

REVISTA DEL

CONSUMIDOR

revistadelconsumidor.gob.mx

¡Protege a tu familia en caso de tormenta!

Guía básica para contratar Seguros

Trastorno por Déficit de Atención

MEDICAR o NO a un niño hiperactivo

LABORATORIO PROFECO REPORTA CREMAS DE VEGETALES

LOS AUTOS ECOLÓGICOS PISAN EL ACELERADOR

Tecnología Doméstica Profeco

GEL



ANTIBACTERIAL

¡RECETA MEJORADA!

LA DELGADA LÍNEA ENTRE SUFRIR Y SANAR

Cómo elegir al mejor PSICOTERAPEUTA



REGLAS DE ETIQUETA PARA TIEMPOS DE CRISIS



Junio de 2009 Núm. 388

\$25



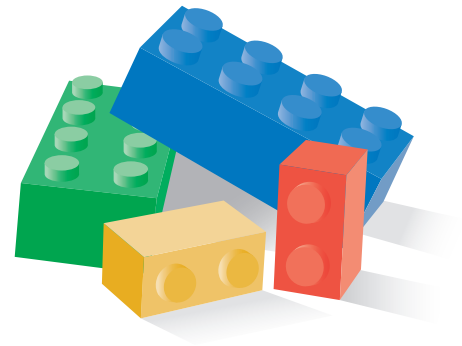
Exhibir hasta el 30 de junio

ISSN 0185-8874

3 cosas que debes saber para...

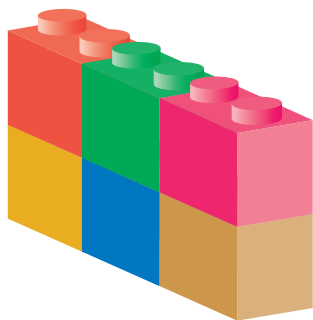
Reestructurar tu deuda

Si caíste en el torbellino de los intereses, date un respiro y renegocia tu adeudo. Es posible que tu banco tenga una propuesta más que conveniente para ti.



1 “Debo, no niego; pago...”

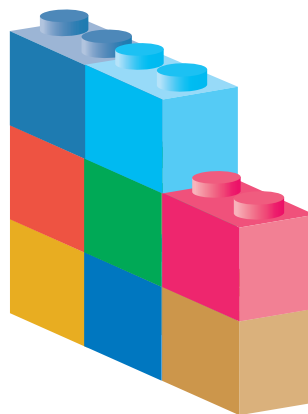
Renegociar o reestructurar un adeudo no es otra cosa que solicitar nuevas condiciones de pago: ampliación del plazo, reducción de la tasa de interés o la aplicación de pagos fijos. Varios bancos tienen ya programas que pueden ayudarte a pagar ese crédito que no te deja dormir.



2 Demuestra ser alguien dispuesto a pagar

El primer contacto para la renegociación de tu adeudo no se hace en las sucursales, tienes que llamar al centro de atención telefónica de tu institución financiera.

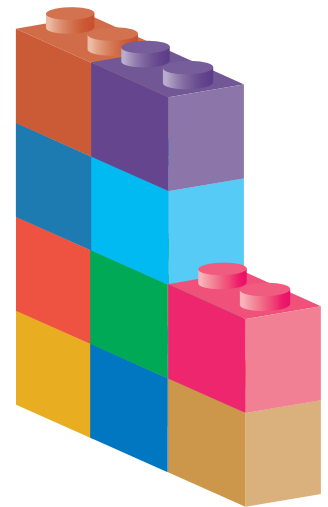
Plantea tu situación y solicita informes. Los pasos a seguir y los requisitos varían de acuerdo al banco.



3 Puedes acudir a la Condusef

La comisión ha implementado un proceso que reduce los tiempos de atención y mejora los índices de respuesta de las instituciones financieras a favor de los usuarios.

Por esta vía, la propuesta de reestructura debe llegar en un plazo máximo de 20 días hábiles y la Condusef siempre estará al tanto del resultado de las negociaciones.



Reestructurar tu crédito puede ser más sencillo de lo que suena. Sin embargo, para que el procedimiento llegue a buen puerto, estos son los puntos que no debes olvidar:

→Tener un adeudo nunca será motivo para que no te traten con respeto →Verifica si tu crédito cuenta con seguro de desempleo →Puedes negociar nuevas condiciones de pago aunque te encuentres al corriente →Si tienes más de una deuda, empieza con la que tenga los intereses más altos o cuyo monto mensual rebase tu capacidad de pago →Analiza con frialdad cuánto eres capaz de pagar, para que no vuelvas a caer en mora →Puedes negociar tu adeudo con otros bancos. Compara otras opciones →Da tu consentimiento hasta que entiendas por completo los términos e implicaciones de la negociación →Si llegaste a un acuerdo de negociación, siempre debes contar con un comprobante que lo sustente.

CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO

TRINO

¡NO, NO Y NO!
"NUNCAMENTE"

PORQUE UN SEGURO DE VIDA DE SU COMPAÑÍA ASEGURADORA "EL SEGURITO" SUENA MUY INSEGURO TRANQUI

¿PERO POR QUE NO?

COMPRAR UN SEGURO DE VIDA ES ALL INCLUSIVE

EL SEGURITO

LIFE INSURANCE DON TRACALA

¿CÓMO QUE ALL INCLUSIVE?

AQUÍ LE CUBRIMOS CUALQUIER CONTINGENCIA, ENFERMEDAD, ACCIDENTE CONTRA TERCEROS Y CUARTOS

NO ME DIGA ¿CONTRA TEMBLORES?

SÓLO SI ES MÁS ARRIBA DE 8.5 EN LA ESCALA DE RICHJER

¿ESCALA DE QUIÉN?

RICHJER... INCENDIO, ACCIDENTE

INCLUSO, SI UD. CHOCA CON UN POSTE Y ESTE POSTE TENÍA FAMILIA...

...EL SEGURO LE PAGA TODO A LA FAMILIA DEL POSTE!

AÉREO, DE COCHE, DE MOTO, DE PACHECO O DE ALCOHOL

¡SI A USTED LO INYECTAN MAL Y LE SALE RONCHA... EL SEGURO CUBRE ESA RONCHA!

CUBRE INFLUENZA PORCINA, INFLUENZA CANINA, AVIAR, TORTUGUIL, MEDICO OCULAR REPTIL Y POR COMER MARISCO

LO ÚNICO QUE NO CUBRE ES GASTO

¿CÓMO?

SÍ... EL OCULISTA NO LO PAGAMOS... ¡FIRME YA CON NOSOTROS!

¡OIGA: PERO ESTE CONTRATO TIENE MUCHA LETRA CHQUITA, NO PUEDO VERLA BIEN

¿CINCO MIL? ¡OIGA, ESTÁN MÁS CAROS LOS LENTES QUE EL SEGURO!

¡ME VENDI ESTOS ANTEJOJOS... A CINCO MIL PESOS!

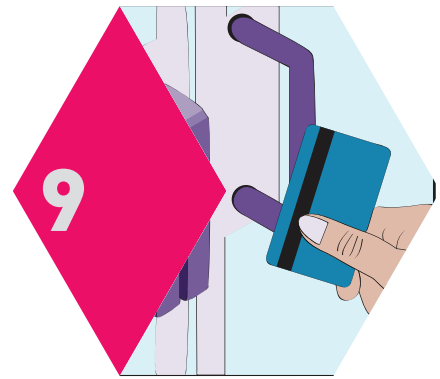
ES QUE SI LEE LA LETRA CHICA NO FIRMA NADA

TRINO

SUMARIO

Junio de 2009
Núm. 388

6 → **YO, CONSUMIDOR**
Tus cartas, tus debates, tu voz



8 → **HÉROES LOCALES**
Gente que aporta buenas ideas
para tener un mejor país

9 → **MITO URBANO**
¿Recontraespionaje en cajeros automáticos?
Sentimos decirlo, pero no es ficción



11 → **CONTENIDO NETO**
El mundo del consumo gira en esta sección

32 → **PLATILLO SABIO PROFECO**
Un cuarteto de recetas deliciosas y
nutritivas para agasajar a la familia

34 → **NUTRICIÓN**
Bacterias de las buenas: cómo
promueven los probióticos
tu bienestar



36 → **DIVÁN DE NUTRICIÓN**
Te invitamos a saciar tus dudas
sobre alimentación

38 → **EL LABORATORIO PROFECO
REPORTA**
Cremas de verduras envasadas:
¿tan saludables como las pintan?

44 → **TODO SOBRE SEGUROS**
Información esencial sobre la
cultura de los seguros y consejos
para contratar el que más te conviene





52 → **EL LABORATORIO PROFECO REPORTA**

Equipos de cine en casa:
¿cuál te transporta a una sala de cine?

62 → **CONFESIONES DE UNA PEQUEÑA MENTE HIPERACTIVA**

La misma naturaleza del llamado Trastorno por Déficit de Atención está a debate. Hay que voltear a ver a los niños



70 → **RADIOGRAFÍA: TIEMPOS COMPARTIDOS**

Las variables básicas del plan vacacional más popular

76 → **PEQUEÑOS CONSUMIDORES**

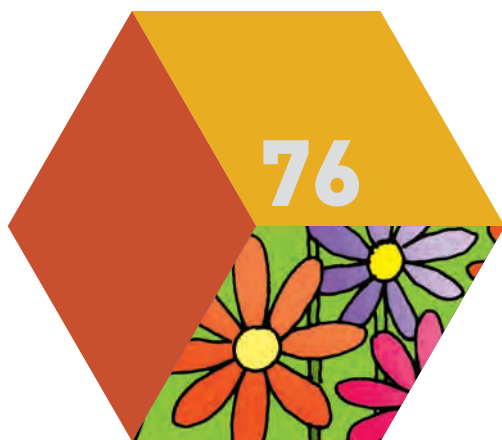
Esto pasa si no tratamos bien al planeta

78 → **SERVICIOS A BORDO**

Los canales que **Profeco** pone a tu disposición

80 → **EL TURNO DE**

Juan Villoro, el versátil escritor, periodista y consumidor



LE AGREGAMOS UNA GRAN RECÁMARA A LA CASA

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
Pablo García Camarero

Subdirector Editorial
Alejandro García Williams

Director de Arte y Diseño
Guillermo Serrano

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Corrección de estilo
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Editor Gráfico
Roberto Paz Amaya

Jefe de Diseño
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño
Mónica Miranda, Alfonso J. Solís Loza
María José Flores, Elizabeth Barrera

Colaboradores
Trino, Rodrigo Sánchez, Tania Negrete
Adriana Nolasco, Juan Carlos Lavín
Montserrat Bustos, Ana Marimón
Leticia Huerta, Ágata Székely,
Fátima Escobar

Ilustradores
Francisco González y García, Vena2,
Mayra Meneses

Ilustración de portada
Abraham Morales

Fotógrafos
José Rodríguez Magos, Arturo Buitrón

Consejo Editorial
Antonio Morales de la Peña
Aída Albuérne Piña
Roberto Bello Salcedo
Mónica Braun Guillén
Noreli Domínguez Acosta
Alberto Díaz Trujillo
José Luis Flores Lepe
Raúl García Moreno Elizondo
Esperanza Gómez Mont Urueta
Raúl Reynoso Nuño
Jaime Salazar Silva
José María de los Santos Quezada
Miroslava Turrubiate Thomas
Rodrigo Xoconostle Waye



Avisamos en la edición de mayo, pero hacen falta presentaciones formales. Con ustedes, la *Revista del Consumidor* en línea: revistadelconsumidor.gob.mx. “Pásenle a lo barrido”, diríamos, pero no se ha tratado de simplemente pasar la escoba a las habitaciones donde llevamos a cabo nuestra misión de difusión y educación. Decidimos que era necesario construirle un cuarto nuevo a la casa, uno donde la gran cantidad de contenido que siempre ha generado **Profeco** estuviera a tu alcance de manera más directa. Imagínalo como el recibidor; ojalá que te resulte amplio y fresco.

Hemos incorporado diferentes lenguajes y formatos: video, audio (la evolución de nuestros programas de TV y radio), la inmediatez de los blogs, la exposición ordenada de los estudios de calidad realizados por el Laboratorio **Profeco**, publicaciones como el cómic *Consumán, El Mandado* y folletos diversos... En fin, navégalo, husmea, nada está a demasiados clics de distancia.

Buena parte de lo que verás en el sitio es una reelaboración de los artículos de la revista que ahora hojeas. Desde que arrancamos este proceso de nuevos lanzamientos, supimos que echar mano de los diferentes canales de comunicación en línea era apenas una parte del reto mayor. Este consistía, y consiste, en hacer crecer un cuerpo de información útil para el consumidor, una función pública que durante décadas ha nacido cada mes en el papel y, más recientemente, en profeco.gob.mx. Pero el cuerpo es uno solo. Era cuestión de dar motivos para leernos a 30 millones de mexicanos conectados a Internet, muchos de los cuales, quizás los más jóvenes, han decidido basar su dieta informativa en sitios web.

Y todo esto para decirte que estamos contentos con nuestro nuevo sitio y que esperamos que lo incluyas en tus favoritos, y opines. A lo largo de una semana, a finales de abril, registramos 16 mil visitas únicas. Nada mal, un buen signo.

La nota sentimental: felicidades a los padres. ¿Verdad que no te acordabas que el 21 de este mes se celebra su día? La fecha no tiene ni de cerca el “rating” del Día de la Madre, y la mercadotecnia no la considera precisamente como su filón del año; de ahí su encanto. Demuéstrale a tu progenitor que “padre sólo hay uno”.

El reto consiste en hacer crecer un cuerpo de información útil para el consumidor, que durante décadas ha nacido mes con mes en el papel.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, Col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, DF.
Teléfono: 5568 8722. Fax: 5553 0574, E-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211 7419

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 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 Certificado de Licitud 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 Impresora y Encuadernadora Progreso, SA de CV (IEPSA), San Lorenzo No. 224, Col. Paraje San Juan, CP 09830. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México AC, 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, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Rodrigo Xoconostle Waye. Tiraje: 45,000 ejemplares.

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



SALUD



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

Infórmate al:

5220 7000 y 01 800 711 0658

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos al desarrollo social"

www.conamed.gob.mx



ESTA ES LA VOZ

Envíanos tus dudas, comentarios y sugerencias acerca de la **Revista del Consumidor**, o bien, tus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos, a la dirección **rconsumidor@profeco.gob.mx** o en papel a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, CP 06140, México, DF. ¡Escribe ya y dínos qué opinas!

Ojo: las cartas que sean enviadas a la *Revista del Consumidor* implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas

Tus datos e información personal quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública). No olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónicos donde podamos ponernos en contacto contigo.

PUNTUALIZACIÓN AL CHAMPÚ DEL TERROR

En su sección Mito Urbano de la *Revista del Consumidor* del mes de marzo se menciona una investigación que realicé sobre los champús en la Universidad de Sonora y donde se expone que en México está autorizado el uso del formaldehído como conservador en champús, endurecedor de uñas y productos para la higiene bucal, a pesar de que en el año del 2004 la Organización Mundial de la Salud la declaró una sustancia cancerígena para los seres humanos (pueden verlo en la página monographs.iarc.fr/ENG/Classification/crthg01.php). Meses después se prohibió como conservador en productos de la higiene personal en España y los Estados Unidos. En este último país sólo se permite su uso para los champús para perros, en una concentración mucho menor que la autorizada en México para seres humanos.

Ustedes afirman que “lavar el cabello con champú –aún si éste llega a contener formaldehído– no provoca cáncer, mucho menos rinofaringeo” pero no mencionan la referencia bibliográfica, ni cuáles son sus fuentes para llegar a tal conclusión.

En muchos países por el solo hecho de saber que un producto es cancerígeno para humanos, es suficiente para eliminarlo de la formulación de los cosméticos o productos de higiene personal. También existen pruebas que señalan que el formaldehído o los productos liberadores de formaldehído como el DMDM Hidantoína o Quaternium 15, aun en dosis bajas pueden llegar a producir dermatitis atópica o eczema y que la exposición crónica produce alergias permanentes (como se ve en entoxnet.nlm.nih.gov/cgi-bin/sis/search/r?dbs+hsdb:@term+@rn+6440-58-0).

El mes pasado (abril) en los Estados Unidos se hizo una evaluación química de 48 artículos para el aseo personal como baños de espuma, champús y otros productos para bebés y niños en cuanto a su nivel de formaldehído y dioxano, encontraron que poco más del 50% contenían ambos agentes cancerígenos como contaminantes en pequeñas cantidades (safecosmetics.org/article.php?id=426) ¿Para qué utilizar cancerígenos comprobados en productos de higiene personal o enjuague bucal si existen otros sustitutos igual de efectivos que no provocan cáncer?, hay que tomar en cuenta que estos productos también están autorizados en México para su uso en champús para niños o bebés, cuando ni siquiera tienen fortalecido su sistema inmunológico.

Es por esas razones que sería bueno que en México se estableciera el principio de precaución, es decir, que se retirara el uso del formaldehído como conservador mientras se hacen estudios más exhaustivos, que nos permitieran asegurar que no se corre ningún riesgo

para la salud, ya que la actual normatividad data desde 1984, cuando no se sabía que el formaldehído era cancerígeno, es por eso que se necesita una nueva regulación que tome en cuenta los recientes hallazgos. Además, le sugiero que su revista haga una evaluación tal como la hizo en Estados Unidos la Organización No Gubernamental “Campaña por cosméticos seguros” de todos los productos para la higiene personal, donde busquen formaldehído y dioxano, que muchas veces no los declaran en la etiqueta porque salen como contaminantes. Los ciudadanos ya no queremos más baños tóxicos y menos para los niños. En los Estados Unidos el formaldehído ya no lo quieren ni como contaminante y aquí en México la normatividad permite además de tenerlo como contaminante, añadirlo a la formulación de los mencionados productos.

—Químico Antonio Romo Paz



Agradecemos mucho el envío de su atenta carta. Nos ha revelado la necesidad de hacer varias puntualizaciones sobre el artículo publicado en el número 385, correspondiente al mes de marzo, titulado “Champú del terror”.

Nada más alejado a nuestra real intención que convertirnos en defensores del formaldehído, promover el consumo de los productos de belleza que lo contienen o apropiarnos de las facultades y responsabilidades de una entidad de salud pública.

La sección “Mito urbano”, inaugurada justamente en el número 385, tiene como objetivo desentrañar ciertas informaciones acerca de bienes o servicios que, transmitidas generalmente de forma masiva, terminan por producir juicios (o, en ocasiones, alarmas sociales) basadas en imprecisiones, malinterpretaciones o exageraciones. Por supuesto, contemplamos la posibilidad de que, tras investigar, confirmemos la veracidad de la información, pero lo que nos da pie en todos los casos es la forma en que es transmitida: el “mensaje final”, digamos.

En efecto, existe suficiente evidencia después de nuestra investigación sobre el

tema de que el formaldehído es una sustancia carcinogénica, es decir, que produce o provoca cáncer. Así se estipula en el volumen 88 del documento *IARC Monographs on the evaluation of the carcinogenic risks to humans*, publicado en 2006 por la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer, de la Organización Mundial de la Salud. En la monografía se describen extensos estudios basados en la “exposición ocupacional” de las personas al formaldehído: trabajadores de la industria que corren riesgos de inhalar o ingerir grandes cantidades de la sustancia por periodos prolongados. Y es que el formaldehído tiene un uso extensivo, desde la fabricación de una

gran variedad de maderas compuestas hasta la industria química. Incluso se utiliza en labores de embalsamamiento de cadáveres.

En el extenso volumen 88 se demuestra que el tipo de cáncer causado por el formaldehído es el nasofaríngeo. También destaca que no existen suficientes evidencias para relacionarlo con leucemia u otros tipos de cáncer, como el de la cavidad oral, de páncreas, pulmonar y cerebral.

Cierto: este compuesto está presente como desinfectante en muchos productos cosméticos y de limpieza, entre ellos, champús. Sin embargo, es necesario regresar al significado del término "exposición ocupacional": es el contacto prolongado y continuo con el formaldehído, a causa del giro laboral de los involucrados; el único, según se desprende de la monografía, que aporta pruebas de cancerogénesis. No es probable que un consumidor de champú con formaldehído tenga este tipo de contacto.

Nos damos cuenta que debimos describir con mayor profundidad en nuestra presentación del tema la naturaleza de su investigación dentro de la Universidad de Sonora, y suscribimos punto por punto su llamado a extender la cultura de la precaución. Si un champú contiene formaldehído, los consumidores deberíamos saberlo.

A todos nuestros lectores:

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

GAS Y MATEMÁTICAS

Tengo un medidor de gas LP que da lecturas en metros cúbicos, ¿cuál es el factor de conversión que puedo utilizar para convertirlo a litros, y así saber si es justo lo que estoy pagando?

—Mauricio Terres Olmos

Es fácil. De acuerdo con los factores de conversión proporcionados por la Secretaría de Energía y con la NOM-008-SCFI-2002 ("Sistema General de Unidades de Medidas"), 1 m³ es igual a 3.867 litros. Multiplica este factor por tu consumo del mes (en m³) para convertirlo a litros. Por ejemplo: 116 m³ (lectura actual) - 93 m³ (lectura anterior) = 23 m³ de consumo. Ahora bien, 23 m³ X 3.867 litros = 88.94 litros consumidos. Para conocer el monto a pagar multiplica los litros consumidos (88.94) X \$4.95 = \$440.25.

Ojo, la multiplicación sólo sirve como ejemplo. Ese precio es el que corresponde al Distrito Federal, algunas zonas del Estado de México y algunas partes de Hidalgo (mes de marzo 2009). Cabe mencionar que la República Mexicana se encuentra dividida en 145 regiones en donde se establece un precio diferente del gas LP en cada una.



SAR-TEL Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:

- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- Saber en qué **AFORE** se encuentra tu Cuenta Individual
(Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).
- Saber qué hacer en caso de que no llegas tu estado de cuenta
- Tipos de Retiros Parciales
- Quejas ante CONDUSEF
- Localización de la Cuenta ISSSTE (A través de un asesor por medio de la CURP)

Teléfono :
01 800 50-00 747

Horario de Atención

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

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

¡BUENA CHARLA ENTRE NOSOTROS!

Agradecemos muchísimo la atención y respuesta de nuestros lectores al lanzamiento de revistadelconsumidor.gob.mx. A través del sitio hemos recibido cientos de comentarios alentadores.

Cindy López, sobre "Fajas modeladoras"

La publicidad en verdad nos engaña, prometiéndonos un cuerpo de modelo en sólo unos días. Al final tenemos la desilusión de que nuestro cuerpo no cambió, sin embargo, nuestra cartera sí se redujo. Es bueno que, antes de comprar algún producto, investiguemos en todos los medios posibles.

BereNice, sobre "TDP: elabora cubrebocas en casa"

Compramos lo necesario para elaborar el gel antibacterial y en los cubrebocas utilizaremos tela de popelina (algodón) para reutilizarlos; se lavan con jabón neutro y al final se desinfectan en una solución de agua con vinagre blanco. Mis hijos y mi sobrina están muy entusiasmados al participar en la compra y elaboración de estos productos. Gracias, y ¡ánimo México!

Demonio, sobre "¿Cuánto cuesta la borrachera?"

Tiene razón el chavo de la entrevista. Actualmente, dicen los morros que se van de antro y la verdad es que van a discos frescos con gente ñoña sin alma. Nada mejor que estar con la gente que más quieres oyendo tu música en la seguridad de tu casa.

Dagmaris, sobre "¡Van a cobrar el messenger!"

Gracias por aclarar esto, desde hace años recibo correos que me dicen que van a cobrar el messenger y lo peor es que la mayoría lo cree. Al fin encuentro una fuente más que confiable para enviarles la información a todos mis contactos.

César, sobre "Nueva TDP para preparar gel antibacterial"

Muchas gracias por esta TD. Cómo son las cosas... al iniciar esta "euforia" de la influenza ya tenía pensado empezar a preparar este gel para poder venderlo a familiares y amigos. Sin embargo, se me adelantaron, pero eso está muy bien, ya que ahora cualquier persona que lo necesite lo puede preparar. Eso sí, deben de tener paciencia para hacerlo, desde ir por la materia prima hasta que te salga como debe ser. Ahora voy a tratar de darle algún toque especial de mi parte a este producto, jeje.

Claudia, sobre "Vivir con diabetes"

Acabo de escuchar el programa de diabetes y se me hizo muy interesante, se me pasó muy rápido el programa, abordaron el tema brevemente, pero completo.



Héroes locales

Es posible cambia la faz de la tierra

Jesús León Santos, 44 años. Ha dedicado más de 25 años de su vida a transformar los campos de la Mixteca en parcelas productivas.



La labor ha sido muy ardua, titánica, y también extraordinariamente satisfactoria para Jesús, pues las tierras antes secas, hostiles e improductivas de la Mixteca Alta en Oaxaca, una de las zonas con mayor deterioro de suelo en el país, han reverdecido con la presencia de árboles y parcelas en donde se cultiva ahora maíz, calabaza, frijoles y otros alimentos para el consumo de las poblaciones mixtecas.

Apenas un cuarto de siglo atrás el escenario era diferente. Los habitantes de la región llevaban generaciones migrando hacia otras tierras menos agrestes. Sin embargo, en 1985 un grupo de jóvenes liderado por Jesús León Santos se propuso cambiar la historia. A pesar de la resistencia de la comunidad y la falta de recursos económicos, los jóvenes comenzaron a cultivar árboles, cavaron zanjas para retener el agua de las escasas lluvias y trajeron abono.

Tiempo después, Jesús fundó el Centro de Desarrollo Integral Campesino de la Mixteca (Cedicam). Su propósito: "Continuar la reforestación, impulsar la agricultura sostenible, conservar los recursos naturales, limitar el uso de pesticidas y fertilizantes químicos, así como lograr la independencia alimentaria en la región". Estas son palabras de Jesús, quien en 2008 recibió el Premio Ambiental Goldman (equivalente al Nobel en ecología) por el esfuerzo que ha mantenido a lo largo de 25 años. El premio consistió en 150 mil dólares que Jesús aportó íntegros al Cedicam. "Yo no he trabajado para ganar un premio, sino porque siento pasión por lo que hago", expresa.

Al esfuerzo de Jesús por conservar la agricultura tradicional se ha sumado el apoyo de muchos mixtecos que participan en el cultivo de árboles y alimentos de manera voluntaria y sin recibir remuneración alguna, con la convicción de que al procurar el bienestar de la comunidad se obtiene el propio. Hoy en la Mixteca Alta se cosechan variedades únicas de maíz, así como otros cereales y vegetales adaptados al clima y a las características de la tierra, cuyo consumo está destinado exclusivamente a las poblaciones mixtecas.

