra donde moran los muertos) y su esposa Mictecacíhuatl, la Coatlicue y Miquiztli, dios de la muerte.

En el caso específico de las calaveras de azúcar, que como es costumbre se ofrecen apiladas en varias hileras en los puestos de los mercados, su referencia histórica son justamente las hileras aztecas de cráneos de los sacrificados, el llamado tzompantli.

El tzompantli consistía en una construcción antigua hecha con base en cráneos, pues era práctica corriente entre los antiguos pueblos mesoamericanos decapitar a las víctimas de los sacrificios humanos (generalmente prisioneros de guerra), y conservar sus cráneos en un altar donde se empalaban varias hileras de cabezas, con el fin de honrar a los dioses.

Ensartados en pértigas de madera, los cráneos se contaban por miles y permanecían a la vista de todos. Este tipo de construcción era común en las poblaciones desde cientos de años antes a La Conquista.



Foto Archivo


Foto Archivo

Los símbolos de la ofrenda

En muchas regiones de la República Mexicana, el 31 de octubre se pone el tradicional altar de muertos para recordar a los seres queridos y amigos que, como decimos los mexicanos, se nos adelantaron. Ofrendar a los muertos es compartir con ellos el pan y la sal, y dialogar con su vida y su memoria.

La noche del 31 de octubre se espera la visita de las almas de los niños, por esta razón en el altar se ponen dulces, calaveritas de azúcar, juguetes y flores blancas, como el alhelí y la nube, que representan la pureza de su alma. La siguiente noche, se acoge a los muertos adultos con comida, alcohol y muchos otros elementos simbólicos.

Flores de cempasúchil. El arco formado con estas vistosas flores representa el cielo y es una forma de dar la bienvenida a los difuntos. En muchos lugares se acostumbra poner un camino de pétalos, la ruta de las ánimas, para que el olor y el color guíen al difunto del camposanto a la ofrenda.

El agua y la sal. El agua se utiliza para aliviar la sed de los difuntos. La sal se convierte en un elemento de purificación que ayuda a que el cuerpo no se corrompa durante su viaje de ida y vuelta, y para que los difuntos niños conozcan el sabor de la sal que nunca probaron.

Fruta. Representan los frutos que la tierra da al hombre, entre los que se incluyen naranjas, cañas de azúcar, tejocotes y jícamas, así como cabalaza en tacha.

Comida. Es para que el difunto disfrute de los platillos que más le agradaban. El mole con pavo o gallina y unas buenas tortillas de maíz no pueden faltar.

Pan. El pan es el ofrecimiento fraternal. Tiene la forma de una tumba: la bolita superior simboliza el cráneo y las tiras cruzadas, los brazos. Los golletes son panes en forma de rueda y se colocan en trozos de cañas. Los golletes simbolizan los cráneos de los enemigos vencidos y la cañas las varas donde se ensartaban.

Licor. Recuerda a los difuntos los acontecimientos agradables que ocurrieron durante su vida.

Calaveritas de azúcar. Llevan el nombre de las personas que viven en la casa y les recuerdan que la vida es pasajera, y la muerte es el camino a otra forma de existencia.

Velas y veladoras. Los antiguos mexicanos usaban rajitas de ocote, y después comenzaron a usar velas y veladoras. La llama representa la luz en el camino para ayudar a las ánimas a regresar a su morada.

Copal e incienso. El copal lo ofrecían los indígenas a los dioses, pues el incienso llegó con los españoles. En la ofrenda el copal y el incienso se usan para limpiar el lugar de los malos espíritus y el alma pueda entrar sin ningún peligro.

Izcuintle. En los altares para niños no debe faltar la figura de dulce o de palma del perrito izcuintle, para que las ánimas de los pequeños se alegren. El perro izcuintle ayuda a las almas a cruzar el río para llegar al Mictlán.

Una vez que las viandas han pasado el 1º y 2 de noviembre en el altar, y después de que los difuntos han tomado "la gracia" o sustancia de los alimentos, los anfitriones comparten la comida y la bebida, con la creencia de que su sabor ha disminuido, lo cual es un motivo de satisfacción, ya que fue del agrado de los difuntos.