La Mixteca Alta está restaurada. La gente tiene menos motivos para emigrar y cada vez más para permanecer en su tierra.

REVISTA DEL CONSUMIDOR EN TV, RADIO E INTERNET

La *Revista del Consumidor* en línea (revistadelconsumidor.gob.mx) es la nueva "casa matriz" donde tienes acceso a nuestra oferta de contenidos de difusión: aprendizaje del consumo inteligente, ágil y directo.

REVISTA DEL

CONSUMIDOR



- **Revista del Consumidor TV:** cápsulas de 2 minutos y medio que cubren del Platillo Sabio Profeco y la Tecnología Doméstica Profeco, a la actualidad del consumo nacional e internacional. También las puedes encontrar en youtube.com/profecotv.
- **Revista del Consumidor Webcast:** videos cortos pensados para las jóvenes audiencias que navegan en Internet. Tips de ahorro, puntos clave para defender tus derechos como consumidor, herramientas y servicios que **Profeco** pone a tu disposición y mucho más.
- **Revista del Consumidor Radio:** nuestra clásica emisión radiofónica se ha transformado en un programa semanal femenino de ayuda y servicio. Conducido por la inigualable Fernanda Tapia.
- **Revista del Consumidor Podcast:** el podcast oficial de la *Revista del Consumidor* con Fernanda Tapia, Humberto Vélez y especialistas invitados, disponible para descarga y suscripción. Ponemos el acento en el análisis de fenómenos de consumo (y sabrosos mitos urbanos, revelados).
- **Consumán, El Mandado y demás publicaciones:** revistadelconsumidor.gob.mx está repleta de utilidad. ¿Eres fanático de Consumán, el héroe que defiende tus derechos? Aquí puedes encontrar las páginas del cómic digitalizadas. También puedes consultar en PDF los estudios de calidad.

Espías en el cajero automático

Robo de tarjeta 2.0

Lectores de bandas magnéticas, cámaras ocultas y ladrones que utilizan la tecnología como arma. ¿Es cierto que pueden clonar tu identidad bancaria?

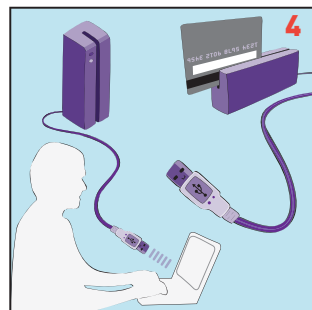
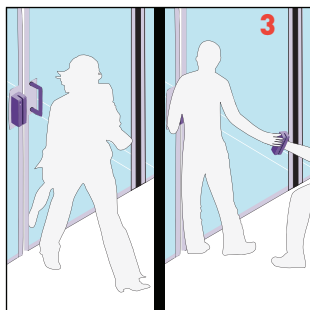
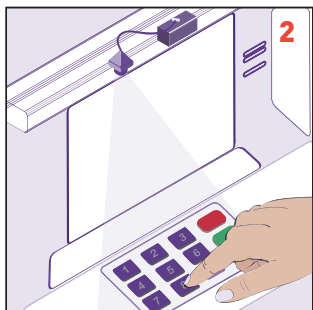
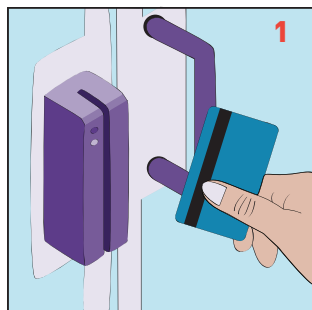


Gráfico María José Flores

“El crimen organizado está captando la información de las tarjetas de crédito o débito y los números de identificación personal (NIP) para crear una tarjeta nueva, obtener acceso a las cuentas y vaciarlas”, señala un correo electrónico que, con todo y fotografías, nos advierte de un fraude cuyo *modus operandi* suena tan tecnológicamente sofisticado que, de entrada, nuestra incredulidad lo descarta casi de inmediato... pero decidimos reenviarlo (no vaya a ser), por lo que el citado mail no para de circular. La verdad es que dicha presentación es apenas un esbozo de lo que parece ser una sofisticada forma de clonar tarjetas. Así es como, se supone, funciona el robo de plásticos 2.0:

1 El usuario desliza su tarjeta para entrar al cajero automático. Los delincuentes ya han colocado un *skimmer* (un aparato muy parecido al lector que abre la puerta de entrada al cajero) que les permite copiar toda la información que contiene la banda magnética de la tarjeta.

2 La persona teclea su NIP. Una microcámara escondida estratégicamente (en la parte superior del cajero, en un detector de humo o en una señal de salida) graba a la persona marcando su número confidencial y envía la imagen a un receptor situado a varios metros de distancia.

3 El tarjetahabiente realiza su operación y sale del cajero sin sospechar nada. Los delincuentes retiran el *skimmer* para seguir con el siguiente paso del fraude.

4 Clonación de la tarjeta. Los ladrones conectan el *skimmer* a una computadora para desplegar la información copiada de la banda magnética. Enseguida, conectan

un codificador (aparato muy similar al *skimmer*) por el que deslizan tarjetas con la banda magnética “en blanco” para que “imprima” la información de la tarjeta original. Con la tarjeta clonada y el NIP, estas personas se dedican a sacar dinero de los cajeros automáticos o realizar compras.

ES MÁS QUE POSIBLE

¿Dispositivos de agentes secretos al servicio de la delincuencia o fantástica maquinación de un espía frustrado? Alex Pazos, ingeniero de aplicaciones de General Electric Security responde: “Sí es cierto que se roban la información así de fácil y la inversión que tiene que hacer es mínima. Todo es cierto, te lo aseguro”, enfatiza. De hecho, todos los implementos tecnológicos mencionados arriba se pueden conseguir: las tarjetas “blancas” se venden por ciento, las microcámaras se ofrecen con disfraz incluido (detector de humo, pluma o lámpara, por ejemplo) e incluso hay quien ofrece el *skimmer* y el codificador en un solo aparato. “Todo es técnicamente viable. Las microcámaras envían su señal por radiofrecuencias, totalmente inalámbrica. Hay microcámaras que incluso tienen una memoria integrada que pueden grabar por horas o días”, reafirma Alex Pazos. Los cajeros automáticos significan un gran atractivo para la delincuencia debido a varios factores, el principal, su proliferación: en toda la República Mexicana hay más de 31 mil cajeros. “Es de esperarse que los cajeros automáticos sean un objetivo para realizar fraudes, los cuales van desde tratar de ver el NIP por arriba del hombro, hasta facias sobrepuestas en el cajero o instalar cámaras en posiciones

específicas para poder capturar el NIP”, comenta Miguel Ángel Carlos, coordinador del Comité de Seguridad de la Asociación de Bancos de México. Aunque el monto del fraude “no es una cifra significativa”, Miguel Ángel Carlos asegura que las áreas de prevención y seguridad de los bancos implementan medidas constantes para mitigar este tipo de ilícitos. Mientras tanto, ¿a los consumidores qué nos queda por hacer? “Los usuarios deben prestar atención a las medidas preventivas del banco, y en caso de percibir una anomalía, reportarla a la sucursal o comunicarse a los teléfonos de servicio que se tienen para denunciarlas”, dice finalmente Miguel Ángel Carlos.




Claves de Seguridad

- Usa cajeros que estén bien iluminados y en lugares donde te sientas seguro. Al utilizar el cajero, observa a tu alrededor: si ves alguna situación sospechosa, mejor cancela tu operación, toma tu tarjeta y retírate.
- Antes de introducir tu tarjeta, verifica visualmente que la ranura de acceso de la tarjeta y el dispensador de efectivo se encuentren libres.
- Desconfía si hay instrucciones inusuales en la pantalla o si está en blanco.
- Nunca fuerces tu tarjeta en la ranura donde.
- Al ingresar tu NIP, utiliza tu cuerpo para evitar que otra persona o una microcámara lo puedan registrar. Incluso puedes cubrirte con la otra mano al momento de teclear.
- Los bancos no utilizan pantallas “touch screen”, en caso de que veas una no la utilices.
- Sigue las instrucciones de la pantalla del cajero. Por ejemplo, teclea tu NIP sólo hasta que el cajero te lo solicite.
- Si por alguna razón el cajero no te devuelve tu tarjeta, de inmediato cancela tu operación y repórtala a la sucursal o vía telefónica.
- Si encuentras alguna anomalía o mecanismo poco común en el cajero, no lo utilices.


El consumo inteligente es nuestra misión

Un desarrollo personal pleno y una mejor calidad de vida se relacionan estrechamente con nuestras relaciones de consumo. Te presentamos...


LOS 7 PASOS DEL CONSUMO INTELIGENTE

- 


1

Conocer nuestros derechos y obligaciones, así como asumir las consecuencias de nuestra manera de consumir.
- 


2

Comparar calidad y precio, pensando en satisfacer necesidades reales y en invertir antes de gastar.
- 


3

Tener una posición crítica ante la publicidad y la moda, y valorarse por lo que se es y no por lo que se tiene.
- 


4

Llevar una alimentación balanceada, evitar fumar y procurar un consumo que fomente el beneficio de la salud.
- 

5

Elegir productos que sean ecológicos, ahorrar energía y agua, separar la basura y generar menos desechos.
- 

6

Preferir productos artesanales o de empresas socialmente responsables, con políticas laborales justas y procesos de producción limpios.
- 

7

Hacer alianzas con otros consumidores, con Profeco u otras instituciones para defender nuestros derechos y lograr relaciones de consumo más equitativas.

La información hace al consumidor inteligente. Y a través de las páginas de la **Revista del Consumidor** encontrarás los emblemas de los 7 pasos. Ahora ya sabes lo que significan.

¡Consume nuestra información!

CONTENIDO

CONTENIDO

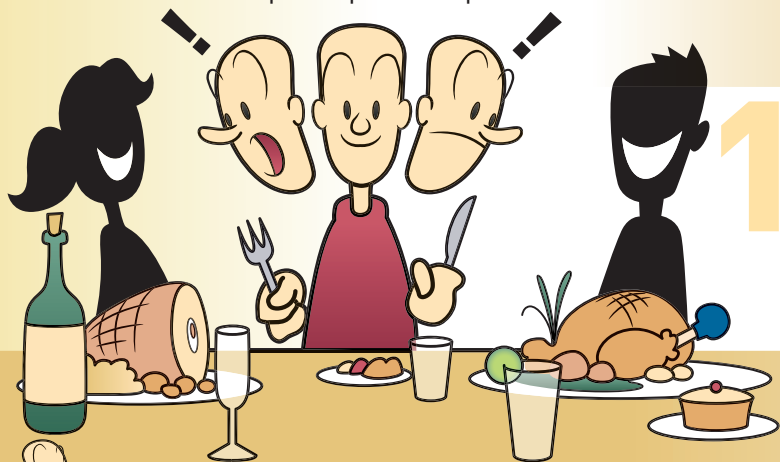
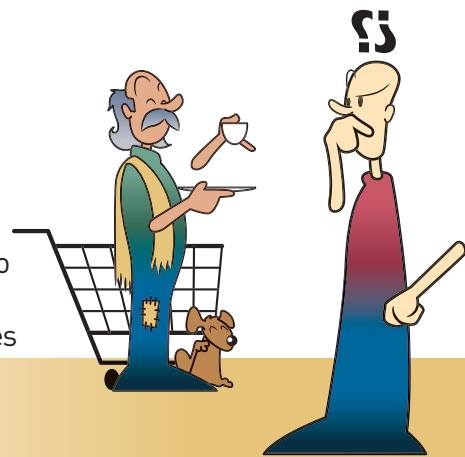
- | | |
|---|---------|
| • ¿CUÁNTO CUESTA? SIGUE ESTAS REGLAS DE ETIQUETA PARA TIEMPOS DE CRISIS | Pág. 12 |
| • RIVALIDADES UNA BATALLA CLÁSICA ENTRE CONSOLAS: NINTENDO VS. SEGA | Pág. 14 |
| • CIFRAS CONSUMISTAS CANTIDADES QUE TE HARÁN ABRIR LOS OJOS | Pág. 15 |
| • TENDENCIAS SEÑALES DE QUE LA INDUSTRIA AUTOMOTRIZ QUIERE UN FUTURO VERDE | Pág. 16 |
| • ¿QUÉ HACER SI... EL VALET PARKING DAÑA TU AUTO? | Pág. 18 |
| • TEST DEL CONSUMO INTELIGENTE #2 ¿ERES UN CONSUMIDOR INFORMADO? | Pag. 19 |
| • EFEMÉRIDES DE CONSUMO UNA DÉCADA DE NAPSTER Y DE LA MÚSICA EN LÍNEA | Pág. 20 |
| • A QUÉ TIENES DERECHO AL VIAJAR EN AVIÓN | Pag. 22 |
| • ANÁLISIS DE PUBLICIDAD SE LES ACABÓ LA CREATIVIDAD A COCA COLA Y A PEPSI | Pág. 23 |
| • CONSUMO CULTURAL LLENA TU CABEZA DE BUENOS PRODUCTOS | Pág. 24 |
| • MISCELÁNEA DE NOTAS LO MÁS SORPRENDENTE EN EL MUNDO DEL CONSUMO | Pág. 26 |
| • SALUD ELIGE EL PSICÓLOGO IDEAL PARA TI | Pág. 28 |
| • TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO PROTEGE EL VINIL DE TU AUTO COMO UN PROFESIONAL | Pág. 31 |



Manual de Carreño, adaptado a la crisis

10 reglas de etiqueta en tiempos de apuro

En época de incertidumbre económica tener el buen gusto de cuidar tu dinero es comportarse a la altura de las circunstancias. Rossy Garbbez, experta en imagen personal y protocolo social, te dice qué hacer ante algunas situaciones donde la cortesía –o la pena– pone en apuros a tu bolsillo.



1 Sales a comer con tus amigos, tú pides el menú económico y ellos ordenan los platillos más caros, alcohol, postres... ¡y al final quieren dividir la cuenta en partes iguales! ¿Qué hacer?

Lo ideal es que antes de pedir la cuenta, te levantes, ofrezcas una disculpa por retirarte pronto y explicar que dejas lo correspondiente a tu consumo (pero eso sí, incluye la propina). Otra opción: cuando vayan rumbo al restaurante, adviérteles que sólo traes dinero para cubrir lo tuyo. Creo que la honestidad es mejor que la clásica táctica de irte al baño justo cuando llega la cuenta.

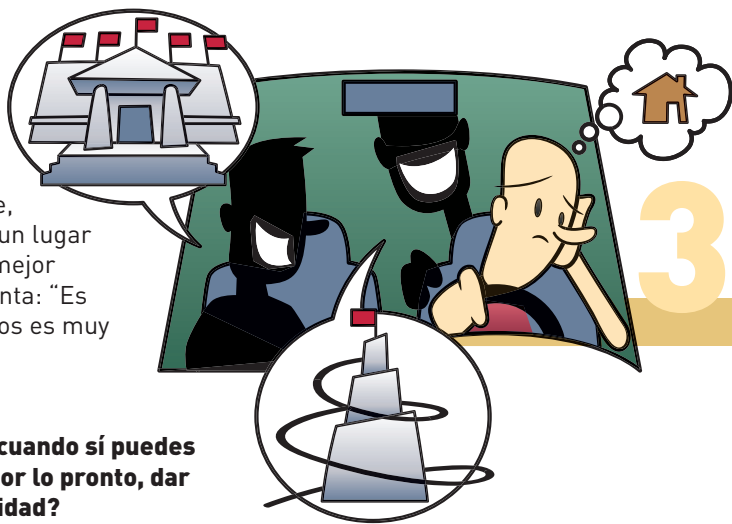


2 ¿Cómo le dices a un compañero de trabajo que no puedes prestarle dinero... aunque sí tengas?

Siempre, con amabilidad y cortesía, debes decir el motivo por el que no puedes prestarle el dinero que necesita. Puedes decir, por ejemplo, que ya tienes planes para utilizar el dinero que tienes.

Las salidas con tu grupito ahorcan tu cartera, pero te apena sugerir un lugar más barato. ¿Qué puedes decir para convencerlos y no quedar mal?

Hoy en día están de moda las reuniones en casas, ya que, además de ahorrar, se tiene la tranquilidad de estar en un lugar seguro. Pero si insisten en salir a un lugar de moda, la mejor estrategia es ser honesto y decir una frase que me encanta: "Es de mi nivel, pero no de mi presupuesto". En estos tiempos es muy entendible que no se viva en la bonanza.



3 ¿Qué debes decir cuando sí puedes pero no quieres, por lo pronto, dar dinero para la caridad?

En realidad, siempre debes ser tal cual eres. Pero si ya estás apoyando en alguna causa noble y te encuentras en problemas, debes explicar que el presupuesto que tenías programado (sin decir cantidades) para apoyar a los demás, ahora tendrás que utilizarlo en otras cosas.

4

4 ¿Qué debes decir cuando sí puedes pero no quieres, por lo pronto, dar dinero para la caridad?

En realidad, siempre debes ser tal cual eres. Pero si ya estás apoyando en alguna causa noble y te encuentras en problemas, debes explicar que el presupuesto que tenías programado (sin decir cantidades) para apoyar a los demás, ahora tendrás que utilizarlo en otras cosas.





**¿Cómo recordarle a alguien que te debe dinero?
¿Cuánto tiempo debes esperar para cobrar?**

La manera respetuosa y amable de cobrar es simplemente recordar el cumplimiento del acuerdo y decir que necesitas el dinero porque ya lo tienes comprometido. El tiempo razonable para cobrar una deuda es exactamente la fecha acordada para saldarla, aunque tal vez podrías esperar de 15 a 30 días más, pero en este caso lo mejor es documentar el adeudo.

5

¿Cuánto debes dejar de propina en tiempos de crisis?

Es un poco difícil hablar sobre las reglas de etiqueta respecto a la propina, ya que debes considerar lo elegante del lugar y la excelencia en el servicio. Las reglas a seguir son: puedes dejar el 20% en una cena, en desayunos se deja el 10% y en comidas la propina puede ser entre 15 y 20%. Muchos restaurantes te agregan hasta el 20% en tu cuenta, sin preguntarte, con lo que estoy en absoluto desacuerdo (y, *agregamos nosotros, es completamente ilegal*). La propina va en relación con el buen servicio.



6

Aunque informal, es la primera cita. ¿Está mal proponerle a tu acompañante que paguen mitad y mitad?

Si te interesa una chica o chico y tú haces la invitación, invítala a un lugar donde tú puedas pagar. Si se trata de una compañera o compañero de trabajo y la salida es informal, en ese caso pueden dividir la cuenta.

En la primera cita quien hace la invitación está obligado a pagar la cuenta, aunque nunca debes omitir ofrecer pagar tu parte si eres el invitado.

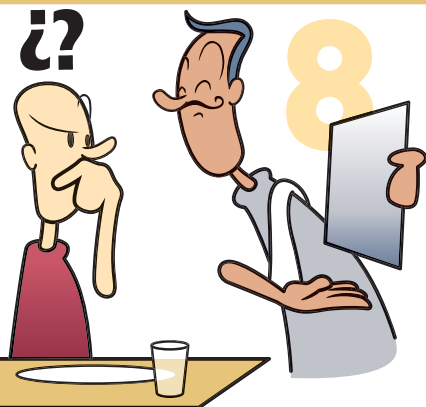


7

La mesa de regalos de la boda de tu mejor amigo es irreal de tan cara. ¿Cómo puedes salir del paso sin quedar mal ante los novios?

Lo que recomiendo es: ve a la tienda, anota los regalos que te gustaría regalarle (modelo, características y precio) y compara en otros establecimientos. Eso te ahorrará mucho dinero y les regalarás justo lo que ellos piden o necesitan. No olvides agregar una tarjeta social (nunca una de presentación) con una nota que diga: "Pensando en ustedes y en lo que querían, les he elegido este regalo". Recuerda que muchas veces ese tipo de detalles perdura más que el precio que se pagó por el obsequio.

¿?



8

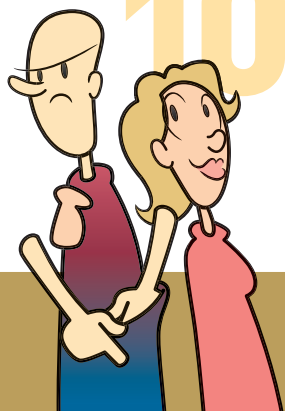
El mesero te recomienda un vino y un platillo que no aparece en la carta. ¿Es de mal gusto preguntar cuánto cuestan?

No. Cabe mencionar que esto es parte del trabajo de los restauranteros: dar recomendaciones de los mejores vinos y platillos... y que la cuenta sea más grande. Si tu presupuesto es algo recortado, lo mejor es pedir lo que ya conoces, para evitar que la cuenta venga con sorpresas.

10

Tu compañera de trabajo es la típica que a la hora de pagar le faltan \$10 o \$20 y siempre pide préstamo que nunca paga. ¿Qué hacer?

Lo más recomendable es que lleves sólo lo que gastarás y a la hora de pagar decirle que te resulta imposible prestarle, de esta manera no afectará tu economía y ella tendrá que buscar nuevas estrategias.



9



Conclusión: La educación y las buenas maneras no deben estar peleadas con nuestra economía. Actúa siempre con cortesía y honestidad para que logres dar una mejor imagen y evita decir sí a algo que afecte tu bolsillo.

Rosy Garbbez es vicepresidenta de educación de la Association of Image Consultants International, Mexico Chapter y está certificada por el International Image Institute en Toronto, Conselle Institute of Image Management y por Ann Miller Etiquette en Houston.

Rivalidades para el recuerdo

Nintendo vs. Sega

La guerra de las consolas demostró que no basta con tener lo mejor de tu lado, también se necesita algo de suerte.

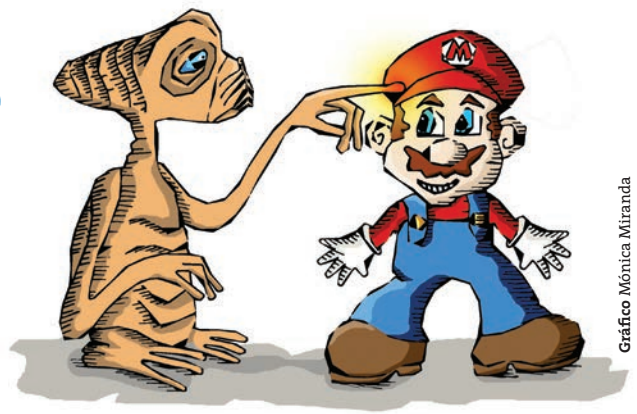
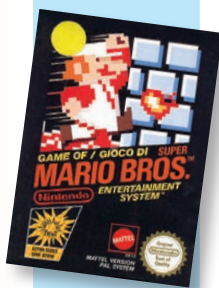


Gráfico Mónica Miranda

E.T. era feo, si lo analizamos con frialdad. Apenas y sabía decir "E.T. phone home", así que brillante no era. Pero, ¿se trataba de un alienígena malvado? Bueno... nos limitaremos a revelar que él se encargó de fastidiar a Sega a mitad de la guerra de las consolas.

Nintendo o "Con el favor del cielo" es como Fusajiro Yamauchi, un empresario nipón, decidió bautizar su compañía de juegos de cartas, y al parecer, esa idea ha definido a la empresa a lo largo de los años. La suerte inició en 1889, cuando las Hanafuda de Nintendo –literalmente "cartas de flores"– eran impopulares. Sin embargo, los Yakuza (los mafiosos) las adoptaron y así revivieron una tradición japonesa e iniciaron la fortuna fortuita de Nintendo.

Años después, en 1956, Hiroshi Yamauchi, nieto de Fusajiro, viajó a EU y descubrió que el mercado de cartas con el que el abuelo hizo su fortuna estaba muy limitado a nivel mundial. Así decidió que su compañía debía ampliar sus horizontes; entre 1963 y 1968 Nintendo entró al negocio de los taxis, los hoteles de paso, la TV y la comida. Las tarjetas eran cada vez menos populares y ninguno de los nuevos productos tuvo éxito. Por fortuna (y por segunda vez), el cielo favoreció a Nintendo: el ingeniero Gunpei Yokoi había inventado un juguete llamado Ultra Hand (una mano mecánica), mismo que Yamauchi produjo en masa. La Ultra Hand fue un éxito. Yokoi, ahora comisionado para crear nuevos productos, llevó a Nintendo a representar al Odyssey de Magnavox, la primera consola de videojuegos, en Japón en 1974.



Super Mario Bros sigue siendo el videojuego más vendido de la historia con **40.24 millones** de copias.



Sonic the Hedgehog 2 es el título más vendido en la historia de Sega con sólo **6 millones** de copias.

Aprendieron tanto del Odyssey que para 1977, Nintendo lanzó su serie de consolas Color TV Game. Shigeru Miyamoto, creador de Donkey Kong y Mario Bros., convirtió a la afortunada compañía en la dueña de la consola más vendida en el mundo: el Famicom o Nintendo Entertainment System (NES).

Por su parte, Sega siempre creyó en los juegos. Desde 1940, cuando los estadounidenses Bromely, Bromberg y Humpert fundaron Standard Games (después rebautizada Service Games) en Hawaii, estaban seguros que su negocio

Sega abandonó la creación de hardware y se dedicó a desarrollar sólo juegos para otras consolas, entre ellas, las de Nintendo.

era el entretenimiento. Para 1951 Bromely sugirió mudarse a Japón, y en 1965, tras la fusión con la empresa de máquinas fotográficas operadas con monedas Rosen Enterprises, nació Sega Enterprises.

A principios de los años 80, Sega –luego de que la comprara el gigante estadounidense Gulf+Western– tuvo gran éxito en los arcade e incluso llegó antes que Nintendo a las consolas caseras en 1981 con su SG-1000. Después de todo, EU lideraba la industria de los juegos de video; no Japón. Sega tenía las de ganar. Fue entonces que E.T. hizo su cruel movida.

En ese momento, la calidad de los títulos de Atari –el líder en videojuegos caseros de entonces–, empeoraba por minuto; su mediocridad llegó a tal grado que sólo hacía falta que alguien encendiera la flama para volar en pedazos. E.T. entró en escena: *E.T. The Extra-*

terrestrial –un título hecho al vapor para Atari 2600– fue tan malo que millones de copias terminaron enterradas en el desierto de Nuevo México y, junto con ellas, también quedó enterrado el buen nombre de la industria en EU. De súbito ya nadie quería juegos. Gulf+Western ya no quería Sega. Y la vendió.

Sega renació en Japón, donde ahora florecía la industria de los videojuegos. No lanzó su Master System, competencia al NES, sino hasta 1986, pero entonces Nintendo y su plomerito Mario llevaban años de ventaja. Sega intentó

adelantarse tecnológicamente con su Genesis, con el doble de bits que el NES. Desarrolló un personaje tan emblemático como el de Nintendo –Sonic the Hedgehog, un erizo azul– y bajó los precios. Y, de pronto, para cuando Nintendo lanzó el Super NES, Sega tenía 65% del mercado y 10 veces más títulos. Pero fue sólo un instante. Luego del Genesis surgieron el Sega CD, el 32X, el Saturn y el Dreamcast, pero el éxito se diluyó; Sega abandonó la creación de hardware y se dedicó a desarrollar juegos para otras consolas, entre ellas, las de Nintendo.

Nintendo siguió cobijada por la suerte: sin ser revolucionarias, sus consolas aún viven con la idea de Nintendo: "con el favor del cielo". No sería mala idea agregarle a su nombre un "y también con el de E.T.". ¿Cómo se dirá eso en japonés? —**A.R. Sánchez**

Cifras, cifras y más cifras

Consumo, a un golpe de vista

2010

En este año se estima que las tabacaleras producirán 900 cigarrillos para cada hombre mujer y niño en el planeta.

Fuente The Tobacco Atlas

10 MILLONES

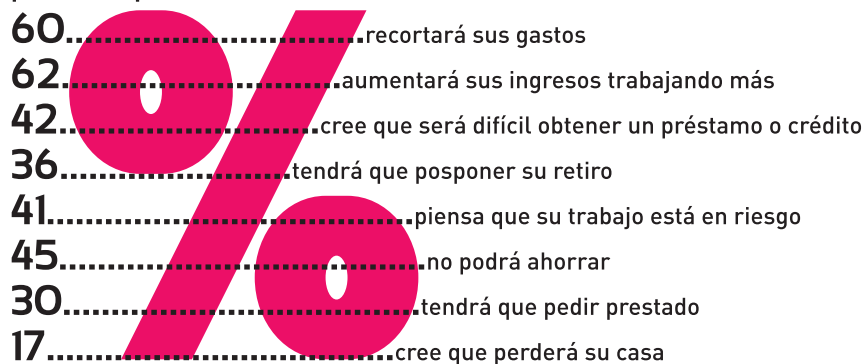


Es la población estimada de perros callejeros en México, muchos de los cuales nacieron en casas particulares pero fueron abandonados.

Fuente Asociación Mexicana de Médicos Veterinarios Especializados en Pequeñas Especies

CRISIS A LA MEXICANA

¿Cómo nos sentimos los mexicanos respecto a la turbulencia económica? Este es el panorama que vemos y estimamos para los próximos meses:



Fuente TNS Global

41.63 por ciento

Es la tasa de interés promedio que cobraron las tarjetas de crédito bancarias hasta enero de este año, su nivel más alto en los últimos ocho años.

\$10

El precio más alto que alcanzó un cubrebocas durante los días más álgidos de la alerta de influenza, cuando su costo normal es entre \$1.00 y \$1.50. Profeco detectó y sancionó a las farmacias que incurrieron en este abuso.

72 HORAS

Bastaron para que, luego de que se filtrara una copia ilegal por Internet, grupos de piratas hicieran circular la película X-Men Origins en DVD por todo el mundo.

2,772 MILLONES

Dejó de recaudar la Secretaría de Hacienda durante 2008 debido a la piratería de productos.

Fuente Periódico Reforma

14,695

Aeropuertos en todo el territorio de EU, mientras que México cuenta con 1,852.

Fuente Consulta Mitofsky

1,126

Museos de todo tipo registrados como tales se encuentran en nuestro país. Los mexicanos asisten a ellos con más frecuencia que las mexicanas.

Fuente Consulta Mitofsky

LOS NÚMERO UNO

→ China

Alberga al mayor número de fumadores varones, un total de 311,203,202. Mientras que México se encuentra en el sitio 15 a nivel mundial con 11,309,958 hombres consumidores de tabaco.

→ República Checa

Destaca como el principal consumidor de cerveza con 158.1 litros per cápita por año.

→ Alemania

Es el mayor consumidor de pan en todo el mundo, los germanos comen cerca de 106 kilos de pan por persona al año.

→ México

En nuestro país sí que se bebe refresco de cola, el promedio per cápita es de 135.8 litros anuales.

Fuentes The Tobacco Atlas • watchmojo.com • diariopyme.com

¿Qué puedes esperar de las nuevas tecnologías automotrices?

Alardes y esperanzas ECOLÓGICAS (primera parte)



A pesar de que la mayor parte de los gases contaminantes no son producidos por los automóviles, éstos se encuentran en la punta tecnológica cuando se trata de innovaciones verdes. ¿Qué están haciendo las armadoras para garantizar el bienestar del planeta y de paso vender más vehículos?

Dada la presión para ser empresas ecológicamente responsables, las armadoras de autos están librando hoy una dura batalla para sobrevivir en una economía en la que los consumidores exigen vehículos de buena calidad, que no consuman tanto combustible y no contaminen y que además puedan ser adquiridos al menor precio posible. Carlos Ghosn, presidente de la alianza Renault-Nissan, lo expresó muy claramente: "Ofrecer vehículos de emisiones cero a un precio económico es el giro más importante que nuestra industria puede alcanzar". Aquellos que no han tenido la visión o la flexibilidad para adaptarse a las nuevas demandas de los clientes, sobre todo a los fabricantes estadounidenses, ahora se encuentran viviendo una difícil situación financiera. Ya al filo de la quiebra y con el ejemplo de automotrices europeas y orientales, los tres grandes de Detroit (como se les conoce a Ford, General Motors y Chrysler) saben muy bien que el futuro —y la rentabilidad— está en los económicos autos compactos y no en esas gigantescas camionetas "traga-gasolina", y eso es precisamente lo que han estado tratando de desarrollar recientemente. Al menos eso es lo que indica el sinfín de híbridos, vehículos eléctricos y compactos de reducido tamaño y avanzada tecnología que han desfilado por las principales muestras automovilísticas durante los últimos años. Y no es que las empresas automotrices se hayan convertido repentinamente en los mejores defensores de nuestro planeta simplemente por ser algo bueno, el tema es que se han dado cuenta que ser los máximos impulsores de la revolución verde y reducir las emisiones contaminantes también resulta ser una estrategia de negocios rentable.

—Juan Carlos Lavín

Modelos ejemplares

Las armadoras han presentado versiones de modelos ya existentes con ajustes tecnológicos que ayudan a bajar el consumo o que ahora ofrecen motorizaciones híbridas (mecánicas de gasolina combinadas con propulsores eléctricos).



Prius

Un híbrido fabricado por Toyota que podría venderse en nuestro país a partir de su segunda generación. Presenta una variante conceptual llamada "Plug-in". Puede enchufarse a la corriente eléctrica casera para cargar sus baterías en menos de 4 horas. La diferencia con el Prius normal es que cuenta con una autonomía en modo totalmente eléctrico y que es capaz de alcanzar los 100 km/h sin usar una gota de gasolina (en el modelo común, el motor de gasolina se activa a una velocidad de 40 km/h).



Smart MHD (Micro Hybrid Drive)

El modelo más ecológico de la serie Smart cuenta con la tecnología Start-Stop, el cual apaga el motor durante el frenado y cuando el vehículo reduce su velocidad por debajo de los ocho kilómetros por hora, lo cual lo hace un vehículo ideal para circular en la ciudad. Cuando el conductor retira el pie del freno, éste hace que el motor vuelva a arrancar automáticamente y gracias a esto, el MHD puede brindar hasta 25 kilómetros por litro, incluso en situaciones de tráfico pesado.

Tesla Roadster

Este bolido deportivo de fabricación estadounidense cuenta con un propulsor totalmente eléctrico que le permite alcanzar los 200 km/h de velocidad y acelerar de 0 a 100 km/h en poco menos de 4.0 segundos; todo con una autonomía de 400 kilómetros con apenas una carga de sus baterías de ión-litio (las mismas que usan las computadoras portátiles y los teléfonos celulares).

Ecovehículos a la orden

El Instituto Nacional de Ecología ha realizado una página imperdible: ecovehiculos.gob.mx. Gracias a ella puedes conocer los indicadores de eficiencia energética y emisiones de los vehículos más populares de nuestro país. Verifica cuál es el auto con menor emisión de contaminantes y con mejor rendimiento de combustible.



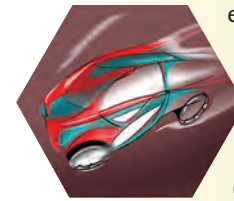
Vía universitaria a la ecología

El coordinador del Posgrado en Diseño Industrial en la Facultad de Arquitectura de la Universidad Nacional Autónoma de México, Oscar Salinas Flores, anunció que estaban a punto de lanzar el prototipo del primer vehículo híbrido mexicano, diseñado totalmente por académicos y estudiantes de la más importante casa de estudios del país (ya te habíamos mostrado un avance del Ecovia en el número de abril de la *Revista del Consumidor*).



El combustible que moverá a este vehículo es el hidrógeno; en lugar de llenarse con gasolina, los dos tanques se cargarán con hidrógeno que al entrar en contacto con las celdas de combustible, generarán la energía eléctrica que moverá las llantas del vehículo. Por el escape sólo saldrán vapor de agua y calor. Otra ventaja es que cuando no se encuentra en

movimiento, este auto ecológico almacenará en una batería la energía generada en las celdas de combustible para que pueda usarse después. Y en el caso que se agoten las reservas de hidrógeno de la universidad, el Ecovia podrá conectarse a una toma de corriente normal para cargar sus baterías.



Alcanzará una velocidad máxima de 80 kilómetros por hora y tendrá una autonomía con los dos tanques de hidrógeno de 300 kilómetros. En modo eléctrico podrá recorrer solamente 70 km con la batería cargada.

Alcanzará una velocidad máxima de 80 kilómetros por hora y tendrá una autonomía con los dos tanques de hidrógeno de 300 kilómetros. En modo eléctrico podrá recorrer solamente 70 km con la batería cargada.



MINI E

A finales de 2008, Mini lanzó al mercado de EU esta versión con un propulsor completamente eléctrico, de 204 caballos. Es decir: cero emisiones contaminantes. Utiliza baterías de ión-litio y no es una tortuga: acelera de 0 a 100 km/h en sólo 8.5 segundos.



Fusion Hybrid

En EU, Ford vende ya este sedán familiar con propulsión híbrida: un motor de gasolina y otro eléctrico que trabajan en combinación. Cuesta unos \$27 mil dólares. Logra una autonomía en ciudad de 1,100 km con un solo tanque de combustible.



Chevrolet Volt

GM lo llama un "Vehículo eléctrico de autonomía extendida" para evitar el uso del término "híbrido". Según los planes de la armadora, cuando el auto salga a la venta a mediados de 2010, portará un motor a gasolina de 100 HP que tendrá la misión exclusiva de recargar las baterías del vehículo. Su autonomía en funcionamiento totalmente eléctrico es tan sólo de 60 kilómetros, pero tiene la capacidad de enchufarse en cualquier toma de corriente de 220 voltios para recargar sus baterías de ión-litio en menos de tres horas.



FCX Clarit

Es impulsado por hidrógeno y no emite gases contaminantes. Lo produce Honda para los mercados desarrollados, bajo un esquema de financiamiento sólo para algunos pocos afortunados con el objeto de probar su desempeño, porque sus altísimos costos de producción lo hacen aún una opción inviable para la venta al público en general. Incorpora un propulsor eléctrico alimentado por una pila de combustible de hidrógeno, que le permite alcanzar una velocidad tope de 160 km/h y tener una autonomía de 570 kilómetros.





Qué hacer si...

El hombre del chaleco daña tu auto

Pululan en los restaurantes y bares, pero también suelen aparecer en estacionamientos y en centros comerciales. Son los valet parking, esos seres que parecen tan confiables que les entregamos nuestro segundo bien material más valioso (el primero es la casa) a cambio de un papelito. ¿A qué tienes derecho si sus habilidades al volante llegan a fallar?



Gráfico archivo

La pregunta, de tan común, por poco ya ni te ofende: "¿Deja algo de valor?" "¡Claro que sí, mi auto!", te dan ganas de responderle al valet parking. Pero no, sigues las formas acostumbradas y sólo te resta ver cómo el señor del chaleco se lleva tu auto con temerario movimiento de reversa y rebase por la derecha incluidos. El estado en que devuelvan tu vehículo es de pronóstico reservado. Pero como los momios estaban a favor del choque, tu auto regresó con el cofre hecho un acordeón. Ahora, ¿qué es lo que tienes que hacer?

1 Exige que te paguen la reparación, es tu derecho. Si la empresa acepta hacerlo, tu problema está resuelto. En el caso contrario, puede ser que te pongan una lista infinita de pretextos para tratar de evadir su responsabilidad.

2 No te dejes sorprender, si te dicen que ya traía el golpe es muy sencillo que les demuestres lo contrario, pues el boleto debe indicar el estado en el que les entregaste tu auto al llegar al estacionamiento. Ahí queda marcada cualquier clase de rayones y abolladuras.

3 Si te dicen que la culpa es del chofer del valet parking y no de la empresa, entonces recuérdales que la ley establece que los proveedores son responsables por cualquier daño que ocasionen sus empleados al consumidor.

4 Si la empresa de plano se niega a pagar los daños, acude a la delegación Profeco más cercana a tu casa o trabajo para que presentes tu queja. Lo mejor es que marques a Procitel, nuestro programa de citas por teléfono, al 5568 8722 (DF y zona metropolitana) o al 01800 468 8722 (resto del país).

"Los proveedores de bienes o servicios incurren en responsabilidad administrativa por los actos propios que atenten contra los derechos del consumidor y por los de sus colaboradores, subordinados y toda clase de vigilantes, guardias, o personal auxiliar que les presten sus servicios..."

Artículo 9 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Consejos que **no debes** dejar estacionados

→ **Antes de entregar las llaves**, verifica que el valet parking cuente con uniforme y gafete que lo identifique.

→ **Exige tu boleto**. Este documento es el equivalente a un contrato, así que debe señalar las cláusulas del servicio. Revisa si cuenta con seguro de daños. No aceptes un documento diferente, a pesar de lo que te diga el valet. Es importante señalar que el registro de estos contratos ante Profeco es voluntario.

→ **No dejes objetos de valor** a la vista o decláralos al acomodador.

→ **De preferencia señala** al valet parking los golpes o rayones que tiene tu vehículo al momento de entregarlo.

→ **A tu regreso verifica** que tu auto se encuentre en las mismas condiciones (carrocería, accesorios y, claro, tus pertenencias) que cuando lo dejaste.

→ **No entregues el boleto** o comprobante hasta que recibas el coche a tu entera satisfacción.

→ **Denuncia los robos** o pérdidas de inmediato ante el Ministerio Público.

Muchas molestias, pocas quejas

Aunque la fama de los valet parking, que no es la mejor, podría indicar que las molestias que ocasionan abundan; en realidad son pocas las quejas que Profeco recibió durante todo el 2008 y hasta febrero de este año:

	Valet parking	Estacionamientos y pensiones
Quejas Conciliadas	27	76
No conciliadas	10	28
En trámite	12	26
	5	22

Proveedores con más quejas

Valet parking

- Operadora Eli Base, S.A. de C.V.
- Promotora AP, S.A. de C.V.
- Operadora Eli, S.A. de C.V.

Estacionamientos y pensiones

- Ultra Servicios, S.A. de C.V.

TEST DEL CONSUMO INTELIGENTE # 2

¿Qué tan informado eres como consumidor?

Toca el turno a nuestro segundo examen sobre los 7 pasos del Consumo Inteligente (consumo consciente, informado, crítico, saludable, sustentable, solidario y activo). Así es, ahora el test a resolver trata del consumo informado. Elige una de las opciones múltiples de respuesta para las preguntas. ¿Qué obtendrás? Una revelación sobre la importancia que le das al Consumo Inteligente, tal cual. Que no es poco.

1 ¿Comparar precios antes de comprar un producto es un hábito en tu vida?

- a. Lo es. Y más en estos tiempos, pues cada peso duele. Así que se trata de un "engorro" que vale la pena. Además, siempre puedo consultar el programa *Quién es Quién en los Precios* y el motor de búsqueda de la *Canasta Inteligente*.
- b. Me gustaría, pero pocas veces tengo tiempo para buscar la información. Necesito un producto, me topo con él y lo compro, aunque luego me dé de topes.
- c. Sólo cuando nadie me ve. No quiero que me juzguen de "codo".

2 ¿El precio más barato es siempre lo primero que te anima a adquirir un producto?

- a. No, no puede ser así. Más bien busco la mejor relación precio/calidad. Muchas veces sé que si requiero más calidad, tengo que pagar por ella.
- b. Sí. Lo que pasa es que soy un cazador de etiquetas. Lo más barato, lo pesco, sin fijarme demasiado en el producto.
- c. Sólo si ese producto es para regalo.

3 ¿Cuánta importancia le das a la garantía?

- a. Mucha. Cuando compro un aparato electrodoméstico, por ejemplo, siempre me fijo que la incluya (y que esté sellada). Y, por cierto, debe ser clara. Si me surge alguna duda con ella, pregunto.
- b. La veo como un "plus" agradable, que me tranquiliza.
- c. Alguna vez, al abrir cajas, he encontrado ese papelito, sí.

4 ¿Comparas el precio y la calidad de los servicios antes de contratarlos?

- a. Claro. Cuestiono todo lo que tengo que cuestionar por anticipado.
- b. Procuero hacerlo, pero a veces me gana la urgencia. Como cuando llamé al primer plomero que localicé, con aquella fuga de agua, y que me cobró demasiado.
- c. Me da pena molestar con preguntas a los dependientes o empleados.

5 ¿Lees los instructivos de los aparatos de adquieres?

- a. Si no lo hiciera, podría cometer errores en su manejo que dejarían inválida la garantía. Además, es la manera más rápida de familiarizarse con éstos.
- b. Depende de la complejidad del aparato. No los leo si creo conocer de sobra el funcionamiento de alguno, aunque siempre hay sorpresas.
- c. Nunca. Me enorgullezco de ser autodidacta e intuitivo.

6 ¿Cómo te sueles sentir al final de cada quincena, cuando el dinero escasea y cada peso se vuelve importante?

- a. Tranquilo. Compré cosas importantes porque debía satisfacer necesidades reales de mi familia.
- b. En general, bien. Aunque a veces me arrepiento de esa compra por impulso, caprichosa, que hice a inicios de quincena y que ahora no parece tan significativa.
- c. Siempre me agarra la típica tristeza post-euforia consumista.

7 ¿Te estresa gastar?

- a. ¿Por qué me estresaría? Más que "gasto", prefiero pensar en términos de "inversión", y con ese concepto oriento mis decisiones de compra.
- b. Sí, cuando siento que el proveedor que me vendió algo me vio la cara por no prevenir.
- c. Pero es que así es la cosa: el dinero siempre se me va como agua.

8 ¿Qué tanto te fijas en la lista de los ingredientes de los productos alimenticios que pretendes comprar?

- a. Bastante. No hace falta ser nutriólogo para comparar cantidades de grasa entre productos. Y si siento que la etiqueta de un producto no estipula información suficiente, no lo compro.
- b. La leo, pero ocurre que hay muchas especificaciones que no comprendo y no tengo tiempo para investigar o informarme mejor.
- c. Lo compro, lo consumo, y si sabe bien, es bueno. Punto.

9 ¿Por qué el consumo informado es importante en tu vida?

- a. Simplemente porque es la base de mi derecho a elegir lo que quiero consumir. Si no me informo, ¿cómo puedo elegir entre las cada vez más numerosas opciones del mercado?
- b. Porque me da herramientas para elegir, pero en ocasiones me abruma tener que estar pendiente de prender y apagar el "botón" del "consumidor alerta".
- c. Eso es un concepto abstracto.

10 ¿La búsqueda de información sobre productos y servicios es motivante para ti?

- a. Lo es, porque lo veo como un proceso de aprendizaje apasionante. Al consumir defino la vida que deseo tener.
- b. No. Es una carga pesada, aunque reconozco que es necesaria.
- c. ¡Aburrido!

CLAVES DE RESPUESTA

- Mayoría de respuestas **a**: eres un consumidor informado. Y lo que es mejor: sabes que la información es tu derecho.
- Mayoría de respuestas **b**: has sufrido en carne propia la ausencia de un consumo informado. Es cosa de aprender de tus errores.
- Mayoría de respuestas **c**: gracias por participar.

Napster cumple una década de haber sido lanzado

El inicio del adiós para el CD

Cuando la aplicación apareció **en la red**, nadie prestó demasiada **atención**. Cincuenta millones de **usuarios** después, la **industria discográfica** estaba de **cabeza** y a punto de cambiar su forma de operar **para siempre**.

Era, en los ojos de quienes intercambiaban canciones, algo tan sencillo, tan limpio y tan normal como grabar un casete mezclado o como prestarle un CD a un amigo. No había delito. No había conflicto siquiera. Cuando Napster empezó como un programa para que estudiantes de la Universidad Northeastern en Boston compartieran archivos en su dormitorio sin necesidad de subir unos cuantos pisos, la idea era completamente innovadora. Y sus repercusiones eran algo inimaginable para Shawn Fanning, creador del programa.

Fanning tenía 19 años y un plan. La idea de Napster, llamado así por ser el apelativo de Fanning en el grupo de hackers a los que frecuentaba, era convertirse en un servicio rentable y vender los archivos musicales de la mano de las grandes compañías discográficas. "Nuestra intención era ser el canal de distribución en línea de los sellos, algo como lo que iTunes y el nuevo Napster es el día de hoy", recuerda Don Dodge, ex vicepresidente de nuevos productos de Napster, en su blog. "Hubiera sido un negocio de tres mil millones de

dólares al año. Teníamos un gran plan de negocios". Pero las disqueras no nos quisieron escuchar cuando la gente descubrió las posibilidades de alimentar sus bibliotecas con millones de archivos, las cosas se salieron de control. Y es que todo era muy sencillo. El programa consistía en un servidor central que organizaba los archivos digitales de todos los que estuvieran conectados y facilitaba la búsqueda de una canción, un artista o un disco. Entre más gente entrara, más grande se hacía la red. ¿Qué

tan grande llegó a ser esa red? En su mayor momento de gloria, en 2001, Napster tenía más de 25 millones de usuarios conectados y era la aplicación más descargada en la historia de Internet. Millones y millones de canciones gratuitas con sólo apretar el botón *download*. Y como cualquiera que haya utilizado Napster recordará, la mayor virtud del programa



Gráfico Abraham Morales

1999

Napster está en línea. Los estudiantes de la Universidad Northeastern comienzan a compartir sus archivos musicales.



2000

Varias universidades de EU suspenden el uso de Napster, ya que el **80%** de todo el tráfico externo de sus redes consiste en descargas de MP3.



2000

Junio. Se estrena *Misión Imposible II*, la cual contiene el tema I Dissappear, de Metallica, que comenzó la cascada de **demandas** contra Napster.



era que uno podía encontrar canciones rarísimas, grabaciones perdidas y conciertos que nunca estuvieron a la venta. Desde luego también estaban esas canciones del Top 10 y los discos más vendidos del momento a disposición de todos, sin tener que pagar ni siquiera un centavo. Y eso fue lo que detonó la furia y la respuesta encolerizada de todas las disqueras.

Demasiado ilegal para durar

Después de un año del ir y venir del intercambio libre de archivos y de que algunos inversionistas comenzaran a arrojar grandes cantidades de dinero a Napster, pero sobre todo de volar por debajo del radar de las grandes corporaciones, Shawn Fanning apareció en la portada de la revista *Time*, convirtiendo a Napster en un fenómeno cultural y en una fuerza con la cual las corporaciones tendrían que empezar a lidiar.

Y los primeros en apuntar sus dedos contra ellos fueron los integrantes de la banda de rock Metallica. Una versión de la canción I Dissappear, grabada para la cinta *Misión Imposible 2*, comenzó a circular entre los usuarios de Napster mucho antes del lanzamiento oficial de la misma, lo cual enfureció al grupo, asegurando que esto limitaría las ventas de su nuevo material y que abusaba de los derechos de autor, por

lo que demandaron no sólo al servicio, sino también a varios usuarios (muchos, sus fans), que habían descargado el archivo musical. Las litigaciones en contra de Napster y sus usuarios siguieron hasta que una corte ordenó clausurar el servidor y cancelar el servicio en julio de 2001. Lo que había empezado como una idea sencilla se había transformado en un problema de proporciones gigantescas.

Gnutella, Grokster, Morpheus y Kazaa”, asegura Dodge. A lo que el exvicepresidente de Napster se refiere es a una serie de programas llamados P2P, o Peer to Peer, que no necesitan un servidor central, ya que son aplicaciones de software libre que conecta a dos computadoras entre sí, lo cual hace prácticamente imposible detenerlos.

La industria discográfica ha tratado por todos los me-

la Asociación Mexicana de Productores de Fonogramas anunciaron que entablarían acciones legales en contra de las personas que descarguen sin pagar música en Internet a través de los programas informáticos Peer to Peer. “La música que se puede obtener a través de las redes de usuarios P2P, permite que el intercambio de música de manera gratuita, para almacenarla o guardarla en un disco, aunque sin autorización. Esto constituye una nueva forma de piratería”, asegura Fernando Hernández, director general de la Amprofon.

Hay opciones legales para descargar música a través de Internet, con sitios especializados para tal efecto, cuyo costo no es demasiado alto. Tarabú, Beon y el sitio de Mix-up ofrecen este servicio, entre otros.

En enero pasado, iTunes rebasó la barrera de las seis mil millones de canciones vendidas y tiene 75 millones de usuarios. Si Napster hubiera podido comercializar su potencial, pasando de uno a 50 millones de usuarios en tan sólo siete meses, ¿cuál sería ahora su tamaño?

La industria entera tuvo que cambiar todos sus estándares para acomodar lo que un estudiante de 19 años había inventado. Cada vez que una tienda de discos cierra y un servicio de descargas en línea abre, el gato, símbolo de Napster, parece sonreír.