Foto Corbis

Los primeros testigos europeos que escribieron sobre los tzompantli fueron Hernán Cortés, Bernal Díaz del Castillo y Andrés de Tapia. Posteriormente, Bernardino de Sahagún menciona que sólo en Tenochtitlan existían siete tzompantli, la manifestación más evidente del control político-religioso que ejercían los mexicas.

Sin embargo, en el presente la escalofriante escena del tzompantli adquiere otro significado, pues las hileras de calaveritas de azúcar se han convertido en una burla juguetona de la muerte y, de manera más general, son reflejo del uso que los aztecas daban a los cráneos humanos.

Expresión de caridad

Andando el tiempo, ya durante la época de la Colonia, las ofrendas de comida en los altares domésticos y en los cementerios se presentaban directamente para honrar a los muertos, quienes "consumían" su aroma, pero eran consumidas por los parientes de las familias que montaban el altar, quienes disfrutaban de los elementos comestibles de la ofrenda, entre los que se encontraban desde luego el pan de muerto y las calaveras de azúcar.

Más tarde las ofrendas salieron del ámbito familar para convertirse en un icono que representaba no sólo los vínculos entre la devoción por los muertos, sino la caridad hacia los pobres. Las calaveras de azúcar y el pan de muerto son símbolos de una forma de caridad en la que una donación a los pobres o a los niños era una forma indirecta de "alimentar" a las almas.

Profeco está a las vivas

Cada año, durante la celebración de los días de muertos, las delegaciones Profeco de todo el país llevan a cabo un programa especial de vigilancia para evitar prácticas abusivas en la comercialización de flores y productos propios de la temporada, así como verificar que se cumplan las ofertas y promociones, se exhiban los precios o tarifas, no haya prácticas discriminatorias o condicionamiento en la venta de productos y prestación de servicio. Asimismo, realiza visitas a los comercios para verificar que los productos de temporada, como disfraces y prendas alusivas al Día de Muertos, maquillajes y accesorios, velas, veladoras, figuras, adornos, etc., cumplan con las normas oficiales mexicanas. Profeco atenderá las quejas y denuncias de los consumidores en el Teléfono del Consumidor 01 800 468 8722, desde cualquier punto de la República Mexicana, sin costo alguno, o 5568 8722 desde el DF; a través del correo electrónico quejas@profeco.gob.mx, o bien, acudiendo a la delegación Profeco más cercana a su domicilio o lugar de trabajo.



En el México colonial y católico, fue costumbre que la gente de clases sociales más altas regalaran estas golosinas a los pobres, durante el 1 y 2 de noviembre, y era mal visto por la sociedad que no lo hicieran. La calavera funcionaba en tal caso como un recurso simbólico para recordar a donantes y receptores por qué están dando y recibiendo en esas fechas.

Lo cierto es que nos quedaríamos cortos si dijéramos que esas calaveras simplemente "representan la muerte", sin mayor calificativo, pues su significado es más profundo. El profesor Claudio Lomnitz refiere en su libro *Idea de la muerte en México*, que en 1904, un estadunidense hacía la siguiente observación: "No hay indicios de mal gusto en ofrecerlas [las calaveras de azúcar] al más sensible de tus amigos. Tu mozo y tu portero se prepararon con patillas pintadas, con dibujos de esqueletos, frecuentemente en posturas supuestamente graciosas, y cuando te dan una de ellas, es una insinuación más o menos amable de que están esperando una propina por su calavera o cráneo".

Esta costumbre ha prevalecido hasta nuestros días, sólo que ahora vemos a niños en cada esquina en los días de muertos con calaveras de cartón o plástico iluminadas desde el interior por una vela y diciendo: "¿Me da mi calaverita?", esperando a cambio una propina o dulces.