—Alejandro García Williams

“Nuestra intención era ser el canal de distribución en línea de los sellos, algo parecido a lo que iTunes y el nuevo Napster son el día de hoy.”

“Varios inversionistas tenían dinero metido en Napster, en una idea que no sólo parecía tonta sino que ellos mismos habían decidido que era ilegal”, concluye Joseph Menn en el libro *All The Rage: The Rise and Fall of Shawn Fanning's Napster*.

Napster no tuvo otro remedio que declararse en bancarrota al poco tiempo y se vio obligado a vender su logo y la marca. “La RIAA (Asociación de la Industria Discográfica de América, por sus siglas en inglés) logró cerrar Napster, pero perdió millones de dólares en ganancias potenciales cuando otros servicios comenzaron a operar, como

dios de cerrar estos programas, y cada vez que surge uno nuevo, grandes medidas se toman para frenarlo. Pero ultimadamente, las discográficas tuvieron que aceptar que sus formatos de promoción y distribución de música eran algo obsoleto. Servicios como el de iTunes, Wal-Mart y Amazon acaparan el mercado, mientras que los CD cada vez se venden menos.

Cómo descargar ahora

La regulación de este tipo de actividades es cada vez más fuerte. En México, descargar música de forma gratuita a través de programas P2P es ilegal. A partir del año 2006,

2000

Shawn Fanning aparece en los premios MTV con una camiseta de **Metallica** que un amigo le había “compartido”.

2002

Napster se declara en **bancarrota**.

2002

La firma Roxio compra el logo y nombre de Napster por **2.34** millones de dólares.



2002

Shawn Fanning funda **Snocap**, empresa dedicada a crear archivos de música seguros que no pudieran ser descargados.

2008

Napster, Inc. generó ventas por **127.4** millones de dólares.



10

recomendaciones que debes subir contigo a un avión

No te “malviajes”



Pasar una hora y media en un avión en vez de 12 horas sentado en un camión o en tu auto para ir de Toluca a Monterrey, hacen una notable diferencia cuando llegas a tu destino, por la comodidad y el tiempo. Si decides volar en avión, conoce las situaciones más comunes a las que podrías enfrentarte y las indemnizaciones a las que tienes derecho., además de algunos tips para evitar contratiempos. Cual sea tu aerolínea preferida, usa esta guía como una referencia básica para conocer tus derechos al viajar en avión.



Es tu boleto. Cuando pagas a la línea aérea para que te lleve de un lugar de origen a otro de destino estás contratando un servicio que, como cualquier otro trato comercial, trae consigo derechos y obligaciones. El contrato entre la aerolínea y tú es precisamente el boleto, así que consérvalo porque es indispensable en caso de cualquier reclamación.

Reserva tus boletos. Los especialistas recomiendan hacerlo al menos tres meses antes de la fecha en que harás tu viaje.

Pregunta por las restricciones. Pregunta por las restricciones que puedan tener tus boletos antes de adquirirlos, pues es probable que no puedas modificar la fecha de salida a menos que pagues una cantidad, sobre todo si se trata de una línea aérea de bajo costo. Siempre es mejor estar informado.

Consulta costos. Puedes hacerlo en Internet, por teléfono o directamente en las oficinas de la aerolínea, para evitar el pago de comisiones a intermediarios o agencias de viajes. Aprovecha las herramientas en línea. Internet ofrece buscadores que comparan precios de vuelos, hoteles, etc. (el sitio español minube.com, por ejemplo, hace una comparación entre más de 50 páginas electrónicas).

Aterrizaje forzoso. Si por causas de fuerza mayor o fortuitas la aeronave tiene que aterrizar en un lugar no incluido en el itinerario, tienes derecho a que te lleven hasta tu lugar de destino por los medios de transporte disponibles en el lugar de aterrizaje. La aerolínea debe cubrir todos los gastos y, en este caso, no tiene obligación de reembolsarte el precio del boleto por las circunstancias que los llevaron lejos del destino principal.

“Se les fue el avión”. Tal vez no puedas evitar enojarte cuando la sonriente empleada del mostrador te diga que ya no tienes lugar debido a la sobreventa (ve el recuadro) o la cancelación del vuelo por causas imputables a la compañía de aviación. La ley preve una compensación para los pasajeros que se encuentren en cualquiera de ambas situaciones. La aerolínea debe ofrecerte alguna de estas indemnizaciones (mismas que debe hacer de tu conocimiento por conducto de su personal y de folletos), y proporcionarte de inmediato la que elijas:

a) Ofrecerte, con todos los medios a su alcance, transporte en el primer vuelo disponible y proporcionarte, como mínimo y sin cargo, los servicios de comunicación telefónica a tu lugar de destino. Además debe procurarte los alimentos necesarios durante el tiempo de espera y hospedaje (en caso de que necesites pernoctar en espera de un vuelo sustituto). También tienes derecho a que te den alojamiento en un hotel con el respectivo traslado aeropuerto-hotel-aeropuerto. Todo esto sin cargo alguno.

b) Reembolsarte el precio del boleto o la proporción que corresponda al tramo de viaje no realizado.

c) Transporte en una fecha posterior que haya sido convenida por ti y la aerolínea hacia el destino ya pactado.

En las dos últimas opciones, la empresa deberá compensarte con una indemnización no inferior al 25% del precio del boleto o de la parte del viaje no realizada. No puedes exigir lo anterior si estás haciendo el viaje de manera gratuita, con una tarifa reducida que no esté disponible al público en general, si no te presentaste en el aeropuerto o si lo haces fuera del tiempo fijado para documentarte.

No te pases. Tienes derecho a transportar como mínimo y sin cargo alguno 25 kg de equipaje cuando el viaje se realice en una aeronave con capacidad para 20 pasajeros o más, y 15 kg cuando la aeronave sea de menor capacidad. El número de piezas, las restricciones de volumen y el límite de peso son establecidos por la compañía, por eso, si tienes alguna duda pregunta a la compañía aérea.

El exceso de equipaje podrá transportarse de acuerdo con la capacidad de la aeronave, y si es el caso pueden solicitarte un pago adicional.

Papelito habla. Por cada pieza de equipaje que documentos deben darte un talón que conste de dos partes, una para ti y otra para adherirla al equipaje. La compañía aérea es la responsable de tu equipaje a partir de que expide el talón hasta que te lo entregue en el punto de destino.

Maltratan o pierden tus maletas. Si pierden o dañan tu equipaje de mano la indemnización es de 40 salarios mínimos diarios vigentes en el Distrito Federal en la fecha que ocurran los hechos. Por la pérdida o avería del equipaje facturado, la indemnización que puedes reclamar será equivalente a la suma de 75 salarios mínimos.

Las empresas de transporte aéreo estarán exentas de responsabilidades por daños causados al equipaje cuando éstos sean provocados por características propias de los bienes o por embalajes inadecuados.

Lo que debes hacer. Ahora ya lo sabes, al viajar en avión tienes derechos; si consideras que no fueron respetados por la aerolínea llama al Teléfono del Consumidor, 5568 8722 desde el Distrito Federal y 01 800 468 8722, larga distancia sin costo, desde cualquier punto de la República Mexicana. También puedes acudir a las comandancias de la Dirección General de Aeronáutica Civil ubicadas en los aeropuertos de todo el país.

La dichosa sobreventa



En efecto: el **artículo 25 de la Ley de Aviación Civil** contempla la sobreventa para mantener la rentabilidad del servicio y tarifas competitivas, porque lo ideal es que los aviones vuelen con todos los asientos ocupados, de lo contrario los costos de operación son muy altos. El mecanismo de sobreventa lo usa la mayoría de las aerolíneas del mundo para protegerse y reducir el impacto económico, y es totalmente legal.

Análisis de publicidad

La creatividad insulsa



Espacio Coca Cola Light y La Fundación Toño: ¿publicidad memorable? Sí, pero por las peores razones.

Empezaremos cantando una canción. Hacerlo con sonsonete es indispensable: "Si tu crees que hay publicistas / que piensas que no piensas / y desprecian lo que vales. / Si te entró la indignación / no te aguantes esas ganas de decirles que esos "jingles" / los aprecia... eehh, sólo su querida madre".

Mala la canción, ¿cierto? Discúlpanos, por favor. Es el tipo de desahogos creativos que provoca la exposición a campañas de publicidad que pretenden ser tontas, como estas dos que han estado pasando en TV y salas de cine.

Caso #1

Pepsi y la Fundación Toño

En la imagen aparece un tipo joven sentado como en la sala de casa de sus abuelitos y declara: **"Hola, soy Toño.** Director general y presidente vitalicio de la Fundación Toño destinada a ayudarme a mí mismo. Y es que tomo Pepsi, me raya (sic) como sabe y cuesta menos. Así es muy fácil ahorrar para donarlo a cosas importantes como: **dar cobijo a los necesitados".**

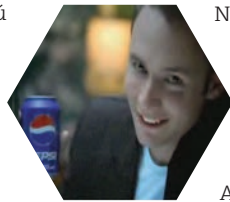
(Aparece Toño tapando -¿o arrojando?- a sus cuates dormidos en la sala después de una fiesta.)

"Y ayudar al asilo de las niñas desamparadas".

(Vemos unas sexy-chicas jugando a los almohadazos en una pijamada con Toño.)

"Hacer aportaciones voluntarias".

(Aparece Toño en un restaurante y dice:



"Yo invito").

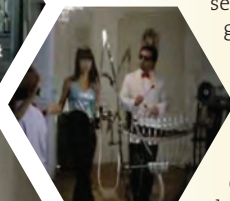
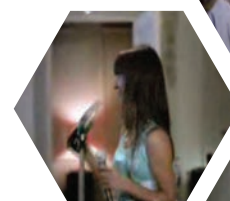
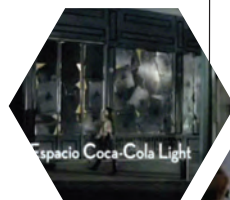
"Fijate bien.

Pepsi cuesta menos para que tú tengas más. Ayúdate y empieza tu propia fundación tomando Pepsi", (termina Toño).

Caso #2

Espacio Coca Cola Light

Una chica entra a un lugar donde se encuentra una singular banda musical. Tiene su Coca Light en la mano y acompañada por los acordes de la famosa canción infantil "Si tu quieres X cosa hay que aplaudir...", ella se pone a medio cantar: "Si tu quieres subir con un chico a tu casa en la primera cita para mostrarle...tu colección de estampitas". Y le da un trago a su refresco. Luego, un hombre entra al mismo "Espacio Coca-Cola Light". Con la misma musica, ahora canta "Si tú quieres pedir una Coca Light pero sientes que no va contigo.



Si le pones corazón..." La palabra 'contigo' aparece escrita encima del hombre. Al final del anuncio aparece el eslogan de la campaña "La vida es como te la tomas".

Habiendo hecho las presentaciones de rigor, diremos que si alguno de estos anuncios lo hubiese hecho un hijo o un sobrino para una tarea escolar se podría calificar de ocurrente y hasta divertido. Pero como son el producto de dos compañías que marcan fuertes pautas de consumo y comportamiento (y que distan mucho de ser inocentes), permítenos sacar la lupa rigurosa y el bisturí de disección.

Veamos primero el caso Pepsi. ¿Crear una "fundación" destinada a "ayudarme a mí mismo"? ¿Que las cosas "importantes" a las que puedes "aportar" son sólo tus pachangas y tus chicas? Nota: en otra versión, la fundación es de una mujer y ella se dedica a salvar "especies en peligro de extinción" (ropa en tiempo de rebajas) o apoyar "movimientos sociales" (bailar en un antro). Aquí ni hay necesidad de usar

el microscopio electrónico para detectar algún mensaje subliminal. La idea ultraegoísta de que lo único que vale es lo que te sirve directamente a ti está más que expuesta.

Seguramente un grupo de organizaciones no gubernamentales debe de estar con los pelos de punta porque se burla de todas ellas y de las causas para las cuales trabajan. Y este es un punto incomprensible: la propia Pepsi tiene una fundación que realiza la campaña Pepsi Educa, en donde una parte de las ventas del refresco se destinaria a apoyarla. ¿Pepsi sufre de personalidad bipolar?

Pero vamos ahora con la Coca Light. Aquí, como diría Sherlock Holmes, todo está en los detalles: si uno se fija en la boca del hombre cuando aparece la palabra 'contigo', nota que el sonido no coincide con el movimiento de sus labios. Esto es porque se trata de un anuncio argentino que fue, digamos, doblado al "mexicano" (originalmente dice 'target'). Allá eran ocho versiones en vez de dos y los personajes incitaban a no aguantarse las ganas de hacer cosas como "dejar al novio de hace 7 años a pesar de haber sacado un crédito juntos y llevarse muy bien con la madre de él", "confesar que no quiere tener hijos hasta pisar los 40", "quejarse jugando al PlayStation e ir al trabajo sin haber dormido" o "gastarse el sueldo en un par de zapatos".

Que los personajes "canten" peor que en un karaoke o que el tamaño de las frases apenas coincida con el ritmo de la canción de campamento gringo parecería ser muy desenfadado. No me importa ni el ritmo ni la letra, me paro para decir mi propia canción e invito a qué tú lo hagas también. Y, Coca-Cola Light predica con el ejemplo: a ellos no les importa hacer una campaña para cada país o, en este caso, una buena adaptación.

En síntesis, tanto en el comercial de Pepsi como en el de Coca-Cola Light parecería que el mensaje reza: no tengas límites. El límite eres tú, tus ganas, tus caprichos y tus intereses. Lo importante es hacer lo que se te entre en gana y sin consecuencias. La Coca Light es tu cómplice. La Pepsi es el gran promotor de tu ego.

El aire inocentón y hasta tonto que tienen ambas campañas, probablemente provoque que no pongamos nuestros sistemas de defensa en alerta y dejemos pasar lo que nos presenta.

Si lo que pretenden es que uno saque a relucir su verdadero yo, lo más terrible no es lo que estas compañías ven en nosotros sino lo que NO quieren ver de sus consumidores.

¿Con qué se pasa uno este trago amargo? ¿Como se traga un consumidor tanto desprecio? ¿Con el líquido de los refrescos que nos están tratando de vender? —**Tania Negrete**

Consumo cultural

TU MENTE TAMBIÉN CONSUME

¿Por qué te recomendamos libros, programas de TV, blogs, DVD...? Míralo de esta manera: tiene que ver con el consumo saludable. Creemos que estos productos le sentarán muy bien a tu cabeza. *Por Ana Marimón*



SOCORRO, PERDÓN
Frédéric Beigbeder
Anagrama, 2008

La última novela de este joven fenómeno de la literatura francesa consiste en una confesión sacramental: Octave, un cazatalentos contratado por la agencia cosmética Ideal para atrapar a una nueva *top model* en Rusia, regurgita su historia –un *thriller* de depravación sexual, existencial y política– ante un sacerdote, cuya iglesia terminará haciendo estallar con explosivos. Un aspecto notable del discurso impecablemente pusilánime y ruin del personaje es su referencia al *fashismo*: fascismo del *fashion* o, lo que es igual, mercado de carne humana, que debe ser blanca, magra y cruda (o púber). El *fashismo*, cuenta Octave, es racista y pedófilo, y oscila entre el deseo voraz y el asco; es un esrutinio morfológico y absolutista de la belleza –cuerpos de estructura aritmética, que permiten calcular el reparto de utilidades final. Regálale este libro al consumidor compulsivo de moda más idólatra que encuentres.



WHO KILLED THE ELECTRIC CAR?
Chris Paine
Estados Unidos, 2006



En 1996 nació el EV1, un auto sin igual: veloz, uno de los más eficientes jamás ideados y... eléctrico. Por su nula emisión de contaminantes, era el Mesías que acabaría



con la catástrofe ambiental. Pondría en jaque a la guerra en Medio Oriente: los hidrocarburos dejarían de hacer girar al mundo. Varios famosos, como Tom Hanks, lo adquirieron y afirmaron que era un sueño. Pero en 2003, su creador, General Motors, destruyó sigilosamente la flota de cerca de mil modelos en el desierto de Arizona. El documental emprende una labor detectivesca para develar los móviles tras el misterioso homicidio del EV1. ¿Quién es el asesino? El cinismo de la industria automotriz y las empresas petroleras, la complacencia gubernamental, la apatía de los consumidores... Una película imperdible, que ha generado ira y conciencia.



CABEZA PARLANTE
El sociólogo Gilles Lipovetsky ha dicho:

“Hay que erigirse en contra de la idea de decadencia moral que invade nuestras sociedades basadas en el consumo. [...] mientras más se recicla nuestra cultura cotidiana mediante el consumo, más resurge la exigencia ética: ayuda humanitaria, bioética, ecología, ética de los negocios y de los medios de comunicación, lucha contra la corrupción.”

AL CLIENTE LO QUE PIDA

Aunque han vendido cerca de 145 millones de discos en todo el mundo, mucha gente se queja de que cada disco de U2 siempre suena igual. ¿Le están dando a la gente lo que quiere o con el tiempo han caído en conformismos? Descúbrelo con esta gráfica.



EL CÓDIGO LGTB

En memoria de una revuelta contra la opresión policial que estalló en junio de 1969 en un bar gay de Nueva York, este mes la bandera del arcoiris ondea con ímpetu en todo el mundo. La Marcha del Orgullo –que combina reventón, autoparodia y lucha por los derechos humanos y civiles– bien vale como pretexto para recomendar historias de diversidad.

Series de TV



Queer as Folk
(Estados Unidos/Canadá, 2000-2005)

Programa *queer* por excelencia, que generó no urticaria, sino lepra en muchos sectores. Igual que su homónimo británico –la versión original–,

fue un precursor en prenderle fuego a la caricatura homosexual y concebir a personajes gays humanizados, erotizados y entrañables.

The L Word
(Estados Unidos/Canadá, 2004-2009)

La palabra indecible a la que alude el título es, claro, “lesbianismo”. Un grupo de amigas, habitantes de Los Ángeles, nos pasea por un loco mundo nunca antes explorado en una narración televisiva honda, capaz de ir más allá de la *lipstick lesbian* y el marimacho.



Documentales

Ni locas, ni pecadoras
(México, 2007),
de José Luis Reza

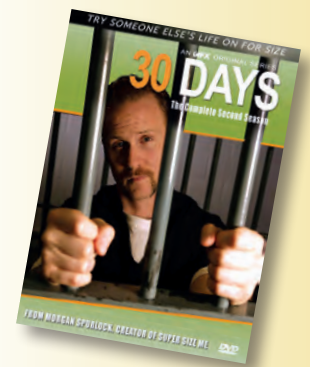
Conjunto de relatos documentales protagonizado por dos homosexuales en Lima, una madre y su hijo gay en la Ciudad de México, y una pareja de lesbianas en Puebla. La homofobia propia de América Latina, el desconcierto familiar, la prostitución, el VIH y dos marchas del Orgullo LGTB –donde irrumpen voces contra la vejación y el estigma– son los hilos que mueve con delicadeza el realizador. Consíguelo a través de la productora Ilapso Media Project (ilapsomedia.com).

Muxe's: auténticas, intrépidas, buscadoras de peligro
(México, 2005),
de Alejandra Islas

En Juchitán, Oaxaca, hay una singular movida gay: la de los muxes, indígenas zapotecos o mestizos que buscan el amor en hombres, se visten de imponentes tehuanas y viven lo que son con descaro, alegría e integridad. Documental seleccionado en más de 20 muestras y festivales de cine. En elarmarioabierto.com.mx lo puedes conseguir en línea sin problemas.



¿Qué fue de Morgan Spurlock?

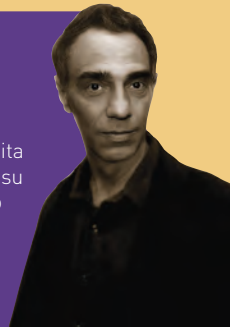


El orate cinematógrafo que hace tiempo se sometió a un proceso de engorde en McDonald's (*Super Size Me*, 2004) no ha perdido un ápice de temeridad. Tras aquel exitazo, Spurlock tuvo un hijo, reflexionó sobre el mundo que le heredaría y decidió ir en busca del hombre que ningún servicio de inteligencia ha logrado cazar (previo entrenamiento físico para evitar balas y bombas): su documental *Where in the World is Osama Bin Laden?* (2008) es una travesía por varios países árabes en la que jamás logra encontrar al terrorista, pero sí el valor de la pluralidad.

Por lo demás, logró seguir con su carrera explotando su vocación de rata de laboratorio en el programa de televisión *30 Days* (2005-2008). Su premisa fue que la gente adoptara un estilo de vida antagónico a sus convicciones, prejuicios, creencias religiosas, etcétera, durante un mes. Él mismo protagonizó un par de episodios: vivió con el salario mínimo en Ohio e ingresó como recluso a una cárcel de Virginia.

Un cineasta de culto

Derek Jarman (1942-1994) fue un escritor, actor, escenógrafo, artista visual, videoasta pop (The Sex Pistols, The Smiths, etcétera) y notable director de cine británico que se propuso indagar, entre muchos otros temas, la historia recóndita de la homosexualidad desde tiempos antiguos hasta el presente. Conocido por su activismo gay, en 1986 expuso públicamente su condición de seropositivo. Rodó 11 largometrajes. El más célebre y ambicioso es *Caravaggio* (1986), sobre la vida y las obsesiones del gran pintor del siglo XVI, a quien Jarman llamó alguna vez “el James Dean del Renacimiento”.



Achtung Baby, 1991

Redefinió al grupo con un cambio total de sonido y aspecto.



Zooropa, 1993

Poco trabajado, con influencia electrónica y algunas ideas brillantes.



Pop, 1997

Totalmente incomprendido y con un sonido poco definido. No fue lo que la gente esperaba en ningún sentido.



All That You Can't Leave Behind, 2000

Es el disco que todo mundo pensó que U2 sacaría después de *Pop*.

How to Dismantle an Atomic Bomb, 2004

Después del éxito de *ATYCLB*, U2 no arriesgó mucho con un disco refinado pero bastante estándar.



No Line on the Horizon, 2009

Canciones más ásperas que en discos pasados sin romper con su sonido en esta década. Muy parecido a lo que la gente esperaba. Lo bueno es que la gente esperaba calidad.

El consumo en bocados

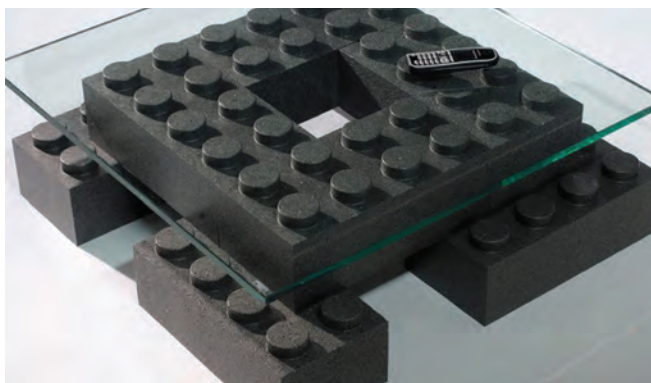


soyomismo.yo

Primero fue en los baños de las cafeterías de Beirut, Líbano, donde aparecieron carteles con mensajes como “¿Quién intentas ser?” La respuesta: “Eres una copia de una copia de una copia”. Luego en las librerías: “Lee pero no copies”. El fenómeno se repitió en los cines, cuando la pantalla grande se dirigió al auditorio: “Lo que ves no es lo que tienes. No adoptes ídolos, obtén inspiración”. En algunas aceras de las calles más céntricas, una silueta dibujada como en una escena del crimen explicaba: “He sido una víctima de la moda”.

La única firma que se responsabiliza de estos mensajes: iammyself.me (soyomismo.yo). ¿Se trata de una campaña de publicidad guerrillera? ¿Un colectivo? ¿Activismo artístico? El misterio no ha cedido. Por lo pronto, podemos intuir un mensaje de crítica hacia la omnipresencia de la moda y sus efectos enajenantes.

Fuente [el mundo.es](#)



lunaticconstruction.com

Lego hiperdesarrollado

El Lego abandonó la caja de juguetes y evolucionó a piezas enormes con las que se pueden construir originales y coloridos muebles para la casa u oficina, como mesas, sillones, libreros... y todo lo que la imaginación permita.

Las piezas se llaman Lunablocks, una creación de la empresa francesa Lunatic Construction, y comprenden diferentes bloques en diversos colores a fin de que cada persona arme a su gusto el mobiliario que le plazca. El costo varía entre 14 y 95 euros, según el tamaño del bloque.

Fuentes [lunaticconstruction.com](#) • [homology.com](#)

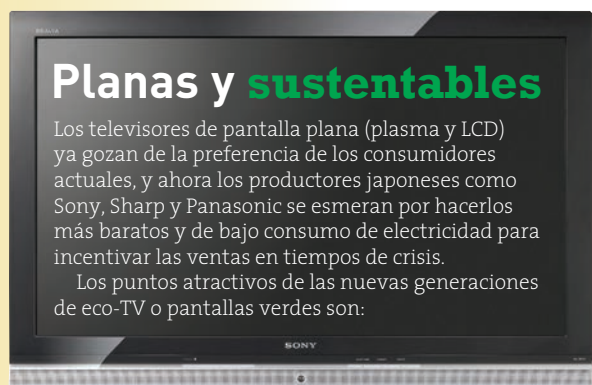
La tipografía

gruyere

A la hora de usar la impresora no sólo se gastan hojas de papel, también muchísima tinta, lo que de acuerdo con la empresa holandesa Spranq Comunicaciones Creativas es innecesario y anti ecológico. Por ello diseñó una nueva tipografía: la Ecofont, con las siguientes características:

- Utiliza agujeros pequeños (mira la palabra "gruyere", arriba).
- Ahorra hasta 20% de tinta por impresión
- Es totalmente legible
- La descarga y uso son gratis en [www.ecofont.eu](#)
- Se llama [Spranq_eco_sans_regular.ttf](#) y la puedes guardar en tu carpeta de fuentes y eliminarla en el momento que desees

Fuente [el mundo.es](#)



productwiki.com

Planas y sustentables

Los televisores de pantalla plana (plasma y LCD) ya gozan de la preferencia de los consumidores actuales, y ahora los productores japoneses como Sony, Sharp y Panasonic se esmeran por hacerlos más baratos y de bajo consumo de electricidad para incentivar las ventas en tiempos de crisis.