Las calaveritas de azúcar, junto con el pan de muerto, se convirtieron en obsequios de la muerte utilizados para recordar a la gente el nexo entre estos obsequios y la conmemoración de las ánimas del purgatorio. El consumo de calaveritas de azúcar o esqueletos de pan contribuye al sustento de esas almas. En sus orígenes, las calaveras, tanto de dulce como en pan, fueron un recordatorio, no tanto de la brevedad de la vida, sino de la trascendencia del alma.

Sin herir sensibilidades

Aunque por tradición es común que entre familiares, amigos y compañeros de trabajo se regalen en estas fechas calaveritas de azúcar, frecuentemente con el nombre del obsequiado, los mismos artesanos de este dulce recomiendan que si usted compra una calavera para regalársela a alguien vivo, debe evitar poner el nombre de éste en la golosina. Si lo incluye, algunas personas susceptibles podrían interpretar que está deseando o vaticinando su muerte, aunque de ninguna manera ha sido nunca la intención.

Lo correcto es que la calaverita lleve sólo la palabra "Recuerdo", así le estará diciendo a la persona que la tiene presente y, al mismo tiempo, la invita a recordar que todos –ricos o pobres, buenos o malos, ignorantes o sabios– habremos de tener el mismo fin.

Es diferente si usted compra una calaverita de azúcar para colocarla en su altar de muertos, entonces ésta sí puede incluir sobre la frente el nombre de la persona que ya no se encuentra entre los vivos, pero que se mantiene vigente en su recuerdo. Y así, gracias a las tradicionales calaveritas de azúcar, los muertos descansan del olvido y los vivos atenuamos el dolor que causa la muerte de nuestros seres queridos.

Hoy en día, la calavera de azúcar adornada, los esqueletos de papel maché y la ofrenda de los días de muertos son símbolos muy visibles y reconocidos internacionalmente. México ha llegado a ser un lugar de costumbres funerarias alternas con reconocimiento en el imaginario mundial contemporáneo.

Fuentes *Idea de la muerte en México*, Claudio Lomnitz, FCE, 2006 • *La rueda de la fortuna*, Cristina Pacheco, Instituto Nacional del Consumidor, 1993 • Carlos Miller, "Un rito ancestral", *The Arizona Republic* • www.wikipedia.com • es.encarta.msn.com



Lavado de tinacos y cisternas

Foto Archivo

Uno de los riesgos más comunes relacionado con el agua es la contaminación de origen fecal, provocada cuando los depósitos de agua (tinacos y cisternas o aljibes) no se encuentran cubiertos, ya que el aire o cualquier otro transmisor como insectos, roedores, pájaros (o nosotros mismos), pueden contaminar el agua. Aquí lo que necesita hacer para mantener la higiene de sus depósitos de agua.

Por medio de la Secretaría de Salud, la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales, así como de la Comisión Nacional del Agua, y con la participación de los gobiernos estatales y municipales, el gobierno federal de nuestro país emprendió acciones de coordinación para afrontar el problema de la contaminación del agua en sus diversas vertientes.

Las medidas públicas

La desinfección del agua para uso y consumo humano (destrucción de hongos o bacterias, principalmente, causantes de enfermedades), es una medida de salud pública utilizada para reducir la incidencia de enfermedades como cólera, hepatitis, shigellosis, salmonelosis, fiebre tifoidea y paratifoidea, amibiasis y diarreas, causadas principalmente por bacterias de origen fecal.

En México, el tratamiento más utilizado es la aplicación del cloro en diferentes formas: gaseoso o en compuestos, como hipocloritos de sodio o de calcio y las cloraminas, lo que constituye una barrera protectora contra los ataques de microorganismos cuando éstos llegan a introducirse en los sistemas de distribución del agua.

Sin embargo, debe insistirse, si los depósitos de agua de los hogares no se encuentran protegidos, esta acción puede ser nula.

La acción ciudadana

Para evitar la contaminación del agua, una de las recomendaciones es que tanques y cisternas o aljibes mantengan la tapa respectiva, lo que constituye una barrera física que evita la contaminación.

Además, si bien técnicamente el consumidor recibe agua saludable en sus tomas, no basta con tapar los depósitos para mantener la higiene adecuada de los mismos. Por tal razón, las recomendaciones que aparecen en estas páginas tienen la finalidad de orientar a la población para conocer cómo se pueden lavar y desinfectar los depósitos de agua, ya sean tinacos o cisternas, con lo que se evita la propagación de diversas enfermedades.

No olvide que es responsabilidad de todos que los depósitos de almacenamiento (incluidos piletas, tambos y otros) se encuentren limpios y desinfectados. Sólo así la población en general podrá evitar enfermedades gastrointestinales.

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

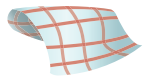
> “No olvide mantener bien tapados sus depósitos de agua. Los tinacos y cisternas o aljibes deben lavarse y desinfectarse cada seis meses.”

Lavado

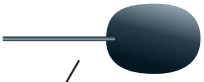
Si se lavan y desinfectan los depósitos de agua dos veces al año, es posible prevenir muchas de las enfermedades gastrointestinales.

Material necesario

- Escoba tipo cepillo, de preferencia nueva o muy limpia
- Cepillo de mano
- Jerga nueva o muy limpia
- Recogedor de basura nuevo
- Guantes de hule
- Cubrebocas o trapo húmedo
- Banco con base firme
- Manguera o cubeta con agua limpia
- Solución de cloro (blanqueador comercial)



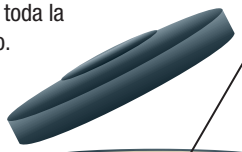
10. Con ayuda de la jerga, **limpie** perfectamente toda la superficie del depósito.



4. Quite el flotador y la varilla.

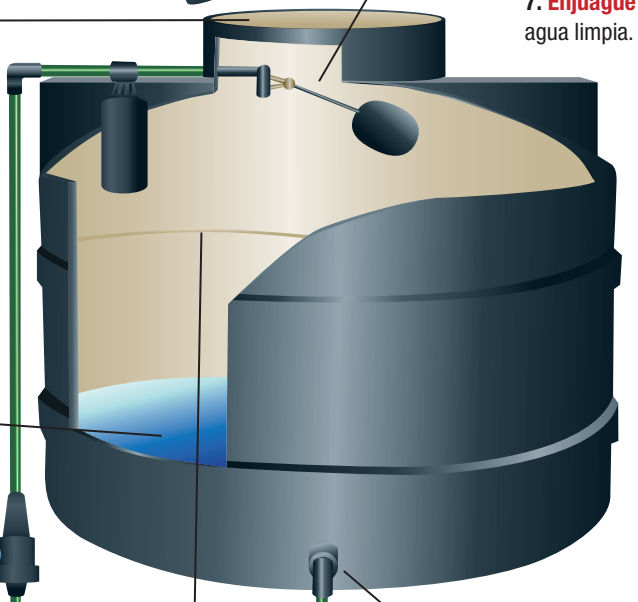


7. Enjuague con agua limpia.





5. Extraiga por la parte superior el agua que ha quedado en el tinaco hasta dejar unos 10 o 5 cm de líquido.



8. Recoja el agua sucia utilizando recogedor, escoba, jerga y cubeta.

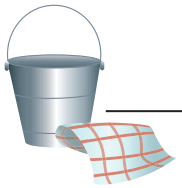


1. Cierre el paso de agua del tinaco o cisterna, procurando que se vacíe en su totalidad.

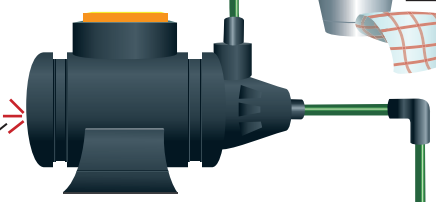


6. Cepille el interior del depósito (paredes y piso), con especial cuidado en las uniones.

3. Clausure la salida de agua del depósito tapando el orificio de salida; con ello se evita que cualquier residuo circule hacia la red de distribución y obstruya la tubería.