Los puntos atractivos de las nuevas generaciones de eco-TV o pantallas verdes son:

- **Ahorro de energía.** Consumen entre 40 y 48% menos electricidad que sus antecesores.
- **Menor precio.** Se estima que en este año el precio de una HDTV de LCD de 42" será alrededor de 750 dólares y menos de 500 dólares para una de 32".
- **Innovación tecnológica.** Modelos como el Sony Bravia VE5 incluye un interruptor especial que corta el consumo energético al entrar en modo de espera, así como un sensor de luz y de movimiento para activar la desconexión automática. Todo lo cual tiene un impacto favorable en el recibo de luz.

El iPhone sufre el odio japonés

La locura que se suscitó en todo el mundo por el iPhone no afectó en absoluto a los consumidores de Japón, quienes encuentran poderosos inconvenientes en este teléfono inteligente: el alto precio de los planes que lo acompañan, la baja calidad de su cámara fotográfica, la falta de un diseño moderno y el hecho de que no es japonés.

Los estándares de exigencia son muy altos en el país nipón en cuanto a teléfonos celulares, y el iPhone definitivamente no cubre las expectativas de sus ciudadanos. Por ejemplo, su afición por los videos y fotos es extrema, y el iPhone no tiene cámara de video. Además, un alto porcentaje de la población se vale sólo de su teléfono celular, casi se podría decir que no necesitan computadoras personales, y el iPhone requiere de una para correr software vía iTunes.

Le ha ido tan mal en ventas al iPhone en aquel país que ya lo han empezado a ofrecer gratis.

Fuente [wired.com](#)

0:00:06.4



La peor idea de Apple

La aplicación para iPhone *Baby Shaker* (bebé sacudido) fue "un error" y "terriblemente ofensiva". Así lo catalogó Apple después de quitarla de su tienda en línea, luego del reclamo de los medios y consumidores. Los niños que son sacudidos violentamente pueden presentar lesiones graves, por lo que el programa que te permitía "agitar un bebé" parecía una broma de mal gusto desde el principio; estuvo dos días en la tienda antes de ser removida.

Fuente [cnn.com](#)

La Muerte Materna

Un riesgo que debe (y puede) evitarse

Como lo ha señalado el **Fondo de Población de las Naciones Unidas** y la Organización Panamericana de la Salud, la llamada **muerte materna** y todas las enfermedades asociadas a sus factores de riesgo, continúan siendo un **grave problema** de salud pública en países como **el nuestro**.



Foto Archivo

La muerte materna, como se le conoce, se refiere al fallecimiento de la mujer mientras está embarazada o durante los 42 días siguientes a la terminación del embarazo cuando la causa de su fallecimiento se relaciona con dicho proceso o con complicaciones del mismo.

Algunos de estos riesgos se vinculan con las condiciones de salud y nutrición de la madre, la presencia de enfermedades del corazón, diabetes y otros padecimientos crónicos. Para detectarlos a tiempo es importante acudir al médico desde el momento que se conoce el embarazo y por lo menos tener cinco consultas durante esta etapa.

También es importante asegurarse de que el médico cuente con experiencia y prestigio profesional y de preferencia que sea especialista en gineco-obstetricia o si es el caso, acudir a instituciones públicas del sector salud como la Secretaría de Salud, el Seguro Social o el ISSSTE.

Cuando un país tiene cifras elevadas de muerte materna, se refleja el estado de salud de las mujeres en edad reproductiva y se demuestra la falta de equidad en las condiciones de vida de sus habi-

tantes, ya que se asocia estrechamente con la falta de acceso a servicios adecuados de salud y a la baja calidad de la atención del embarazo y del parto.

Muchas de las complicaciones del embarazo, del parto y del puerperio son evitables con una buena atención médica.

México firmó el compromiso de reducir las muertes maternas en tres cuartas partes para el año 2015. Por eso en nuestro país la mortalidad materna y los factores asociados a ella se han colocado en la agenda prioritaria de la Administración Federal y de los Gobiernos Estatales, por lo que cada dependencia, dentro de las atribuciones de su competencia, debe contribuir a fortalecer las acciones tendientes a reducir los casos de muerte en mujeres durante el embarazo, el parto y el puerperio.

Durante 2008, la Comisión Federal para la Prevención contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS) verificó 385 establecimientos reportados con muerte materna, de los

cuales 244 se trataron de establecimientos públicos y 41 a establecimientos privados. Como resultado de estas verificaciones, en 39 establecimientos se suspendieron actividades en las áreas que no cumplieron con las condiciones sanitarias establecidas en las normas vigentes.

Mejor atención

Asimismo se emitieron, en todos los casos, recomendaciones de mejora tanto en las instalaciones, como en la prestación del servicio. En ninguna de las verificaciones realizadas se comprobó que las irregularidades sanitarias encontradas fueran la causa directa de la muerte materna.

Para contribuir con la aceleración en la reducción de la mortalidad materna en nuestro país, la COFEPRIS se coordina con el Sistema Federal Sanitario, el Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, el Centro Nacional de la Transfusión Sanguínea, el Consejo de Salubridad General, el Consejo Nacional de Salud y la Comisión Nacional de Arbitraje Médico.

La muerte materna es un problema que requiere la participación de todos los sectores de la sociedad. Las mujeres pueden evitar problemas en el embarazo decidiendo cuándo ejercer la maternidad, en las mejores condiciones físicas y solicitando con oportunidad la atención médica profesional. Las clínicas, hospitales y maternidades privadas, así como los establecimientos médicos del sector público, deben garantizar la atención médica segura para el paciente. Las áreas técnicas y de investigación, justo

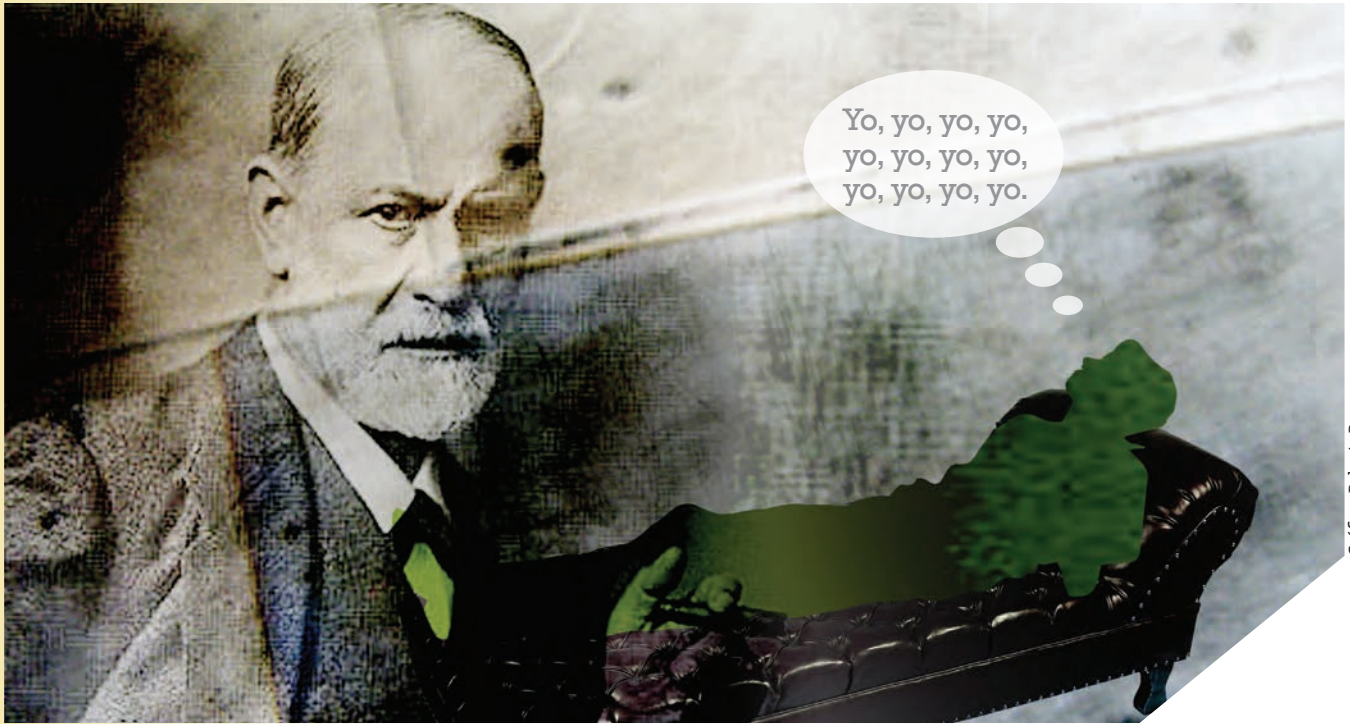
Acude al médico desde el inicio del embarazo y por lo menos ten cinco consultas durante la gestación.

con las instituciones académicas, deben contribuir al desarrollo de nuevas metodologías de prevención, diagnóstico y tratamiento para mejorar la atención obstétrica. La COFEPRIS desarrollará estrategias para fortalecer y ampliar la vigilancia sanitaria de los establecimientos de atención médica que realizan procedimientos quirúrgicos a fin de detectar, controlar y disminuir los riesgos atribuibles a las condiciones sanitarias de los establecimientos, y proteger a quienes los utilizan.

Ahorra tiempo, dinero y disgustos



ELIGE BIEN A TU PSICÓLOGO



Gráficos Roberto Paz

Acudir a terapia psicológica es una opción para un número cada vez mayor de personas que requieren ayuda para resolver problemas emocionales y de conducta. No obstante, a fin de evitar decepciones o defraudaciones, la clave es elegir bien al psicoterapeuta.

La psicología ha demostrado ser de gran utilidad para explicar muchos de los comportamientos humanos y solucionar síntomas desagradables en el ánimo, percepción y conducta de las personas, y es un hecho que un gran número de ellas encuentran en la terapia psicológica una vía para resolver conflictos a nivel individual, de pareja, o los que aquejan a sus hijos pequeños.

En el mejor de los casos, los pacientes llegan al consultorio del profesional idóneo que habrá de guiarlos en la solución de los problemas por los que acuden a él; pero algunos más pueden perder por largo tiempo su dinero sin lograr prácticamente ningún avance, y otros tantos salen huyendo en la primera sesión con la promesa de no recurrir jamás a un psicólogo.

Así, para prevenir que pierdas tiempo, dinero y tranquilidad en manos del

psicólogo (o psicóloga) equivocado, nos dimos a la tarea de investigar cuáles son las características tanto profesionales como personales que debes buscar desde la primera entrevista.

Es un profesional. Analízalo

Muchas de las canalizaciones a un psicólogo –explica la psicoterapeuta y profesora en Psicología Social de la UAM Iztapalapa, Marta Silvia Solís Valdez– son por recomendación de sus pacientes, aunque la capacidad y profesionalismo de un psicoterapeuta no garantiza que funcione para todas las personas, por ello es importante tomar en cuenta las siguientes consideraciones:

→ Debe inspirarte **confianza y libertad** para expresarte libremente, tal como eres. Eso se llama empatía. “Lo más importante al buscar ayuda profesional de un psicólogo es que nos haga sentir

cómodos para compartir experiencias muy íntimas. La confidencialidad del terapeuta es muy importante” señala el Dr. Quetzalcoatl Hernández Cervantes, jefe de Psicología Clínica de la Sociedad Mexicana de Psicología y profesor investigador de la Escuela de Salud Pública de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.

→ Debe ser **respetuoso** hacia tu persona, manera de pensar y de expresarte, y por supuesto hacia tu problema.

→ **Debe ser claro** al exponerte las perspectivas o soluciones que te ofrece. Es necesario que explique la corriente en la que está sustentando su trabajo y la dinámica que seguirá en cada sesión, así como el tiempo que durará cada una de ellas, la frecuencia con la que debes asistir a terapia y el costo por sesión.

→ Debe estar dispuesto a disipar todas tus **dudas e inquietudes**. Sí, incluso

las relacionadas con su trayectoria profesional. Así que averigua bien a quién confías tu salud mental. "Lo importante es que cuente con cédula profesional y una maestría, pues ninguna licenciatura, en ninguna universidad, forma terapeutas. Son las maestrías las que se encargan de esto", apunta el Mtro. Alejandro Zalce Aceves, secretario general de la Sociedad Mexicana de Psicología.

→ Es importante que el consultorio sea **cómodo y agradable**, sin elementos que te generen inquietud o molestia.

Si consideras que el psicoterapeuta sale mal calificado en tu evaluación, programa una cita con otro. Vale el esfuerzo encontrar al indicado. Puedes acudir a la Sociedad Mexicana de Psicología, que cuenta con un directorio amplio de especialistas. Visita su página en www.psicologia.org.mx o llama a sus oficinas en el DF al (5255) 55 63 61 62.

Caro no significa mejor

El costo de la terapia es un punto fundamental. Busca al mejor psicoterapeuta dentro de tus posibilidades. Si eliges a un psicólogo que cobra honorarios altos podrías agregar un problema a los que ya tienes si te ves en dificultades para cubrir el gasto, además de que caro no es sinónimo de mejor.

Por lo general se cobra por sesión (45 minutos a una hora) una vez por semana en un horario específico. Aunque si el nivel de ansiedad, angustia, depre-

sión, enojo o deseos de morir son elevados, se cita al paciente de dos a tres veces por semana al inicio de la terapia.

El psicoterapeuta acuerda con el paciente las reglas de puntualidad y suspensión de sesiones por parte de ambos. "En el caso de cancelaciones por parte del paciente, la mayoría de los terapeutas establecen que se puede cancelar una sesión únicamente con 24 horas de anticipación o de lo contrario se debe pagar dicha sesión", advierte el Dr. Quetzalcoatl Hernández Cervantes.

Las variables elementales

→ Los costos.

Varían a criterio del psicoterapeuta; por lo general oscilan entre los \$200 y \$500 por sesión. Ojo, las sesiones en tera-

pia psicoanalítica son aún más caras y el proceso de tratamiento es largo.

→ **La ubicación del consultorio.** Si la distancia es grande o las vías de acceso complicadas, además del gasto extra corres el riesgo de llegar tarde a tus sesiones o perderlas.

Corrientes teóricas

De acuerdo con el Mtro. Alejandro Zalce y el Dr. Quetzalcoatl Hernández, las corrientes se pueden dividir en tres áreas: para el abordaje de problemas emocionales y conductuales, para atender dificultades en el aprendizaje y para atender dificultades neuropsicológicas.

En el caso de las primeras, podemos mencionar estas corrientes principales:

"La capacidad de un psicólogo no garantiza que funcione para todos."

Focos rojos ante el psicólogo

Es muy importante que conozcas las situaciones que no deben presentarse durante el proceso terapéutico y que corresponde a tu psicólogo evitar. Ante cualquier señal de que están presentándose, enfrentalo y plantéale tus dudas.

- No percibes avances. Después de tres sesiones no se aclara tu situación y sigues sin entender cómo se resolverán tus conflictos.
- No se han alcanzado la metas. Las metas u objetivos que plantearon en conjunto no se han cumplido en el tiempo establecido.
- Empiezas a sentirte incómodo con alguna actitud de tu psicólogo. No guardes silencio esperando que las cosas mejoren por sí mismas. Habla con él sobre lo que te está incomodando.
- Invitaciones fuera del consultorio. No te confundas, el psicoterapeuta no es tu amigo y sabe perfectamente que es poco ético de su parte llevar la relación fuera del consultorio mientras se lleva a cabo el proceso terapéutico.



Terapia cognitivo-conductual. Consiste en llevar al paciente a la observación de pensamientos, emociones y conductas que originan su malestar para que logre identificar los patrones que lo enferman y modificar las áreas de conflicto.

Psicoterapia Ericksoniana (Hipnosis).

Está dentro de las psicoterapias breves, y en ella se orienta al paciente a la solución de problemas mediante sus propios recursos. Se utilizan transe hipnóticos, que consisten en estados amplificados de conciencia. El paciente no pierde el conocimiento ni su voluntad.

Terapia psicoanalíticamente orientada.

Está sustentada en el psicoanálisis. Consiste en llevar al sujeto a un nivel de conciencia sobre su problemática, a través de su propio discurso para que analice y reflexione las incongruencias de éste y de sus actos. El objetivo es que modifique sus emociones y pensamientos. Es una terapia a largo plazo.

Terapia Gestalt. Es una terapia a mediano plazo. Se enfoca a que el paciente esté consciente de sus actos, emociones y procesos. A través de ejercicios de sensibilización, identificación de sentimientos, e imaginándose en un rol diferente, encuentra y modifica los mecanismos que bloquean su proceso y le generan malestar.

Terapia narrativa. Es una de las alternativas contemporáneas de intervención terapéutica y consiste en trabajar sobre las historias del paciente que son dominantes y saturadas de problemas. Su finalidad es construir historias alternativas rescatando eventos excepcionales, para generar en el paciente una posición diferente ante la vida y/o problema.

En la atención de problemas de aprendizaje, destacan: terapia de recuperación; desarrollo de habilidades y terapia de integración sensorial. En el caso de problemas neuropsicológicos, las opciones más importantes son: terapia neuropsicológica, neuro y biofeedback.

Se vale denunciar abusos

Si te enfrentas a un mal servicio o a una conducta poco ética por parte de un psicoterapeuta, pide orientación en la Sociedad Mexicana de Psicología. Allí analizarán la pertinencia o no de exponer el caso ante la Comisión Nacional de Ética en Psicología (CoNaEP). Si el terapeuta no está afiliado a este organismo, es más difícil actuar, aunque puedes hacer una denuncia penal.

—Alma Rosa Guerrero

Tecnología Doméstica Profeco

GEL ANTIBACTERIAL (Alcohol en gel)

Con este procedimiento podrás realizar aproximadamente 90 ml de gel antibacterial, en 15 minutos y con un ahorro superior a 40% respecto del producto comercial.

Ingredientes:



90 ml de alcohol etílico (etanol al 72%)
(13 cucharadas soperas aproximadamente)*



3/4 de cucharadita de carbopol**



1/4 de cucharadita de glicerina pura*



1/4 de cucharadita de trietanolamina**

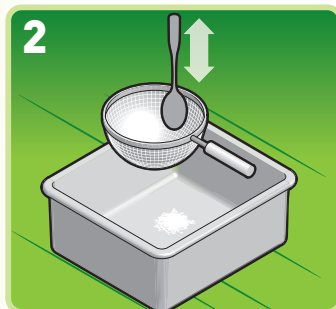
Utensilios:



Tazón de vidrio de 1 l, colador de malla fina, recipiente chico de vidrio, agitador de globo, envase de plástico con tapa de botón a presión con capacidad de 100 ml



1 Coloca el colador de malla fina sobre una flanera o recipiente chico de vidrio, vierte el carbopol sobre el colador.



2 Deshaz los grumos con ayuda de una cucharita a fin de pulverizarlo completamente.



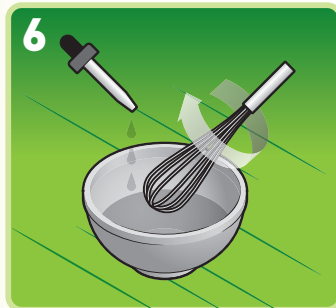
3 Vierte el alcohol en el tazón.



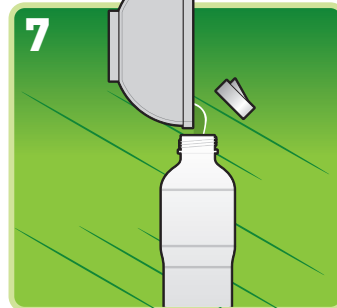
4 Agita con el globo fuertemente mientras agregas poco a poco el carbopol.



5 Agrega la glicerina mientras agitas suavemente con el globo.



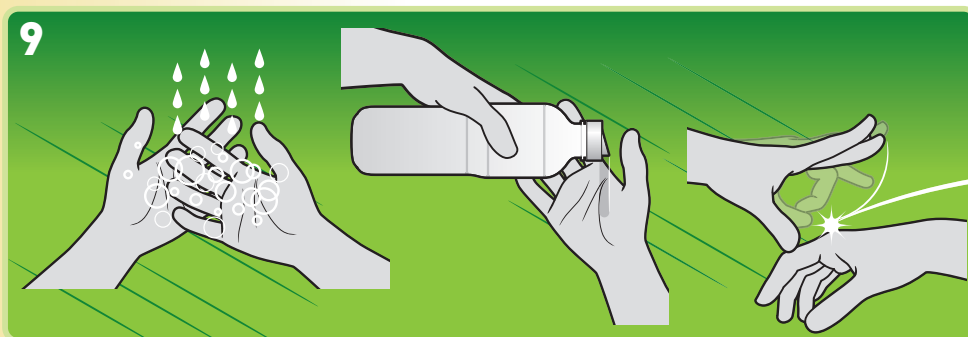
6 Cuando se haya disuelto por completo el carbopol y no se aprecien grumos, agrega la trietanolamina gota a gota (procurando no excederte), mientras agitas suavemente. En ese momento se formará el gel.



7 Vierte el alcohol en gel en la botella de plástico y tapa firmemente.



8 Si sientes la textura del gel un poco espesa, agrega alcohol hasta que consigas la consistencia deseada.



9 Lav a tus manos utilizando agua y jabón líquido, frotándolas por lo menos durante 20 segundos. Enseguida enjuaga, sea y aplica el alcohol en gel. Utilizado de esta manera dará la mejor protección frente a bacterias, mohos y virus.

Si lo usas en la calle y no te es posible lavarte las manos, aplic sobre una palma y luego frota las manos, cubriendo principalmente ambas palmas y yemas de los dedos. Deja que se seque sin agitar las manos.

Recomendaciones

- El carbopol debe agregarse lo más despacio posible (incluso pasándolo por un colador).
- Es importante usar instrumentos de medición, como cucharas y tazas medidoras.
- La glicerina no es indispensable (se usa sólo para darle suavidad a las manos).

Tiempo de preparación:	15 minutos, aproximadamente
Rendimiento:	90 ml, aproximadamente
Ahorro:	más del 40%
Conservación:	El alcohol en gel se debe mantener en un lugar fresco y seco para evitar la evaporación del alcohol, que es el ingrediente germicida.

Validación técnica:
maestro en ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra

*se consiguen en cualquier farmacia
** se consigue en droguerías

Tecnología Doméstica Profeco ^{*}

ABRILLANTADOR DE VINILOS

Regresa una TDP clásica absoluta, porque tú la pediste. Anímate a preparar este abrillantador en casa; es muy rápido y fácil, además de que te ahorrarás hasta un 70% si lo comparas con el precio de un producto comercial semejante.

Ingredientes:



1 taza de agua



1 cucharadita de lauril sulfato de sodio*



1/2 taza de glicerina



1/2 taza de aceite mineral

*: lo consigues en droguerías y farmacias tradicionales



Utensilios: batidor de globo, embudo, botella de plástico



1 En un tazón vierte el agua.



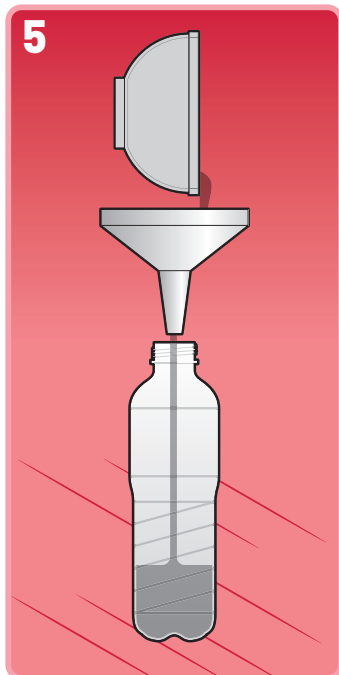
2 Agrega la glicerina y el lauril sulfato de sodio.



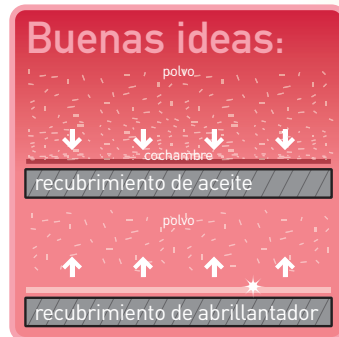
3 Agita suavemente para disolverlos.



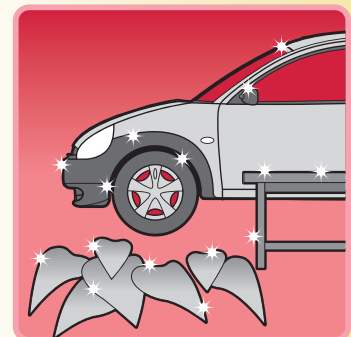
4 Adiciona el aceite mineral, sin dejar de mover, hasta obtener una emulsión.



5 Con el embudo vierte en la botella de plástico.



No es recomendable usar aceite como abrillantador de superficies porque deja una capa fina a la que se le adhieren fácilmente partículas de polvo y esmog, formando cochambre; la sustancia detergente de esta fórmula limpia las superficies y evita el cochambre.



Este producto es útil para abrillantar las llantas, el tablero del auto y plásticos en general. También puedes rociarla en un trapo para sacudir los muebles y limpiar las plantas de ornato de tu hogar.

Rendimiento:

1/2 litro aproximadamente

Conservación:

En un lugar fresco, seco y oscuro, fuera del alcance de los niños.

Validación técnica:
maestro en ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra



El PSP se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal, que cumplan con los principios de una dieta correcta.

Los ingredientes han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales. Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como carne roja, azúcares refinados, sal y grasas saturadas. Prepáralos porque, además de nutritivos, son económicos, sabrosos, prácticos y tradicionales.

Más allá de cuatro recetas para platillos, en estas páginas también procuramos pasarte al costo ciertos datos interesantes relacionados con las recetas, junto con algunos aspectos técnicos-nutricionales que intervienen en los métodos de preparación. No queremos promover únicamente el consumo saludable; también nos interesa el placer de la cocina.

En todo caso, se trata de echar a volar la imaginación en la cocina. Anímate a preparar y saborear estas cuatro propuestas de **Platillo Sabio Profeco**. ¡Buen provecho!

El Platillo Sabio Profeco está avalado por la Maestra en Ciencias María Covadonga Torre-Marina.



¿Por qué son rojizos los camarones?

Los camarones son crustáceos. Se caracterizan por tener un esqueleto externo articulado compuesto de quitina, un hidrato de carbono. Son en general más dulces que el pescado por su alta proporción de glucógeno que se desdobra en glucosa, un azúcar simple. Contienen colesterol (147 mg/100 g). Se tornan rojos durante la cocción, ya que el color verde-azuloso característico de las algas marinas con que se alimentan desaparece con el calor, mientras que la astaxantina, pigmento naranja-rojizo, se estabiliza al formar un complejo proteico.