9. Extraiga el agua del enjuague con jerga y cubeta limpias.



2. Si se tiene bomba para elevar el agua al tinaco o cisterna, **apague** el interruptor o switch.

Nota: en ningún momento debe utilizarse detergente. En caso de utilizar bomba de achique (motor de gasolina), no debe introducirse en la cisterna, por el riesgo de contaminación y por la generación de monóxido y bióxido de carbono.

Desinfección

Preparación de la solución desinfectante

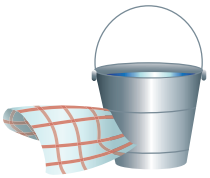


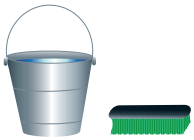
• Prepare una solución de cloro en una cubeta; por cada litro de agua agregue 8 ml (una tapita) de blanqueador comercial (cloro).
• El volumen de la solución utilizada para desinfectar el tinaco deberá ser suficiente para aplicarse con cepillo en todo el tinaco o cisterna.

¿Dudas sobre la calidad del agua?

Si no hay seguridad sobre la calidad del agua, es necesario:
• Hervirla 3 minutos (el tiempo se calcula a partir del inicio de la ebullición), o
• Desinfectarla con cloro (añada una gotita de cloro comercial por cada litro de agua; agite y deje reposar 30 minutos antes de consumirla; éste es tiempo suficiente para que el cloro actúe sobre los microbios), o
• Utilice sustancias germicidas, como yodo o plata coloidal, siguiendo las instrucciones que se especifican en las etiquetas de estos productos.

4. Transcurrido este tiempo, **enjuague** con agua limpia, **saque** el agua con la jerga y la cubeta por la parte superior del depósito.



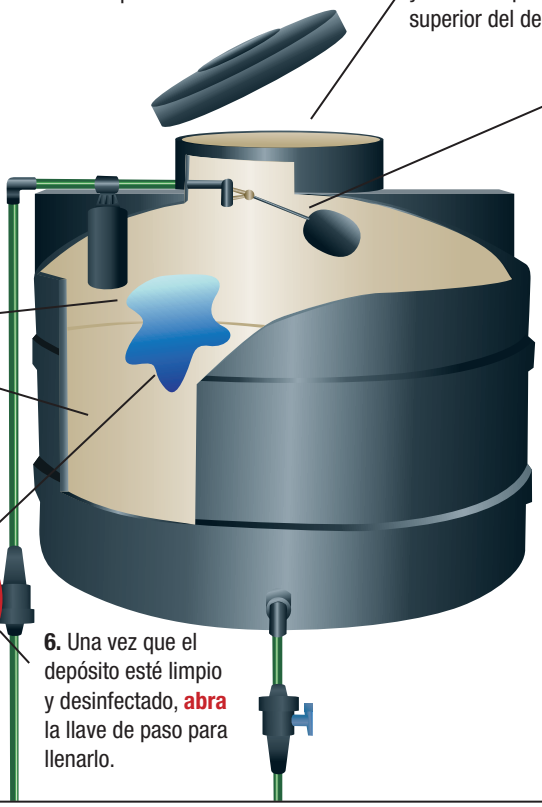


1. **Impregne** el cepillo con la solución de cloro.

2. **Talle** el piso, paredes y techo del depósito.



3. Para asegurar una buena desinfección, deje que la solución se **impregne** durante **20** o **30 minutos** en las paredes.



5. **Ponga** el flotador y la varilla en su lugar.

6. Una vez que el depósito esté limpio y desinfectado, **abra** la llave de paso para llenarlo.

Infografía Roberto Paz

Cuidado con la desinfección

• Esta actividad se debe realizar lo más rápido posible, utilizando el cubreboca o trapo húmedo y los guantes de hule.
• Siempre tenga presente que trabajar con cloro significa riesgo de intoxicación, lo cual se contrarresta con la rapidez de lavado.
• No permanezca en el interior del tinaco o cisterna por más de diez minutos; retírese y vuelva para concluir la operación.

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. Editor responsable: Rodrigo Xoconostle Waye. Tiraje: 40,000 ejemplares.


CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
DON TRACALA'S STORE
OFERTA DE HALLOWEEN
¡BU!
¡AAAY!
¡AY, DON TRÁCALA! ¡QUÉ FÁCIL SE ASUSTA!
¡QUIQUE!
¡QUÉ BUEN DISFRAZ DE HALLOWEEN, QUIQUÉ!
¡QUIOBO!
PARECE QUE NO TENGO CABEZA
¡PERO EN REALIDAD, ACÁ ESTÁ MI CABEZA!
¡QUÍTATE LA MÁSCARA!
¡AAY!
¡NO SEA PAYASO CALABAZÍN!
¡JUAR JUAR JUAR!
¿QUÉ HACE? ¡ESTOY PONIENDO LAS OFERTAS DE HALLOWEEN!
¡PUF! ¡YA ME QUITÉ ESTO POR FIN!
¡POP!
¡WOW! ¡LAS ÁNGULAS ESTÁN DE OFERTÓN!
$10.-
¡NO SÓLO LAS ÁNGULAS... TAMBIÉN LAS ACEITUNAS NEGRAS!
¡WOW!
¡OIGA! ¡PERO ESTAS LATAS CADUCARON HACE TRES AÑOS!
¡UUUUY! ¡TE VAN A HACER MUUUCHO DAÑOOO!
¿SABE QUÉ? ¡USTED SÍ QUE SABE ASUSTAR A SUS CLIENTES!
POR ESO SE LLAMA OFERTÓN DE HALLOWEEN, PUES
TRINO

Alerta al consumidor

Laptop Sony VAIO serie TZ

Computadora portátil con un potencial problema de diseño que podría ocasionar un sobrecalentamiento alrededor de la entrada para el conector de corriente y el bisel de la pantalla LCD.

Las laptop Sony VAIO vendidas entre mayo de 2007 y agosto de 2008 podrían sobrecalentarse en las zonas cercanas al conector de cable de corriente y el bisel de la pantalla LCD. Los modelos incluidos en el programa de inspección y reparación de equipos por iniciativa de Sony de México y la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de Estados Unidos, con vigilancia y supervisión de **Profeco**, son los siguientes: VGN-TZ100 series, VGN-TZ200 series, VGN-TZ300 series y VGN-TZ2000 series.

Para saber si su laptop VAIO se encuentra afectada:

- Entre a la página **esupport.sony.com/fixmypc**
- Ingrese su código de producto y número de serie (se localizan en la parte inferior de la computadora).
- El sitio verificará automáticamente si su unidad está en la lista de productos afectados.

En caso de que su computadora se encuentre en esta lista, comuníquese al Centro de Atención de Clientes de Sony, al 5002 9819 (DF y área metropolitana) o 01 800 759 7669 (resto de la República). Recuerde que, si compró su equipo en otro país, éste también podrá ser inspeccionado y en su caso reparado en México sin costo alguno.

¡Usted tiene derecho a recibir una reparación sin costo extra!

Alerta al consumidor

Dulces White Rabbit, café instantáneo Certain Mr. Brown 3-in-1 y postre Nissin Cha Cha

Productos de origen chino que pueden estar contaminados con melamina

Cofepris y **Profeco** le informan que estos productos de origen chino pueden estar **contaminados con melamina**, producto químico que causa daños a la salud, por lo que la población debe **abstenerse de consumirlos**.

• Desde el 26 de septiembre, **Cofepris** solicitó a la Dirección General de Aduanas que, en caso de detectarlos, impida su ingreso al país, además, pidió a las secretarías de salud estatales rastrearlos, y a las empresas que los importan proceder a su retiro del mercado.



Cofepris realiza verificaciones sanitarias en los puntos de venta de esos dulces para retirarlos y asegurarlos, en caso de encontrarlos. De cualquier forma, si alguien se los ofrece, **no los consuma**.

¡Estos productos pueden dañar su salud!

Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios

Profeco

7 509997 078342 00381

Exhibir hasta el 30 de noviembre de 2008