Fotos Archivo

Aceitunas con historia

En el platillo te proponemos que agregues aceitunas negras a las tostadas. Son un alimento fascinante, con mucha historia. Las aceitunas griegas, italianas y españolas están consideradas como las mejores, ya en la antigua Roma se comían al iniciar y finalizar los ágapes. Si las aceitunas son verdes, negras, moradas o casi marrones, se debe a la época en la que se han cosechado: las jóvenes son duras y presentan un tono verde pálido; las negras maduraron, se oscurecieron en el árbol y han desarrollado más aceite.

La calabaza: deliciosa y hermosa

El maíz, la calabaza, el frijol y el chile representan la canasta básica de la alimentación prehispánica. Todos ellos se utilizan en la gastronomía mexicana actual.



La calabaza o *ayutli* es una planta de crecimiento rápido, de la cual se utiliza prácticamente todo: el fruto, las semillas o pepitas como condimento o tostadas, las hojas e incluso las flores. Las flores comestibles además de aportar al arte culinario un elemento exótico debido a su gama de colores vivos y brillantes, y a sus formas bellas y curiosas, son elementos que pueden complementar las dietas estacionales. Deben seleccionarse de tal forma que su sabor funcione de forma adecuada con el del resto de los ingredientes.

Amigo cerdo

Es curioso cómo algunas culturas del antiguo Oriente Medio eliminaron de su dieta la carne de cerdo a favor de la de rumiantes como las vacas, por un sencillo problema económico de costos y beneficios. Los rumiantes son los animales domésticos con el sistema más eficaz para digerir ciertas fibras, de tal manera que no son competidores directos, en cuestión de alimentos, de los humanos. Sin embargo, el aparato digestivo del cerdo y sus necesidades nutritivas guardan más semejanza con las de los humanos. Por lo que criar un cerdo en el antiguo Oriente Medio era más costoso que criar una cabra o una oveja.

La carne de cerdo se clasifica como blanca por su bajo contenido en mioglobina, pigmento responsable del color de la carne, que durante la cocción se torna pardusco. Es importante que la carne de cerdo quede bien cocida, tanto externa como internamente, ya que de esta manera se asegura su calidad sanitaria, pues se destruye la triquina, parásito que produce triquinosis al hombre y del cual el cerdo es vehículo. El filete de cerdo es ideal para asar en el horno. Está cubierto por una película transparente que hay que eliminar antes de cocinarlo.

¿El arroz, un fruto?

El arroz, al igual que el trigo, es un cereal. Produce frutos pequeños que se denominan granos. Generalmente no se piensa en ellos como frutos, ya que mientras en las frutas la capa entre la semilla y la cáscara externa es gruesa y succulenta, es muy delgada y seca en los granos. La mayor parte del grano está formado por el llamado endospermo, un compuesto de proteínas y almidón. La capa más externa es la cascarilla o salvado, rica en fibra, vitaminas y minerales.

Cuando el arroz se cuece en agua caliente, el almidón absorbe agua, se hincha y se gelatiniza. En algunas preparaciones se sugiere agregar jugo de limón con el fin de obtener un arroz blanco en lugar de amarillento. Esto se debe a que el pigmento del arroz, la antoxantina, se torna blanco en medio ácido y amarillento en medio alcalino (agua dura).

Por otro lado, el arroz representa el alimento del 50% de la población mundial. Morelos, Veracruz y Sinaloa son los principales estados mexicanos productores. Cuando en un platillo se combinan cereales con leguminosas, se logra una gran complementación de proteínas, ya que los cereales son deficientes en el aminoácido lisina y las leguminosas en metionina. Algunos ejemplos de complementación proteica son: arroz con frijoles, los tradicionales molletes, enfrijoladas y el arroz con cacahuete.



El boom de los probióticos en los productos alimenticios

LA DIETA DEL MILLÓN (de bichos)



Gráfico Ventaz

En tu estómago los probióticos libran una batalla épica para que te sientas bien. Siempre han estado de tu lado, pero lo que probablemente no sabes es que ahora están hasta en la comida que menos imaginas y, gracias a la investigación científica, pueden tener más beneficios bajo la manga.

Helados que, presuntamente, le restan estornudos a tu resfriado. Yogures que te hacen ir al baño con la frecuencia que deberías. Quesos capaces de proteger tus dientes de las caries. “Cuando Hipócrates dijo: ‘Deja que la comida sea tu medicina’, no pudo acercarse más a lo que hoy conocemos como alimentos funcionales”, menciona Arcadio Monroy Ata, investigador de la Facultad de Ciencias de la UNAM. En esta categoría se encuentran los probióticos, un concepto nutricional que la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) han logrado resumir en unos cuantos

renglones retacados de claridad: “Microorganismos vivos que, suministrados en cantidades adecuadas, promueven beneficios en la salud del organismo del huésped”.

También es sencillo entender la forma en la que operan: “En condiciones normales, el intestino concentra millones de bacterias beneficiosas y patógenas que se mantienen en equilibrio para garantizar el buen funcionamiento del organismo”, explica Monroy. El problema llega cuando se rompe este frágil balance con casi cualquier acontecimiento fisiológico o psicológico: tomar antibióticos, fumar, beber alcohol, vivir con estrés o hasta realizar un viaje. Justo ahí dan batalla los productos probió-

ticos, pues desde el momento en que los ingieres cubren el tracto digestivo con bacterias “buenas” que controlan la proliferación de las “malas” e incluso ocupan el lugar de las que se han muerto y así restaurar la microflora intestinal, reforzar el sistema inmunitario y estimular la digestión. Y esto es sólo el principio.

Organismos teledirigidos

Entre los probióticos, las cepas más comunes son los lactobacilos y las bifidobacterias; a partir de ellas, se diseñan otras más especializadas que detectan anomalías en el organismo y compiten por el espacio bajo el esquema “héroe vs. villano”. Este enfrentamiento se origina en el intestino, pero las investigaciones

de la industria apuntan a trasladar este proceso a otros sitios bien alejados de las latitudes gástricas:

Boca. Desde que masticas o tragas un alimento con probióticos, el pH bucal cambia a fin de prevenir el desarrollo de caries.

Piel. Ciertas cepas ayudan a que su tonalidad sea uniforme. Hay estudios que sugieren que también permiten endurecer las uñas y aumentar el brillo del cabello.

Tracto urinario. Regula la microflora vaginal, evitando infecciones causadas por levaduras, hongos y bacterias, como la candidiasis.

Sistema inmunitario. Alimentan a las células de defensa, lo que estimula la actividad de inmunoglobinas y

macrófagos, esenciales para combatir agentes dañinos.

Alergias. Ya que fue reforzado el sistema inmunitario, evitan reacciones exacerbadas como el eccema.

Intolerancia a la lactosa. Los microorganismos digieren la lactosa en lugar de que lo haga el intestino, reduciendo la inflamación.

Gastritis. Controlan la bacteria *Helicobacter pylori*, que inflama el recubrimiento del estómago.

Astenia. Es una fatiga provocada por la asimilación insuficiente de los alimentos; hay probióticos "diseñados" para mejorar la absorción de los nutrientes.

"Un billón de lactobacilos, por favor"

Para que los probióticos cumplan lo que prometen, debemos consumirlos en cantidades adecuadas y éstas dependen del alimento y de la cepa que se elija. "Por lo general, una persona tiene que consumir un billón de microorganismos al día y esta cifra puede estar contenida de un vaso de yogur de 100 mililitros, en un suplemento o en 100 gramos de queso", indica Marcelo Pedra, gerente regional de productos para América Latina de Danisco (empresa mundial desarrolladora de ingredientes alimenticios), quien asegura que los beneficios de

los probióticos proviene del consumo diario, pues es la única forma de asegurar su colonización en el organismo.

Para dar y comerciar

Acompañar nuestro desayuno con bichos para mejorar la salud no es novedad. "Le debemos la idea al premio nobel ruso, Elie Metchnikoff. Al ver que los búlgaros eran la población más longeva de Europa en 1908, Metchnikoff decidió estudiar su dieta y descubrió que el yogur que bebían estaba plagado de bacterias capaces de incrementar su inmunidad. A partir de entonces, muchas compañías de lácteos vieron el potencial de crear sus propios microorganismos", enfatiza Arcadio Monroy.

No es algo gratuito que la investigación y aplicación de los probióticos sea la tendencia nutricional más importante en la actualidad. Las grandes empresas de lácteos han incorporado estas bacterias en sus productos, no sólo porque sus beneficios se pueden percibir de forma inmediata después de su consumo (a diferencia de otros funcionales), sino también por la facilidad de adherir encima a una gran variedad de alimentos. Según Marcelo Pedra, antes sólo se podían obtener estos beneficios de los lácteos fermentados clásicos como la leche, el yogur

LA FAMILIA MICROSCÓPICA CRECE

1930-1935

El doctor japonés Minoru Shirota descubre el *Lactobacillus casei* Shirota, bacteria probiótica utilizada en la primera bebida en pro de la salud: Yakult. Así, se abre el campo de investigación a nivel mundial de lácteos con 'bacterias amigables'.



1981

Fue inaugurada la planta de fabricación de Yakult en nuestro país, desde entonces vende en tiendas de autoservicios, mercados y cuenta con el servicio de entrega a domicilio. México es el tercer mercado a nivel mundial para la marca, sólo detrás de Japón y Corea.



2001-2009

De acuerdo con el Global New Products Database, los productores de probióticos a nivel mundial comienzan a incluirlos en fórmulas infantiles, alimento para mascotas, productos con huevo, confitería, jugos, helados, cereales y chocolates. En México sólo los contienen yogures, cereales, fórmulas infantiles y productos lácteos fermentados, explica Jennifer Daniel, gerente de asuntos regulatorios de Danisco México.



2006

Danone lanza al mercado Activia, el primer yogur con Bifidobacterium DN-173 010, cepa capaz de regular el tiempo de tránsito intestinal al consumirlo durante dos semanas.



Fotos (1 y 2) yakultat (3) activia.com.mx (4) farmacia.es (5) nestlebaby.com (6) twenga.es

Tu pregunta puntual:

Entonces, ¿ir de cacería por los alimentos con probióticos del supermercado es la única manera de aprovechar las maravillas de estos millones de inquilinos de mi intestino?

Respuesta:

No necesariamente. Recuerda que hay alimentos que de manera natural están "cargados" de estos microorganismos, principalmente los lácteos fermentados como el yogur y los quesos. En general, todo producto alimenticio fermentado (piensa en el chucrut, por ejemplo), es susceptible de contener organismos probióticos.

Lo más importante, a fin de cuentas, es no arruinar los probióticos naturales que ya existen dentro de tu organismo. El tabaco, el estrés y las dosis indiscriminadas de antibióticos son sus principales enemigos. Como siempre, todo con medida.

o el queso, pero el desarrollo de la biotecnología ha permitido añadirlos en helados, cereales, mantequillas, bebidas en polvo y en fórmulas infantiles, abriendo una nueva brecha en el mercado mundial. "Gracias a la evolución de la nutrigenómica, podemos estudiar el perfil genético de microorganismos para analizar, por ejemplo, su capacidad de adherencia en el intestino, la manera en la que fermenta azúcares y su resistencia a los antibióticos, y así garantizar que cumpla

una función específica respaldada en años de investigación y estudios científicos", explica Marcelo Pedra.

La comida como fuente de bienestar y salud... Dado el caudal de investigación en el desarrollo de probióticos, el concepto clásico adquirirá un significado distinto en no muchos años, y sus beneficios quizás se verifiquen en poco tiempo. ¿Estamos ante la puerta de generaciones enteras de humanos mega-reforzados con quesitos?

—Montserrat Bustos

Mermeladas sin culpa y ¡esas difíciles verduras!

PREGUNTA,
QUE ES
GRATIS

Sabemos que tienes muchas inquietudes y preguntas acerca de tu propia nutrición y la de tu familia. Nadie puede asesorarte de mejor forma que una especialista acostumbrada a tratar con pacientes todos los días. Por eso, nuestra experta nutrióloga se encargará de darle respuestas a todas las dudas que tengas al respecto. Envíale un correo a rconsumidor@profeco.gob.mx con el asunto "Diván de nutrición".



La nutrióloga **Leticia Huerta** responderá a todas las dudas de interés general que recibamos cada mes al correo de la **Revista del Consumidor**: rconsumidor@profeco.gob.mx. Las cartas enviadas implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas.



NO LAS QUIERE COMER

Mi hijo ya tiene tres años y no puedo hacer que coma verduras. Cuando tenía un año sí las comía, pero en papilla, al igual que las frutas; sin embargo, ahora sólo quiere comer cereal, huevo, sopa de fideo, pedazos de jamón de pavo, pollo (rostitado) y un poco de sandía, naranja, mango y manzana. Por la noche toma leche en tres ocasiones. ¿Cree que se está malnutriendo? Aunque sé que no se trata de un asunto del todo nutricional, ¿conoce algún truco para que un niño de esa edad coma con regularidad verduras?

—**Lourdes Santiago**

Es una situación normal que los niños a esa edad prefieran comer otros alimentos que tienen un sabor más agradable para ellos o que son más rápidos de comer, ya que prefieren jugar que comer (ya sabes, para aprovechar su tiempo). Te recomiendo varias opciones:



1 Recuerda que se predica con el ejemplo. Si ve a su papá y a ti comer verduras en diferentes preparaciones (sopa, cremas, ensaladas, guisadas, cocidas, asadas...), y que éstas son parte de la dieta habitual de la familia, será más sencillo que las coma.

2 Todos los días dale un platillo con diferentes verduras y ofrécele pequeñas porciones.

3 Antes de comer no permitas que ingiera galletas, agua, dulces o jugos, ya que le quitan el hambre y dejará el plato lleno.

4 No lo premies con comida si decide comer las verduras (como ofrecerle dulces si termina de comer las verduras). En cuanto al consumo de leche en la noche: no hay razón para que la tome. Debe tomar su última leche antes de dormir y no volver a pedirla hasta la mañana siguiente. Será un proceso laborioso, pero te aseguro que comerá mucho mejor durante el día.

UNA DULCE RECOMPENSA

Compré una mermelada que no contiene azúcar refinada ni edulcorantes artificiales, sino que está endulzada con el propio néctar de la fruta. ¿Es preferible adquirir estos productos o en realidad no son tan diferentes a las mermeladas con azúcar refinada agregada? En resumen: ¿engordan igual? ¿Los pueden consumir los diabéticos?

—**Ariel Taboada**

Esas mermeladas son una excelente opción, ya que no contienen azúcar refinada, la cual eleva significativamente las calorías del producto y los niveles de azúcar en la sangre de quien los consume.

Pueden ser consumidas por todo tipo de personas (como diabéticos, niños, mujeres embarazadas, deportistas, etcétera). Tienen un sabor agradable. Además, por ser endulzadas con néctar de la misma fruta, dan energía rápidamente; por lo tanto, el riesgo de que provoquen aumento de grasa en el cuerpo es mínimo.

DOS LITROS, SUFICIENTES

¿Es necesárisimo, como dicen, tomar dos litros de agua al día? He llegado a pensar que esa creencia viene de campañas de las compañías que envasan el agua, para que consumamos sus productos. Es más, hasta me parece una moda y nada más. No estoy en contra de tomar agua, sólo quiero saber cuánta necesita mi organismo. Muchas gracias.

—**Mónica Guajardo**



Gráficos Roberto Paz y Mónica Miranda

El agua es indispensable para subsistir, pero la cantidad requerida por día depende de cada persona.

Las necesidades básicas de ingesta de líquido es tomar 1 mililitro por cada caloría que requiere la persona por día.

Esto es, si un adulto necesita comer 2,000 calorías por día, tiene que tomar 2 litros de agua, tomando en cuenta el agua del té, del café, de los jugos y la sopa que consume.

Si esta persona realiza actividad física intensa, entonces su consumo de líquido debe aumentar hasta un litro más. Todo depende de la cantidad de sudoración: a mayor sudoración más deshidratación y necesidad de recuperar el líquido perdido.

Mi recomendación: procura que el líquido que consumes sea principalmente agua natural.



SEXUALIDAD

Dr. Juan Luis Álvarez-Gayou Jurgenson*

Juguetes sexuales, diversión en pareja

El ser humano, relaciona diversión con "juegos", debido a que en la infancia se manifiestan como unidad indivisible; de esa manera, el adulto relaciona cualquier tipo de diversión con el juego. La dimensión del juego debe tener un espacio dentro de la

pareja. Los juegos sexuales tratan de recuperar la diversión en la sexualidad. En función de esto, han sido desarrollados los juguetes sexuales, los cuales funcionan de diversas maneras, y siempre ayudan a que las personas estimulen sus órganos sexuales y obtengan más placer a través de estos;

Siempre presente en la historia del ser humano, el juguete sexual tiene nuevas dimensiones en la actualidad, desde su papel meramente lúdico, hasta el de apoyo en terapias sexuales

además de brindar un ambiente de diversión y complicidad con la pareja; aunque también son útiles en casos donde la persona se encuentre sola, de manera que pueda experimentar por sí misma, diversos aspectos de su sexualidad, lo que le brindará beneficios en relaciones futuras.

GanarSalud

SUSCRÍBETE

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

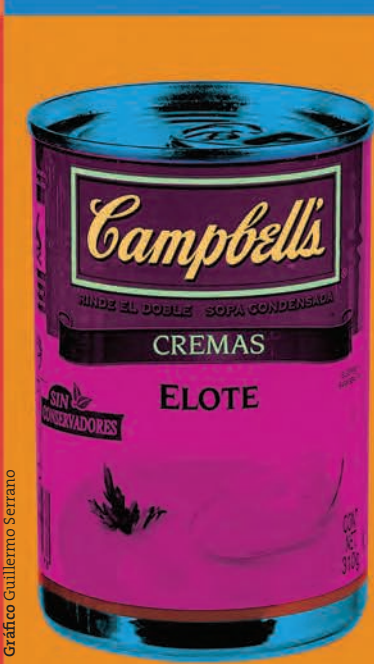


GanarSalud

La revista que te cuida

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Nutrición
Salud Mental • Sexualidad • Del Siglo XXI • Medicina del Deporte y ¡Mucho Más!

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





SABORIZANTES EN LA CREMA DE LA ABUELA

Aquellas comidas que requerían horas de preparación han quedado atrás. Ahora, basta abrir un empaque y calentar para saborear un platillo tan común como una crema de verduras. Sazonamos un estudio con las mejores, las más nutritivas y las que te dejarán satisfecho.

Al artista estadounidense Andy Warhol le encantaban las sopas enlatadas. Y parece que a las sopas enlatadas les encantaba Andy Warhol. El pintor y cineasta refería seguido que en su casa, en un barrio pobre de Pennsylvania, EU, su madre preparaba la sopa condensada para ahorrar tiempo y dinero. De ahí su gusto desarrollado por las latas. Treinta y dos fueron las pinturas que Warhol realizó de una popular marca, y se convirtieron en un icono de la cultura popular, en parte porque representaban una idea artística nueva y en gran medida porque se referían a los elementos de la cocina de la clase trabajadora en la que ambos padres deben trabajar para salir adelante, situación que no sólo aplicaba (y aplica) para Estados Unidos, sino también para nuestro país. Era un homenaje al elemento más común que Warhol podía encontrar, la comida de su infancia enlatada, tan popular en su cocina como en el de casi cualquier hogar del mundo occidental.

La sopa enlatada representa, desde que se empezó a comercializar, conveniencia, velocidad y variedad. Tal

vez la lata de crema de tomate de Warhol se vendió en 11.7 millones, pero en el supermercado, cualquiera se puede conseguir por menos de 20 pesos para alimentar de manera rápida y sabrosa a nuestra familia (¡hay sopas condensadas o listas para servirse en envases Tetra Pak, e incluso en polvo!). Aunque es poco probable que alguien tenga éxito pintando un lienzo de una sopa de champiñones en sobre, es posible que hoy por la noche el plato caliente de sopa que disfrutemos provenga de una lata y haya sido preparado en tres minutos. Sí, podrá tener ingredientes que las sopas naturales no (como los almidones, la fécula de maíz, los saborizantes, y los potenciadores de sabor, como el glutamato monosódico, entre otros) y ser menos nutritiva que si, digamos, alguien hubiera pasado horas preparando de cero una sopa con puros ingredientes naturales, pero esa satisfacción de usar un abrelatas o unas tijeras, añadir un ingrediente, calentar y poder estar sentado a la mesa en no más de lo que tardaríamos en cocer un huevo, es una verdadera obra de arte en la cocina.

El estudio

Nos dimos a la tarea de analizar 18 marcas de crema, específicamente las de champiñón, elote y chile poblanero. En todos los productos se evaluó:



Aporte nutrimental Después de preparada la crema (con las recomendaciones e ingredientes adicionales que indica la etiqueta), verificamos el contenido de proteína, grasa, aporte calórico, carbohidratos y contenido de sodio. Los datos se refieren al contenido en un plato con 250 ml.



Información en la etiqueta Se verificó que todas las muestras presentaran en su etiqueta los datos obligatorios por norma: denominación del producto, lista de ingredientes, modo de preparación del alimento, nombre y dirección del fabricante o comercializador, número de lote, fecha de consumo preferente y contenido neto del producto, así como que la información fuera veraz.



Calidad Sanitaria Se revisó que tuvieran un adecuado manejo sanitario y no tuvieran microorganismos patógenos.



Precio Para fines comparativos en cada marca se incluye el costo del producto para preparar una porción de 250 mililitros (un plato). Este costo incluye también el gasto del ingrediente que según la marca recomienda adicionar, particularmente agua y leche, que para todos los casos fue leche entera con un costo promedio de \$12 por litro y agua purificada envasada de garrafón con un costo promedio de \$1.40 el litro.

Ficha Técnica

Periodo del estudio: 18 de febrero al 13 de abril de 2009

Periodo de muestreo: 18 al 20 de febrero de 2009

Marcas analizadas: 18
Pruebas realizadas: 3,904



CREMAS DE CHILES POBLANOS

San Miguel

Crema de chile poblano en lata México • 570 g

Información

Tuvo menos grasa y menos proteína de lo declarado y la tabla nutrimental no está como lo indica la norma

Composición (promedio por cada 250 ml)

Grasa **2.6 g**
Proteína **2.3 g**
Carbohidratos **16.4 g**
Sodio **342 mg**
Aporte calórico **97.8 kilocalorías**
Costo **\$8.70**



Knorr

Crema de chile poblano en Tetra Pak México • 500 ml

Información Completa

Composición (promedio por cada 250 ml)

Grasa **12.2 g**
Proteína **2.5 g**
Carbohidratos **20.6 g**
Sodio **900 mg**
Aporte calórico **202.6 kilocalorías**
Costo **\$6.80**



Campbell's

Crema de chile poblano en lata México • 420 y 300 g

Información

Tuvo más grasa de la declarada

Composición (promedio por cada 250 ml)*

Grasa **6.8 g**
Proteína **4.5 g**
Carbohidratos **18.9 g**
Sodio **1,598 mg**
Aporte calórico **155 kilocalorías**
Costo **\$6.80**
*Valores promedio de las dos presentaciones



La Costeña

Crema de chile poblano en lata México • 420 g

Información

Tuvo menos grasa de la declarada

Composición (promedio por cada 250 ml)

Grasa **4.4 g**
Proteína **3.7 g**
Carbohidratos **17.8 g**
Sodio **1,250 mg**
Aporte calórico **125.4 kilocalorías**
Costo **\$6.20**



Knorr

Crema de chile poblano en polvo México • 76.5 g

Información

Tuvo más grasa de la declarada

Composición (promedio por cada 250 ml)

Grasa **4.4 g**
Proteína **4.9 g**
Carbohidratos **18.5 g**
Sodio **1,023 mg**
Aporte calórico **132.9 kilocalorías**
Costo **\$3.50**



CREMAS DE CHAMPIÑONES



Knorr

Crema de champiñón en Tetra Pak México • 500 ml

Información

Completa

Composición (promedio por cada 250 ml)

Grasa **11.9 g**
Proteína **3.4 g**
Carbohidratos **20.7 g**
Sodio **700 mg**
Aporte calórico **203.6 kilocalorías**
Costo **\$6.60**



Campbell's

Crema de champiñón en lata México • 300 g

Información

Tuvo más grasa de la declarada

Composición (promedio por cada 250 ml)

Grasa **6.6 g**
Proteína **4.5 g**
Carbohidratos **13.7 g**
Sodio **1,874 mg**
Aporte calórico **131.8 kilocalorías**
Costo **\$7.60**



La Costeña

Crema de champiñón en lata México • 430 g

Información

Tuvo menos grasa de la declarada

Composición (promedio por cada 250 ml)

Grasa **3.5 g**
Proteína **4.0 g**
Carbohidratos **13.8 g**
Sodio **998 mg**
Aporte calórico **102.3 kilocalorías**
Costo **\$6.40**



CREMAS DE CHAMPIÑONES (cont.)



Knorr
Crema de champiñones en polvo
México • 70 g
Información
Tuvo menos proteína de la declarada
Composición (promedio por cada 250 ml)
Grasa 4.4 g
Proteína 5.0 g
Carbohidratos 17.9 g
Sodio 909 mg
Aporte calórico 131.7 kilocalorías
Costo \$3.20

Campo Bello
Crema de champiñón en Tetra Pak
México • 1 L
Información
Completa
Composición (promedio por cada 250 ml)
Grasa 7.2 g
Proteína 3.1 g
Carbohidratos 17.9 g
Sodio 830 mg
Aporte calórico 148.3 kilocalorías
Costo \$4.50



Great Value
Crema de champiñón en lata
EU • 737 g
Información
Las instrucciones de preparación en idioma español son erróneas y no coinciden con las originales en inglés,
Composición (promedio por cada 250 ml) (preparada con agua)
Grasa 8.4 g
Proteína 5.1 g
Carbohidratos 10 g
Sodio 1,891 mg
Aporte calórico 136.1 kilocalorías
Costo \$3.00

Great Value
Crema de champiñón en lata
EU • 737 g
Información
Las instrucciones de preparación en idioma español son erróneas y no coinciden con las originales en inglés,
Composición (promedio por cada 250 ml) (preparada con leche)
Grasa 10.6 g
Proteína 7.0 g
Carbohidratos 20.5 g
Sodio 1,876 mg
Aporte calórico 204.9 kilocalorías
Costo \$4.50



Campbell's
Crema de champiñones baja en grasa, baja en colesterol en lata
EU • 305 g
Información
Tuvo más grasa de la declarada
Composición (promedio por cada 250 ml)
Grasa 3.5 g
Proteína 2.1 g
Carbohidratos 13.7 g
Sodio 975 mg
Aporte calórico 94.5 kilocalorías
Costo \$10.40



CREMAS DE ELOTE



Knorr
Crema de elote en Tetra Pak
México • 500 ml
Información
Completa
Composición (promedio por cada 250 ml)
Grasa 12.1 g
Proteína 2.3 g
Carbohidratos 24.5 g
Sodio 900 mg
Aporte calórico 215.9 kilocalorías
Costo \$6.50

+ CARBOHIDRATOS
+ SODIO



Campbell's
Crema de elote en lata
México • 310 g
Información
Completa
Composición (promedio por cada 250 ml)
Grasa 6.4 g
Proteína 4.9 g
Carbohidratos 29.0 g
Sodio 1,993 mg
Aporte calórico 192.9 kilocalorías
Costo \$7.60



La Costeña
Crema de elote en lata
México • 430 g
Información
Tuvo menos grasa y menos proteínas de la declarada
Composición (promedio por cada 250 ml)
Grasa 3.7 g
Proteína 4.2 g
Carbohidratos 22.2 g
Sodio 1,200 mg
Aporte calórico 139.2 kilocalorías
Costo \$6.10

MAYOR APORTE CALÓRICO



CREMAS DE ELOTE (continuación)



Campo Bello
 Crema de elote en Tetra Pak
 México • 1 L
Información
 Completa
Composición (promedio por cada 250 ml)
 Grasa **6.7 g**
 Proteína **2.6 g**
 Carbohidratos **27.4 g**
 Sodio **1120 mg**
 Aporte calórico **179.8 kilocalorías**
 Costo **\$4.50**



Knorr
 Crema de elote en polvo
 México • 78 g
Información
 Tuvo más grasa de la declarada
Composición (promedio por cada 250 ml)
 Grasa **3.8 g**
 Proteína **4.4 g**
 Carbohidratos **21.7 g**
 Sodio **795 mg**
 Aporte calórico **138.3 kilocalorías**
 Costo **\$3.40**



Knorr
 Crema de elote con más fibra en polvo
 México • 84 g
Información
 Completa
Composición (promedio por cada 250 ml)
 Grasa **3.5 g**
 Proteína **4.4 g**
 Carbohidratos **23.8 g**
 Sodio **795 mg**
 Aporte calórico **132.6 kilocalorías**
 Costo **\$3.40**



Recomendaciones



→ Los alimentos procesados, como es el caso de varias marcas de estas cremas, tienen exceso de sal, y que si el abuso en el consumo de sal se realiza de forma habitual o si el organismo se ve incapaz de eliminar ese exceso, tiene

consecuencias para la salud. Podemos mencionar la retención de agua (con el consiguiente aumento de peso y con la exigencia planteada a corazón, hígado y riñones de manejar mayor volumen de líquido y trabajar por encima de sus posibilidades), el aumento del riesgo de hipertensión arterial y el empeoramiento de síntomas asociados con enfermedades del corazón, hepáticas y renales.

→ Las diferentes marcas dan aportes nutrimentales diferentes, así como también varía su color, olor, textura y sobre todo su sabor.



Foto Archivo

→ Considera que a las cremas hechas en casa se les puede modificar el aporte nutrimental según los ingredientes que adiciones (como vegetales, cereales, crema o leche), además de que puede ser más barato elaborarlas así.

Top 3 (por cada 250 ml)

→ **Más sodio**

- 1 Crema de elote Campbell's, 1,993 mg
- 2 Crema de champiñones Great Value (con agua), 1,891 mg
- 3 Crema de champiñones Great Value (con leche), 1,876 mg

→ **Más grasa**

- 1 Crema de chile poblano Knorr, 12.2 g
- 2 Crema de elote Knorr, 12.1 g
- 3 Crema de champiñones Knorr, 11.9 g



→ **Más carbohidratos**

- 1 Crema de elote Campbell's, 29 g
- 2 Crema de elote Campo Bello, 27.4 g
- 3 Crema de elote Knorr, 24.5 g

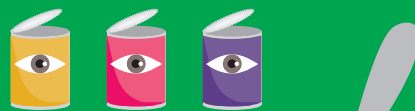
→ **Más proteína**

- 1 Crema de champiñones Great Value (con leche), 7 g
- 2 Crema de champiñones Great Value (con agua), 5.1 g
- 3 Crema de champiñones Knorr, 5 g

→ **Mayor aporte calórico**

- 1 Crema de elote Knorr, 215.9 kilocalorías
- 2 Crema de champiñones Great Value (con leche), 204.9 kilocalorías
- 3 Crema de champiñones Knorr, 203.6 kilocalorías

Lo que encontramos



Gráficos Mónica Miranda



→ En cuanto a su calidad sanitaria, no se detectaron problemas que indicaran riesgos sanitarios.



Foto Archivo



→ Lo que más abunda en estas cremas son los carbohidratos, que tienen su principal origen en las féculas y/o harinas de la fórmula. Las cremas de elote son las que presentan mayor contenido de carbohidratos: van de 21.7 a 29 g en 250 ml de producto preparado.

→ También detectamos que algunas marcas tienen mucha sal; encontramos, por ejemplo, que un plato de crema de elote Campbell's contiene en promedio hasta 1,993 mg de sodio. La Organización Mundial de la Salud recomienda no consumir más de 2,400 mg de sodio al día. En efecto, tan solo la crema está aportando una gran cantidad de este mineral.

→ Por la forma en que están compuestas y su modo de preparación, entre las marcas, el aporte nutricional tuvo notables diferencias. Mientras algunas cremas enlatadas de champiñón como los de la marca **Knorr** y **Great Value** (preparada con leche) llegaron a tener un aporte calórico por plato (250 mililitros) de alrededor de 204 kcal, la marca **Campbell's**, en su presentación baja en grasa, baja en colesterol" tuvo cerca de 95 kcal. Existe también diferencia en el aporte de grasa, proteínas y carbohidratos.



→ De acuerdo con la normatividad en la etiqueta, los ingredientes deben declararse en orden cuantitativo decreciente, es decir, los primeros en la lista deben ser los del mayor porcentaje, es de esperarse que en estos productos los vegetales (champiñón, elote o chile poblano) fueran ingredientes principales, pero encontramos que en algunas marcas no es así. Tal fue el caso de **Knorr** y **Campo Bello**.



→ También analizamos cremas en polvo que se venden en sobres de 70 a 84 gramos, que sirven para preparar un litro de producto y que, aunque en general son más baratas, no lo son tanto si se considera el costo del ingrediente que la etiqueta recomienda adicionar.



TODO SOBRE SEGUROS



Guía para evitar una serie de eventos desafortunados

Si un día cae en tus manos una **máquina de hacer dinero**, ¿la asegurarías con los medios que fueran? Claro que sí, y no lo **pensarías dos veces**. Pues bien, la máquina de hacer dinero eres **tú**, el/la que provee el sustento para la familia. En estos tiempos de **preocupación económica**, es momento de repensar la importancia de **los seguros**.

Por Adriana Nolasco



En nuestro país, apenas el 35% de los automovilistas cuentan con seguro para su vehículo y el 7% de los dueños de casas tienen asegurada su propiedad, según estimaciones de la aseguradora AXA México. ¿Por qué? Por supuesto, podemos apurar una gran variedad de explicaciones (¿prioridades en el gasto familiar dictadas por la situación económica, ¿desconfianza en las compañías de seguros?), pero destacaremos una, **sugere por venir de quien viene:** Héctor Rode, vicepresidente de mercadotecnia y productos de la propia AXA México, considera que en nuestro país "poca gente" contrata un seguro porque se suele utilizar el argumento de que no vale la pena gastar el dinero "para algo que igual y no se va a usar nunca".

Hace dos años, la Dirección General de Estudios sobre Consumo realizó un sondeo sobre seguros de vida. Sólo el 44% de los entrevistados afirmó que contaba con seguros de este tipo; la mayoría de los no asegurados (63%), esgrimieron una razón para no contratarlos: "no los creían necesarios". Los indicios de nuestra percepción de los seguros se van dibujando.

Antes de realizar este artículo, nos propusimos seguirle la pista a esos indicios. No realizamos un sondeo formal. Simplemente quisimos conocer, de viva voz, la opinión negativa o positiva de una variedad de consumidores ante su seguro (o su decisión de no tener nada que ver con uno). La mayor parte de las malas experiencias se relacionan con aseguradoras que se rehúsan a pagar por lo que el cliente pensaba que estaba cubierto.

Nos topamos con consumidores que no conocían a su compañía aseguradora ni el monto asegurado. Claro, no faltaron relatos de conflictos con agentes de seguros poco profesionales. Incluso hubo quien no los quería "ni ver" pues los seguros exigen "trabajar y pagar" para que "alguien más" se haga rico tras su muerte. Poco a poco se fue configurando una percepción complementaria: si no solemos profundizar en las condiciones y características de un contrato de seguros es porque los vemos como algo intangible. No los podemos tocar ni lucir. Sin embargo, en estos momentos los seguros son más necesarios que nunca.

Leonor Villalobos, agente de seguros con más de 30 años en el medio y autora del libro *Propicia una vida segura*, habla claro: "Si una esposa supiera lo que una viuda sabe, los seguros ni siquiera se

ofrecerían; la gente acudiría por propio pie para contratarlos".

En general, podemos decir que un seguro sirve para financiar proyectos de vida, desde proteger una casa o acudir al hospital en caso de una emergencia médica, hasta ahorrar para que los hijos vayan a la universidad o realizar el viaje soñado. En esos tiempos de crisis, estos rasgos adquieren un matiz más agudo. "Cuando hay poca liquidez y restricción de efectivo, es fundamental estar bien protegidos. Hay que imaginar si uno tiene una eventualidad como un accidente, o el desempleo... Ante un futuro incierto, debemos estar más protegidos que nunca", afirma Juan Pablo Soler, director de seguros de American Express.

La lógica es transparente. Jorge Barba, director general de BF Actuarios, firma de consultoría especializada en seguros, planes de retiro y fianzas, afirma que en esta época, con mayor razón, hay que tomar un seguro. "Si en la bonanza nos roban un auto, probablemente podamos comprar otro en un lapso corto; pero si nos lo roban a mitad de la crisis, difícilmente podremos comprar otro, y perderemos una parte importante de nuestro patrimonio. Lo mismo sucede con otros ramos y otros tipos de seguro."

Partamos de la base. ¿En qué consiste un seguro? De acuerdo con la Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros (AMIS), los seguros se adquieren con instituciones especializadas llamadas aseguradoras, empresas que a cambio de un pago (llamado prima) se responsabilizan de pagar una suma de dinero limitada o de reparar el daño que sufra la persona o "la cosa" asegurada al ocurrir de un accidente. En sí, el seguro es un sistema a través del cual se transfieren los riesgos desde una persona a una compañía de seguros, lo que significa que se toma la responsabilidad de realizar periódicamente pagos fraccionados, frente a la posibilidad de una pérdida o daño de gran tamaño. En lugar de arriesgarse a perder una gran cantidad, es preferible pagar voluntariamente una cifra menor (la prima del seguro), la cual reduce el riesgo. ¿Así que exactamente qué papel tiene un seguro en nuestras vidas?

"Si en la bonanza nos roban un auto, probablemente podríamos juntar dinero y comprar otro en un lapso corto; pero si nos lo roban a mitad de la crisis, sería un gran problema podernos comprar otro, y perderíamos una importantísima parte de nuestro patrimonio."



¿CÓMO PAGARLOS EN TIEMPOS DE CRISIS?

Hay varias alternativas que las aseguradoras brindan en esta época para que puedas seguir contando con un seguro, aún en tiempos de escasez de dinero. Una de las mejores cualidades de cualquier seguro es que nos brinda certidumbre y protección; sin embargo, hay ocasiones en que resulta una carga difícil de asumir. Es mejor modificar sus condiciones, de tal manera que el monto a pagar disminuya, que cancelarlo.

Para evitar la cancelación y/o disminuir el monto a pagar, te aconsejamos:

1 Fracciona los pagos. Muchas aseguradoras ofrecen el pago de la póliza mediante abonos periódicos a la tarjeta de crédito, ya sea mensual, trimestral o semestral, en lugar de pagarlo anualizado. Sin embargo, ojo: en caso de tener seguros con primas en dólares, es conveniente hacer los pagos anualizados para tener control en la fluctuación del tipo de cambio.

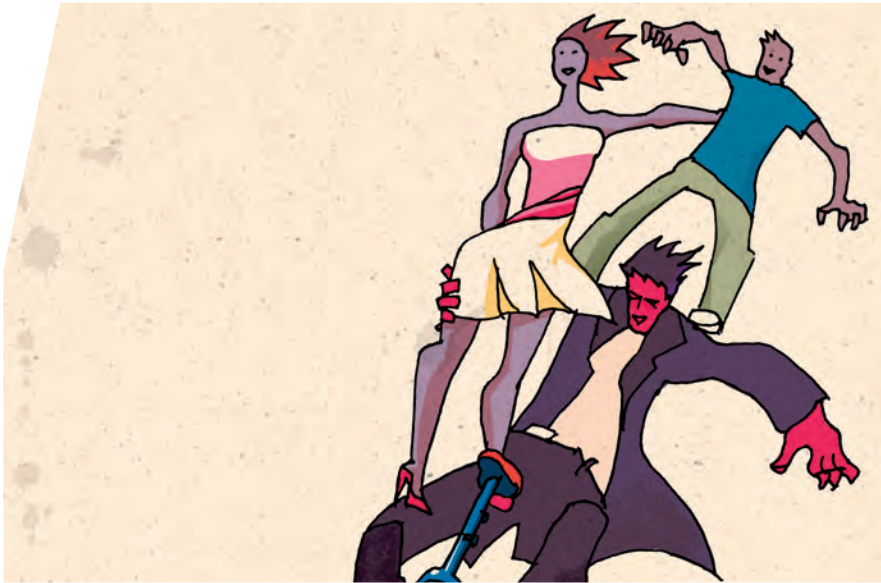
2 Incrementa los deducibles. En el caso de las pólizas de gastos médicos mayores, una opción es incrementar los deducibles. Por ejemplo, si es de \$3 mil a \$4 mil pesos, se puede incrementar a \$10 mil o \$15 mil pesos, y el monto de la póliza puede bajar entre 30 y 40%. "Nunca será igual pagar \$15 mil pesos de deducible que pagar un millón por una larga estancia en el hospital", asevera Saúl Tejada.

3 ¿No eres un gran viajero? En seguros de gastos médicos mayores, si tienes cobertura internacional y no viajas mucho, es mejor que tomes la nacional.

4 Bajarle a la póliza en el seguro del auto. En el seguro de autos, regularmente el deducible va de 5 a 10%, pero actualmente muchas aseguradoras lo colocan en 15% para aminorar el costo de la prima entre 10 y 15%, refiere Héctor Rode de AXA México.

5 ¿Cambiar de cobertura? Acerca de tu seguro del auto, analiza esto: ¿te conviene cambiar la cobertura amplia a la limitada? Si, por tu cuenta correría el riesgo de lo que le pasa a tu auto, pero conservarías la cobertura de responsabilidad civil a terceros. Esto lo puedes considerar, sobre todo si el modelo de tu vehículo no es reciente.

6 ¿Modificar tu seguro de vida? Cuidado. Sí, puedes modificar las cláusulas de tu seguro de vida, pero como generalmente se trata de un producto a largo plazo, hazlo con pinzas: puedes perder mucho por poco. "Por ejemplo, hay seguros donde se puede seguir asegurado sin el pago de prima debido a los valores garantizados, esto es, el dinero ahorrado o invertido en el seguro. No obstante, la suma asegurada baja. Por eso, lo más recomendable es que, en caso de hacerlo, se haga por el menor tiempo y monto posible", indica Héctor Rode, de AXA México.



Mandamientos del buen seguro

Para cumplir con el objetivo prometido de proteger los bienes y/o acrecentarlos, los seguros deben cumplir con las siguientes características:

1 Debe ser personal. Tan personal como un cepillo de dientes, ya que cada persona y familia tiene sus deseos particulares, diferentes necesidades y distinta situación económica. Los asegurados deben analizar cada condición y objetivo que lograrán antes de determinar qué tipo de seguros necesitan para lograr las metas financieras y/o de protección.

2. Debe asumir el riesgo. Un seguro es, esencialmente, un mecanismo que transfiere a la aseguradora el riesgo de que ocurra una eventualidad que esté fuera del alcance de una persona y que afecte su vida o patrimonio. "Por una cantidad relativamente baja y conocida (llamada prima de seguro) se cubre el riesgo de algo que es incierto, no sólo en cuanto al momento de su ocurrencia, sino en cuanto a su monto, el cual puede ocasionar que perdamos todo nuestro patrimonio e incluso la libertad o el futuro económico de nuestra familia", puntualiza Jorge Barba, de BF Actuarios.

3. Debe encargarse de lo que escapa a nuestras manos. Los seguros cubren tres eventualidades que no podemos controlar en nuestras vidas y que pueden

significarnos grandes cantidades de dinero: fallecimiento prematuro, incapacidad física total y larga supervivencia.

4. Debe ser nuestra última certeza.

"Los seguros son lo único cierto para un suceso incierto, ya que siempre existe la posibilidad de sufrir un imprevisto que puede afectar el patrimonio de muchos años o la integridad de la familia", expresa Héctor Rode, de AXA México.

5. Debe adaptarse. El seguro, una vez adquirido, debe revisarse periódicamente para que las coberturas se actualicen y brinden la adecuada protección en cada una de las etapas de la vida.

6. Debe abarcar todos los plazos. Los seguros existen para proyectos de corto, mediano y largo plazo. "De ahí la importancia de que las personas se interesen profundamente y revisen qué quieren y qué desean conseguir en estos plazos. Hay que olvidarse de los meros satisfactores inmediatos", añade Leonor Villalobos.

Este es el ideario de los seguros. Así de grande es su papel en nuestras vidas. Por ello, ni siquiera los tiempos de incertidumbre económica deben convertirse en el motivo para cancelar pólizas, si se cuenta con seguro. Si no se tiene, este es el momento para protegerse. Sigue los cuatro pasos a la hora de contratar un seguro, y caminarás con paso firme.

4 PASOS PARA CONTRATAR UN SEGURO



➔ PASO 1: A LA HORA DE LEER LAS “LETRAS PEQUEÑAS”

“Siempre buscamos, como usuarios de cualquier servicio, pagar lo menos posible y sacar el máximo beneficio, y con los seguros es lo mismo. Pero, al igual que sucede con un plan de renta del celular, las condiciones son fijas, por eso hay que poner mucha atención en ellas antes de contratar un seguro”, señala Leonor Villalobos, agente de seguros y parte del Million Dollar Round Table (MDRT), asociación que engloba a los mejores agentes de seguros del mundo.

Hemos hecho una síntesis de lo que ella, junto con los demás especialistas entrevistados, recomiendan que tomes en cuenta antes de contratar un seguro para lograr los mayores beneficios:

1 Piensa que los seguros fundamentales que toda familia debe tener son:

➔El **seguro de vida** para, al menos, uno de los padres de familia, aunque idealmente debe ser para los dos.

➔El **seguro de gastos médicos** (aun cuando sea básico) que proteja a todos los integrantes de la familia.

➔El **seguro de auto**, aunque sea en cobertura limitada, es decir, que ampare el robo del auto y la responsabilidad civil por daños a terceras personas.

2 Hay seguros que pueden parecer no tan “vitales”, sobre todo en momentos de aprietos económicos, pero eso no implica que no te convenga contratarlos. Estos son algunos:

➔Cobertura amplia en el seguro de autos (cubre los daños a tu propio auto)

➔Seguro de casa habitación

➔Seguro de retiro para los padres

➔Seguro educativo de los hijos

3 Compara diferentes alternativas de seguro con varias aseguradoras, pues cada una maneja cláusulas y condiciones distintas y costos muy variables. Por ejemplo, AXA México cuenta con 35 variantes dentro de su seguro de vida. Ojo: hay seguros de vida que no son dables para personas con cardiopatías, enfermedades crónico-degenerativas y otras condiciones de salud, o si ha rebasado cierta edad avanzada.



4 Conoce la cobertura. Para entenderla en lo básico, pregúntate qué productos, cuáles son sus beneficios, a cuánto asciende la indemnización, cuál es el alcance del seguro, entre otras cuestiones. También es fundamental que sepas qué es lo que no cubre y que conozcas todas las exclusiones. ¡Que no te quede duda sobre el servicio que vas a contratar!

5 Decídete por el seguro que mejor se adapte a tus necesidades de protección, sobre todo para que no corras el riesgo de que te resulte incosteable o que sea tan poca la suma asegurada que en realidad no esté cubriendo los montos necesarios para estar protegido.

6 Para comparar entre varios seguros de gastos médicos mayores, debes fijarte en las sumas aseguradas, el deducible, el coaseguro, los honorarios médicos, las enfermedades cubiertas con antigüedad, el nivel de hospitalización, los servicios adicionales que se ofrecen, etcétera.

7 Para comparar seguros de vida, debes analizar sus diferentes clases: temporales, ordinarios y dotales. Estos términos se refieren al plazo.

8 Para comparar seguros de auto, sea cual sea la cobertura, debes fijarte principalmente en las coberturas y deducibles.

9 No desprecies a las aseguradoras medianas. Que una aseguradora no sea un coloso renombrado no quiere decir que sus planes sean malos. Recuerda que de por medio están los contratos, donde se tiene garantía de que cumplirá con lo pactado. Además, contratar con una aseguradora mediana puede significar un trato más cercano y personal.

10 Contrata sólo con aseguradoras que estén legalmente establecidas en México y que estén registradas ante la Comisión Nacional de Seguros y Fianzas (CNSF) (cnsf.gob.mx). De igual manera, solicita la asesoría de un agente de seguros que esté debidamente acreditado ante esta institución para evitar sorpresas.

11 Navega en Internet. Es una fuente invaluable de información sobre agentes, aseguradoras y seguros, incluso se encuentran disponibles simuladores de cotizaciones de diversas aseguradoras, que te permitirán darte una buena idea de las condiciones de cada empresa.

→ PASO 2: A LA HORA DE ELEGIR AGENTE DE SEGUROS

Elegir al agente adecuado es algo tan importante como comparar diversos planes de seguros. La asesoría adecuada y personalizada sólo es posible a través de ese ejecutivo. Ten en cuenta estos puntos al momento de escoger:

1 "A muchos agentes se les capacita sólo en seguros de vida y no en gastos médicos mayores, y aunque no estén capacitados, venden de todo. En la cita con el agente debes solicitarle su cédula vigente y los papeles que lo acrediten", apunta Saúl Tejeda, director general de la empresa Asegurados.com.mx, con más de 15 años de experiencia en el sector. La Comisión Nacional de Seguros y Fianzas refrenda esta cédula cada 3 años. Si un agente cuenta con una cédula tipo A, significa que domina los seguros de líneas generales, como los seguros personales; pero si tiene la cédula B, aparte de los seguros personales está especializado en seguros de empresas. Una vez que sepas el área de experiencia del agente, será más fácil elegir.

2 Los agentes deben contar también con certificación. Todas las compañías aseguradoras tienen parámetros que miden a sus agentes de acuerdo con su asesoría, compromiso, servicio, etcétera. A nivel mundial, existe una certificación internacional importante que tiene por nombre MDRT (Million Dollar Round Table) y califica sólo a los mejores agentes de seguros del mundo por sobresalir en ventas, servicio o calidad. (mdrt.org)

3 Hay una manera sencilla de hacer tu propia "certificación": siéntate enfrente del asesor y si suena lógico todo lo que está diciendo, lee la póliza. Si es capaz de aclarar todas las dudas que puedan



surgir en su charla, es un buen asesor. De lo contrario, busca otro.

4 Considera que en tiempos de crisis económica, el papel del agente de seguros es fundamental durante tu elección, pues su asesoría se vuelve clave para no perder ningún beneficio importante y conseguir el objetivo temporal de bajar el costo del seguro que contratarás.

→ PASO 3: A LA HORA DE LLENAR LAS FORMAS



Una vez que has decidido contratar determinado seguro, revisa minuciosamente el contrato. Debes tomar en cuenta los siguientes puntos:

1 En la solicitud del seguro deberás responder un cuestionario; los datos que incluyas deben ser escrupulosamente verídicos y presentados en una forma clara y sencilla.

2 No firmes nada en blanco, y menos si el agente de seguros te lo pide con el pretexto de que el trámite sea ágil. Es una total falta de ética del agente. Tu integridad como cliente debe anteponerse a todo. Si eso ocurre, acudir a la CNSF es tu derecho.

3 No está de más que corrobore que el contrato contenga todos los elementos que te ofrecieron antes de contratar, ya que si alguna condición no está por escrito, no es parte del contrato.

4 ¿Hay aspectos del contrato que no entiendes? La obligación del agente es agotar todas las explicaciones que necesites para estar satisfecho al 100%.

Glosario básico de los seguros

Que no te sorprenda el “lenguaje” del agente de seguros.

Beneficiario: es la persona física o moral designada por ti, el asegurado, y prevista en la póliza de seguro. Es quien recibe la indemnización o prestación convenida o contratada.

Cobertura: es la responsabilidad asumida por tu compañía aseguradora, y por la cual se hace cargo, hasta el límite estipulado, del riesgo y las consecuencias económicas derivadas de un siniestro.

Daño: es toda pérdida personal o material, parcial o total, que sufre una persona física o moral, en su vida o en su patrimonio.

Deducible: cantidad o fracción porcentual que se establece en las pólizas que queda a cargo del asegurado y que no es indemnizable por la aseguradora.

Evento: se trata de un suceso súbito o violento que no se puede prever o evitar, que deriva en destrucción o daño en los objetos o sujetos asegurados.

Indemnización: cantidad que la aseguradora te pagará en caso de siniestro, de acuerdo con las condiciones de la póliza.

Póliza de seguro: instrumento que confirma el contrato. Debe contener todas las normas que regulan la relación contractual entre la aseguradora y tú.

Prima: costo o precio del seguro. El importe lo cubres tú. Lo determina la aseguradora y está destinado para la protección que otorga la misma, en los términos de la póliza.

Riesgo: es la probabilidad de que ocurra un siniestro en la persona. Sí, está previsto en las condiciones de la póliza.

Siniestro: tal cual, el acontecimiento o hecho previsto en el contrato. Genera la obligación por parte de la aseguradora de indemnizarte.

Suma asegurada: es el monto máximo que te van a pagar en caso de siniestro. Está previamente estipulado en las condiciones de la póliza.

Vigencia: periodo de validez que tiene el contrato.

→ PASO 4: UNA VEZ CONTRATADO

La cosa no ha acabado ya. Sigue estas recomendaciones.

- 1 No mandes directo al archivo muerto la documentación que te entregaron; léela para que puedas utilizarla de forma adecuada cuando la necesites.
- 2 Verifica que toda la información que aparece en el contrato sea correcta, como nombre, apellidos, edad, coberturas y sumas aseguradas contratadas, así como el monto de la prima. Si existe algún error, cuentas con 30 días para pedir la corrección; una vez transcurrido este periodo, los datos serán considerados como correctos.
- 3 Guarda la póliza y los documentos en un lugar seguro y accesible.
- 4 Recuerda las fechas de pago de las primas, ya que la falta de pago puntual puede ocasionar la cancelación del seguro.
- 5 Ten a la mano la credencial o los documentos que te identifiquen como asegurado, así como el teléfono de la empresa aseguradora, en caso de que se presente cualquier emergencia.
- 6 Si deseas cambiar de aseguradora, cerciórate de que conservarás derechos y beneficios adquiridos.
- 7 Todas las primas de los seguros de las compañías aseguradoras legalmente establecidas en México son deducibles de impuestos, de acuerdo con el Artículo 109, Fracción XVII de la Ley del Impuesto Sobre la Renta.
- 8 Todos los gastos médicos a cargo del asegurado (deducibles, coaseguro, copagos y gastos médicos no cubiertos en la póliza) son deducibles de impuestos.



“Cuando hay poca liquidez y restricción de efectivo, es fundamental estar bien protegidos. Hay que imaginar si uno tiene una eventualidad como un accidente, o el desempleo. Ante un futuro incierto, debemos estar más protegidos que en días normales.”

El seguro subestimado: CASA HABITACIÓN

Recordar el terremoto de 1985 hace que más de uno sufra pesadillas. Además de las invaluable pérdidas humanas, numerosos edificios sufrieron daños en su estructura o, simplemente, colapsaron. Muchas familias perdieron el patrimonio de años y al carecer de un seguro de casa habitación no pudieron reclamarle a nadie.

Este tipo de seguro no es tan conocido como el de autos o de gastos médicos mayores, aunque protege el bien más preciado de una familia: su casa y su contenido. “La ocurrencia de un siniestro no es tan frecuente como un choque o una emergencia médica; por eso, el usuario piensa que el seguro de casa habitación no es necesario. La gente no los adquiere porque cree que no va a temblar o que su casa no puede incendiarse”, asegura Jorge Barba, director general de BF Actuarios.

Fundamentalmente, la cotización se realiza con base en la zona donde se vive y los riesgos a los que está expuesto el inmueble. Por ejemplo, si se localiza en un lugar sísmico como el Centro Histórico de la Ciudad de México, la prima será mayor si se compara con la de un lugar donde nunca tiembla. De igual manera, la prima se eleva si la casa se localiza en una zona con un alto índice delictivo.

LA COBERTURA SE BRINDA EN CINCO PRINCIPALES CONCEPTOS:

1→ Edificio, que incluye incendio, riesgos hidrometeorológicos (como rayos, huracanes, inundación, granizo, entre otros) terremotos y erupciones volcánicas.

2→ Contenidos del inmueble, que cubre contra incendios, riesgos hidrometeorológicos, terremotos, erupciones volcánicas, remoción de escombros, gastos extraordinarios y rotura de cristales.

3→ Robo de contenidos, es decir, todo lo que tiene que ver con el menaje de la casa.

4→ Responsabilidad civil familiar, que cubre los daños, por ejemplo, que el asegurado o su familia pueden hacer a terceros, como romper por accidente la ventana de un vecino.

5→ Daño a equipo electrodoméstico y/o electrónico, causado por subidas y bajas de voltaje y/o descargas eléctricas.

Las coberturas adicionales incluyen rotura accidental de cristales y servicios como plomero, cerrajero o electricista.

¿Hablamos de dinero?

BF Actuarios nos dio un ejemplo para una casa unifamiliar de tres plantas en un barrio residencial de la Ciudad de México. Suma asegurada de \$2 millones de pesos por responsabilidad civil; de \$4 millones por incendio y fenómenos hidrometeorológicos; de \$100 mil por diversos rubros como robo, asalto fuera del hogar y rotura de cristales y de \$80 mil por daño a equipo electrónico y electrodoméstico. Prima anual: \$7,400 pesos. Se recomienda que antes de contratar una póliza de casa habitación, coticen con varias compañías para comparar coberturas y costos. Una vez contratado, documenta lo que posees con facturas y fotografías de los equipos y productos de valor. Incluso si tienes obras de arte u objetos antiguos, puedes integrar un certificado de avalúo.



cuales permiten que el consumidor pueda comparar, entre las compañías aseguradoras, productos con las mismas características y tener la opción de elegir por precio y por calidad de servicio”, explica María Luisa Ríos, directora de comunicación de la Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros (AMIS).

Seguros dotales. Pagan una suma asegurada por supervivencia del asegurado, en un lapso de años previamente establecido. Sirven particularmente para ahorrar. En muchas ocasiones se utilizan para cubrir y pagar viajes, comprar mobiliario y demás aspectos. ¿En qué consisten? Pagas una prima durante “x” años y al cabo de dicho lapso, cuando demuestras que tú, como asegurado, sigues con vida, la aseguradora paga la suma que se aseguró. Gracias a esto puedes realizar el viaje soñado o comprar el auto que tenías pensado.

Otra muestra de la enorme vitalidad que tiene el mercado de los seguros es la estrategia de American Express, que ha retomado el sector de seguros lanzando al mercado tres nuevos productos exclusivos para tarjetahabientes: el de desempleo (para personas asalariadas, cubre durante los primeros seis meses el pago de la tarjeta y al séptimo mes, el saldo remanente), el de viajes (que cubre desde accidentes médicos hasta pérdida de equipaje o muerte en viajes contratados en la red de Amex) y el de bienes personales (protección y reembolso en caso de robo con violencia).

¿Más ejemplos de comercialización agresiva? AXA México lanzó recientemente en tiendas de autoservicio una tarjeta prepagada, cuyo costo es de \$400 pesos al año. El producto, además de ofrecer descuentos en farmacias, laboratorios o medicamentos, brinda coberturas reducidas (\$5 mil para autos y \$25 mil como seguro de vida).

En fin, es evidente que el mercado asegurador mexicano está creciendo y tiene un desarrollo potencial sumamente amplio. Jorge Barba, el director de la consultora BF Actuarios, lo resume así: “A nivel mundial, México es de los países con menor prima pagada per cápita y, por tanto, las aseguradoras tienen aún mucho por hacer: llegar a más gente, tener más y mejores productos dirigidos a una población que envejece y requiere novedades. Es urgente hacer conciencia en las personas de que a través del pago de una prima se puede cubrir toda una vida de trabajo, esfuerzo, ilusiones y sueños”. Los seguros pueden hacer eso.

Más allá del seguro de vida

En México hay cerca de un centenar de empresas aseguradoras, y cada una de ellas ofrece al mercado cada vez más productos y seguros novedosos. A los tradicionales seguros de vida, gastos médicos y autos, se suman innovaciones como los seguros para dirigentes. Léste bien: se utilizan cuando un funcionario toma alguna decisión equivocada que conlleva a la empresa a perder dinero. También existe el seguro de responsabilidad civil, que cubre todos los daños que los integrantes de la familia lleguen a ocasionar a terceras personas, como

por ejemplo a los empleados domésticos. Por los beneficios que pueden generar a los consumidores, destacamos dos tipos de seguros no convencionales: **Microseguros.** Están enfocados a la población de ingresos menores. Son seguros sencillos de entender, con pocas variantes y muy globales, con baja suma asegurada y una prima muy reducida. De hecho, su objetivo es promover el ahorro y la cultura del seguro. “En este renglón, es muy importante señalar que recientemente se modificó la Ley de Instituciones de Seguros, para ofrecer seguros básicos estandarizados, los

El Laboratorio Profeco reporta: sistemas de cine en casa



Sonido monstruoso



Gráfico Guillermo Serrano

Las salas de cine te ofrecen una gran experiencia. Las palomitas, la pantalla gigante y el sonido envolvente, que te hace sentir dentro de la escena. Lleva esa experiencia a la sala de tu casa con unas palomitas de microondas, tu televisión de pantalla plana y el increíble sonido *surround* de un sistema de cine en casa.

Estás rodeado. Por todos lados los puedes escuchar. Detrás de ti se oyen gruñidos y gritos, a la izquierda los golpes en la puerta a punto de romperse, y a la derecha, los rasguños en las ventanas y paredes te están volviendo loco. No hay escapatoria. Tu mirada está clavada al frente, porque puedes escuchar a uno de ellos entrando, arrastrándose por el piso. De pronto, el cristal de la ventana se rompe, das un salto para evitar las garras que vienen hacia ti en todas direcciones y te arrinconas. Por todos lados escuchas los gemidos y cierras los ojos. Justo cuando puedes sentir en tu nuca el aliento susurrante de uno de ellos y sabes que sus garras están por apresarte... es demasiado para ti. Tienes que poner pausa. La experiencia ha sido demasiado intensa. En verdad sentías que estabas ahí. Así que en lugar de regresar a esa casa abandonada de la cinta de terror, mejor cambias por una película de acción. En lugar de combatir zombis, ahora correrás coches junto a Vin Diesel. ¿O qué tal acabar con los nazis junto a Tom Hanks y el Soldado Ryan? Mejor ese clásico japonés de monstruos gigantes. Tantas posibilidades...

Los sistemas de cine en casa son mucho más que simples reproductores de películas glorificados. Son todo un centro de entretenimiento; no sólo reproducen audio y vídeo de películas, sino que también suelen contar con la función de radio AM/FM y varias entradas para conectarle aparatos tales como decodificadores de TV por cable o satelital, reproductores portátiles de música MP3, bases para iPod y consolas de videojuegos. Son una experiencia auditiva que te sumerge en lo que sea que estés viendo. La fidelidad con la que reproducen el audio es sorprendente, y en verdad revelan un nivel superior al momento de estar sentado en tu sala disfrutando una película.

Ya sea que prefieras las comedias románticas, la acción, la ciencia ficción o incluso un buen concierto grabado en DVD o Blu-ray, lo que un buen *home theater* te ofrece es sacarte de tu sillón y meterte en la película. Ahora sí, ¿en qué estabas? Ah, sí. ¡Cuidado, detrás de ti, es Godzilla!

Ficha Técnica

Fecha de realización del estudio

12 de enero al 03 de abril de 2009

Periodo del muestreo

26 de enero al 05 de marzo de 2009

Marcas / modelos analizados

10 / 18

No. total de pruebas / ensayos

90 / 5238

Lo que buscamos

Analizamos sistemas de cine en casa con o sin reproductor de DVD, los cuales incluyen un juego de altavoces más el *subwoofer*, necesarios para recrear el sonido ambiental de 5.1 canales presentes en las actuales películas grabadas en formato DVD –también analizamos sistemas básicos de 2.1 canales y los más completos de 7.1 canales. Para facilitar tu selección de compra, hemos dividido los resultados en dos categorías: equipos de alta fidelidad, para verdaderos audiófilos (6 modelos) y convencionales, para el resto de nosotros. (12 modelos).

Para determinar el desempeño y características de los 18 modelos analizados se realizaron estas cinco pruebas:



La calidad de sonido que ofrece un equipo de audio es soportada primeramente por la calidad de su amplificador de audio y luego por la calidad de sus altavoces.



Calidad del audio (Amplificador) Para analizar el amplificador creamos un DVD con señales de audio de prueba grabadas en Dolby Digital® AC3, que contiene los 5.1 canales de audio de las películas grabadas en DVD. Se evaluó fidelidad, ruido, separación de canales y potencia de salida por canal.



Calidad del audio (Altavoces) Los altavoces se colocaron dentro de una cámara aislada para evitar sonidos exteriores. Reproduciendo tonos de prueba a través de cada altavoz, se midió la distorsión del audio y su capacidad para reproducir con buen nivel las frecuencias audibles para el oído humano.



Calidad del video Dado que estos equipos reproducen también video, se midieron los mismos parámetros que un reproductor DVD convencional: la fidelidad con que los equipos reproducen el color grabado en los discos DVD, su brillo e intensidad. Todos ofrecen un nivel aceptable de calidad.



Atributos Se informan sobre las funciones y atributos relevantes que fueron verificados en nuestro Laboratorio. En los sitios de Internet oficiales de cada marca encontrarás mayor información sobre atributos y funciones más técnicas.

Todos los modelos analizados presentan marcado, garantía e instructivos conforme a lo solicitado por la normatividad nacional, así que la información al consumidor está completa.

Cines en casa convencionales

Simbología

- Excelente
- Muy Buena
- Buena
- No aplica
- Sí tiene
- No tiene



Sony DAV-DZ77T

Desempeño
Amplificador
Altavoces
Video

Características
Potencia máxima de salida **108 W**
Canales **5.1**
Compatible con sonido ambiental **Dolby Digital y DTS**
Reproductor de DVD y CD-Audio

Conexiones
Coaxial digital **1 entrada**
HDMI **1 salida**
Óptica digital **1 entrada**
S-video
Subwoofer **Pasivo**
USB
Base para iPod



Sony DAV-DZ270

Desempeño
Amplificador
Altavoces
Video

Características
Potencia máxima de salida **142 W**
Canales **5.1**
Compatible con sonido ambiental **Dolby Digital y DTS**
Reproductor de DVD y CD-Audio

Conexiones
Coaxial digital
HDMI **1 salida**
Óptica digital
S-video
Subwoofer **Pasivo**
USB
Base para iPod



Daewoo HV-7852HUX

Desempeño
Amplificador
Altavoces
Video

Características
Potencia máxima de

salida **50 W**
Canales **2.1**
Compatible con s.a. **Dolby Digital y DTS**
Reproductor de DVD y CD-Audio

Conexiones
Coaxial digital
HDMI **1 salida**
Óptica digital **1 entrada**
S-video
Subwoofer **Pasivo**
USB
Base para iPod



LG HT303SU

Desempeño
Amplificador
Altavoces
Video

Características
Potencia máxima de salida **45 W**
Canales **5.1**
Compatible con sonido ambiental **Dolby Digital y DTS**
Reproductor de DVD y CD-Audio

Conexiones
Coaxial digital
HDMI
Óptica digital
S-video
Subwoofer **Pasivo**
USB
Base para iPod

Philips HTS8140

Desempeño
Amplificador
Altavoces
Video

Características
Potencia máxima de salida **No indica**
Canales **Compatible con 5.1**
Compatible con s.a. **Dolby Digital y DTS**
Reproductor de DVD y CD-Audio

Conexiones
Coaxial digital **1 entrada**
HDMI **1 salida**
Óptica digital **1 entrada**
S-video
Subwoofer **Activo**
USB
Base para iPod



LG HT503TH

Desempeño
Amplificador
Altavoces
Video

Características
Potencia máxima de salida **70 W**
Canales **5.1**
Compatible con sonido ambiental **Dolby Digital y DTS**
Reproductor de DVD y CD-Audio

Conexiones
Coaxial digital
HDMI **1 salida**
Óptica digital **1 entrada**
S-video
Subwoofer **Pasivo**
USB
Base para iPod



Panasonic SC-PT160

Desempeño
Amplificador
Altavoces
Video

Características
Potencia máxima de salida **55 W**
Canales **5.1**
Compatible con s.a. **Dolby Digital y DTS**

Reproductor de DVD y CD-Audio

Conexiones
Coaxial digital
HDMI
Óptica digital
S-video
Subwoofer **Pasivo**
USB
Base para iPod



Panasonic SC-PT460

Desempeño
Amplificador
Altavoces
Video

Características
Potencia máxima de salida **125 W**
Canales **5.1**
Compatible con sonido ambiental **Dolby Digital y DTS**

Reproductor de DVD y CD-Audio

Conexiones
Coaxial digital
HDMI **1 salida**
Óptica digital **1 entrada**
S-video
Subwoofer **Pasivo**
USB
Base para iPod



Cines en casa convencionales (cont.)

Philips HT6515D

Desempeño
Amplificador
Altavoces
Video

Características
Potencia máxima de salida **No indica**
Canales **2.1**
Compatible con sonido ambiental **Dolby Digital y DTS**
Reproductor de DVD y

CD-Audio

Conexiones
Coaxial digital **1 entrada**
HDMI **1 salida**
Óptica digital
S-video
Subwoofer **Activo**
USB
Base para iPod



Samsung HT-TX500

Desempeño
Amplificador digital
Altavoces
Video

Características
Potencia máxima de salida **167 W**
Canales **5.1**
Compatible con sonido ambiental **Dolby Digital y DTS**
Reproductor de DVD y CD-Audio

Conexiones
Coaxial digital
HDMI **1 salida**
Óptica digital **2 entradas**
S-video
Subwoofer **Activo**
USB
Base para iPod



Coby DVD756

Desempeño
Amplificador
Altavoces
Video

Características
Potencia máxima de salida **2 W**
Canales **5.1**
Compatible con s.a. **Dolby Digital y DTS**

Reproductor de DVD y CD-Audio

Conexiones
Coaxial digital **1 salida**
HDMI
Óptica digital **1 salida**
S-video **1 salida**
Subwoofer **Pasivo**
USB
Base para iPod



Panasonic SC-BT100

Desempeño
Amplificador
Altavoces
Video

Características
Potencia máxima de salida **250 W**
Canales **5.1**
Compatible con sonido ambiental **Dolby Digital, DTS, Dolby EX/Prologic II y DTS HD/Dolby True HD**

Reproductor de DVD y CD-Audio
(tiene también reproductor Blu-Ray)

Conexiones
Coaxial digital
HDMI **1 salida**
Óptica digital **1 entrada**
S-video
Subwoofer **Pasivo**
USB
Base para iPod

Cines en casa de alta fidelidad



Onkyo HT-S6100

Desempeño

Amplificador
 Altavoces
 Video

Características

Potencia máxima de salida **130 W**
 Canales **7.1**
 Compatible con sonido ambiental **Dolby Digital, DTS, Dolby EX/Prologic II, DTS ES/Neo:6 y DTS HD/Dolby True HD**
 Reproductor de DVD y CD-Audio

Conexiones

Coaxial digital **2 entradas**
 HDMI **4 entradas y 1 salida**
 Óptica digital **2 entradas**
 S-video **3 entradas y 1 salida**
 Subwoofer **Activo**
 USB
 Base para iPod

Onkyo HT-S4100

Desempeño

Amplificador
 Altavoces
 Video

Características

Potencia máxima de salida **110 W**
 Canales **5.1**
 Compatible con sonido ambiental **Dolby Digital y DTS**

Reproductor de DVD y CD-Audio

Conexiones

Coaxial digital **1 entrada**
 HDMI
 Óptica digital **2 entradas**
 S-video
 Subwoofer **Activo**
 USB
 Base para iPod



Yamaha ARX-V563

Desempeño

Amplificador
 Altavoces
 Video

Características

Potencia máxima de salida **90 W**
 Canales **7.1**
 Compatible con sonido ambiental **Dolby Digital, DTS, Dolby EX/Prologic II y DTS ES/Neo:6**
 Reproductor de DVD y CD-Audio

Conexiones

Coaxial digital **1 entrada**
 HDMI **2 entradas y 1 salida**
 Óptica digital **2 entradas**
 S-video **3 entradas y 1 salida**
 Subwoofer **Activo**
 USB
 Base para iPod

*El juego de altavoces incluido es de 6.1 canales



Cines en casa de alta fidelidad (cont.)



Bose Lifestyle 48 Serie IV

Desempeño
Amplificador
Altavoces
Video

Características
Potencia máxima de salida **No indica**
Canales **5.1**

Compatible con sonido ambiental **Dolby Digital y DTS**
Reproductor de DVD y CD-Audio

Conexiones
Coaxial digital **4 entradas y 1 salida**
HDMI **2 entradas y 1 salida**
Óptica digital **1 entrada y 1 salida**
S-video **4 entradas y 2 salidas**
Subwoofer **Activo**
USB
Base para iPod

Bose Lifestyle V20

Desempeño
Amplificador
Altavoces
Video

Características
Potencia máxima de salida **No indica**
Canales **5.1**
Compatible con sonido ambiental **Dolby Digital y DTS**
Reproductor de DVD y CD-Audio

Conexiones
Coaxial digital **2 entradas**
HDMI **2 entradas y 1 salida**
Óptica digital **5 entradas**
S-video **4 entradas y 2 salidas**
Subwoofer **Activo**
USB
Base para iPod



Yamaha YHT195S

Desempeño
Amplificador
Altavoces
Video

Características
Potencia máxima de salida **100 W**
Canales **5.1**
Compatible con sonido ambiental **Dolby Digital y DTS**
Reproductor de DVD y CD-Audio

Conexiones
Coaxial digital **1 entrada**
HDMI **2 entradas y 1 salida**
Óptica digital **2 entradas**
S-video
Subwoofer **Activo**
USB
Base para iPod



Precios mínimos y máximo de sistemas de teatro en casa en las ciudades de México y Zona Metropolitana, Culiaccán y Querétaro

Precios levantados del 25 de marzo al 15 de abril de 2009



Marca / Modelo	Ciudad de México y Zona Metropolitana				Culiaccán				Querétaro			
	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
Sistemas de teatro en casa convencionales												
Sony/DAV-DZ270	\$3,055	Viana	\$3,999	Coppel	\$3,298	MCM	\$3,699	Sears	\$3,229	Salinas y Rocha	\$3,999	Famsa
Sony/DAV-DZ77T	\$5,999	Elektra	\$6,699	Coppel	\$3,699	Coppel				Chedraui		
Daewoo/HV-7852-HUX	\$3,999	Sanborns		Liverpool/Sears/EPH						Viana		
LG/HT303SU	\$2,470	Viana	\$2,999	EPH/Liverpool/Sears	\$2,598	MCM	\$2,999	Liverpool/Sears	\$2,595		\$2,598	CM/MCM
LG/HT503TH	\$4,099	Costco/Viana	\$4,999	IMSS	\$4,398	MCM			\$4,090		\$4,999	Liverpool
Panasonic/SC-PT160	\$3,299	Coppel	\$3,479	EPH	\$3,299	Coppel						
Philips/HTS8140	\$10,999	Costco	\$12,999									
Panasonic/SC-PT460	\$3,498	Sam's Club										
COBY/DVD756					\$1,399	Coppel						
Philips/HT6515D	\$5,999	EPH										
Panasonic/SC-BT100*												
Samsung/HT-TX500	\$12,999	EPH	\$1,649	EPH								
Sistemas de teatro en casa de alta fidelidad...sólo para audiófilos												
Onkyo/HT-6100*												
Onkyo/HT-S4100	\$7,464	Sony Plaza Coyoacán										
Yamaha/Arxv563 (amplificador) NSP276 (altavoces), DVDS663 (reproductor DVD)*	\$56,495											
Bose/Lifestyles 48 Serie IV	\$56,495	Bose										
Bose/Lifestyles V20	\$29,999	Bose/EPH/Liverpool							\$27,999	Liverpool		
Yamaha/YHT195S	\$7,699	Sam's Club	\$9,589	Liverpool								

* 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 podrás solicitarla al teléfono 5568 8722 en el DF o de cualquier otro lugar de la República Mexicana, al 01800 468 8722. Para cualquier duda envía un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

EPH EL Palacio de Hierro, CM Comercial Mexicana, MCM Mega Comercial Mexicana.



➔ Lo que encontramos



➔ Los modelos de las marcas **Bose, Onkyo y Yamaha** además de considerarse de alta fidelidad, ofrecen la mayor cantidad de entradas auxiliares para conectar otros aparatos de audio tales como reproductores de CD, bases para iPod o incluso la salida de audio digital de otro reproductor DVD.



➔ Los modelos analizados son aptos en su totalidad para reproducir películas grabadas en DVD y proporcionar un sonido ambiental de 5.1 canales –excepto los más básicos de 2.1 canales (**Daewoo HV-7852HUX** y **Philips HTS6515**) que reproducirán el audio original en estéreo ambiental, los sonidos se dividen únicamente en dos altavoces. El modelo **HTS8140 de Philips** permite simular los 5.1 canales aunque no cuenta con tal cantidad de altavoces.



➔ El sonido de las películas y conciertos en DVD puede estar grabado en Dolby Digital –el más común– o en DTS –reconocido por los expertos como de mejor calidad. Por ello sólo los mejores modelos analizados te ofrecerán la posibilidad de aprovechar al máximo la calidad del audio grabado en DTS. Pero si no eres un audiófilo empedernido, entonces los equipos analizados que no son de alta fidelidad te ofrecerán la calidad necesaria. Con la llegada de las películas de alta definición, notarás que surgen nuevos formatos de audio que ofrecen una calidad aún mejor –algunos diseñados expresamente para ofrecer 6.1 y 7.1 canales: Dolby Prologic II, DTS Neo:6, Dolby TrueHD, DTS HD, entre otros.



➔ Exceptuando el modelo **DVD756** de la marca **Coby** que ofrece poca potencia, el resto de los modelos analizados cuentan con una potencia aceptable para sonorizar un cuarto de aproximadamente 5 x 5 metros. Sin embargo, conviene tomar en cuenta que la potencia de salida declarada por canal por el fabricante es mayor que la que en realidad se obtiene cuando se reproduce la pista de audio de una película o un concierto, esto se debe principalmente a que los fabricantes de este tipo de equipos prueban por separado y en condiciones óptimas cada canal; es decir, no prueban todos los canales a la vez.



➔ El modelo **SCBT-100** de **Panasonic**, además de reproducir películas grabadas en DVD, es el único en nuestro comparativo que reproduce películas de alta definición en formato Blu-ray –compatible con televisores Full HD de 1080 líneas progresivo.



➔ Los modelos de la marca **Bose, Sony** y el **HT-S6100** de **Onkyo** permiten, mediante un micrófono, ajustar de manera automática todo el sistema a la acústica propia de tu sala, logrando que el nivel de sonido de cada altavoz sea el adecuado para lograr el mejor efecto envolvente. El resto de los modelos requieren que este ajuste sea manual.



Gráficos Roberto Paz

Antes de comprar...

➔ Los sistemas de cine en casa permiten conectarle otros aparatos de audio o video para amplificar el sonido. Verifica cuántas entradas auxiliares te ofrece y si le son suficientes para los equipos que deseas conectar.

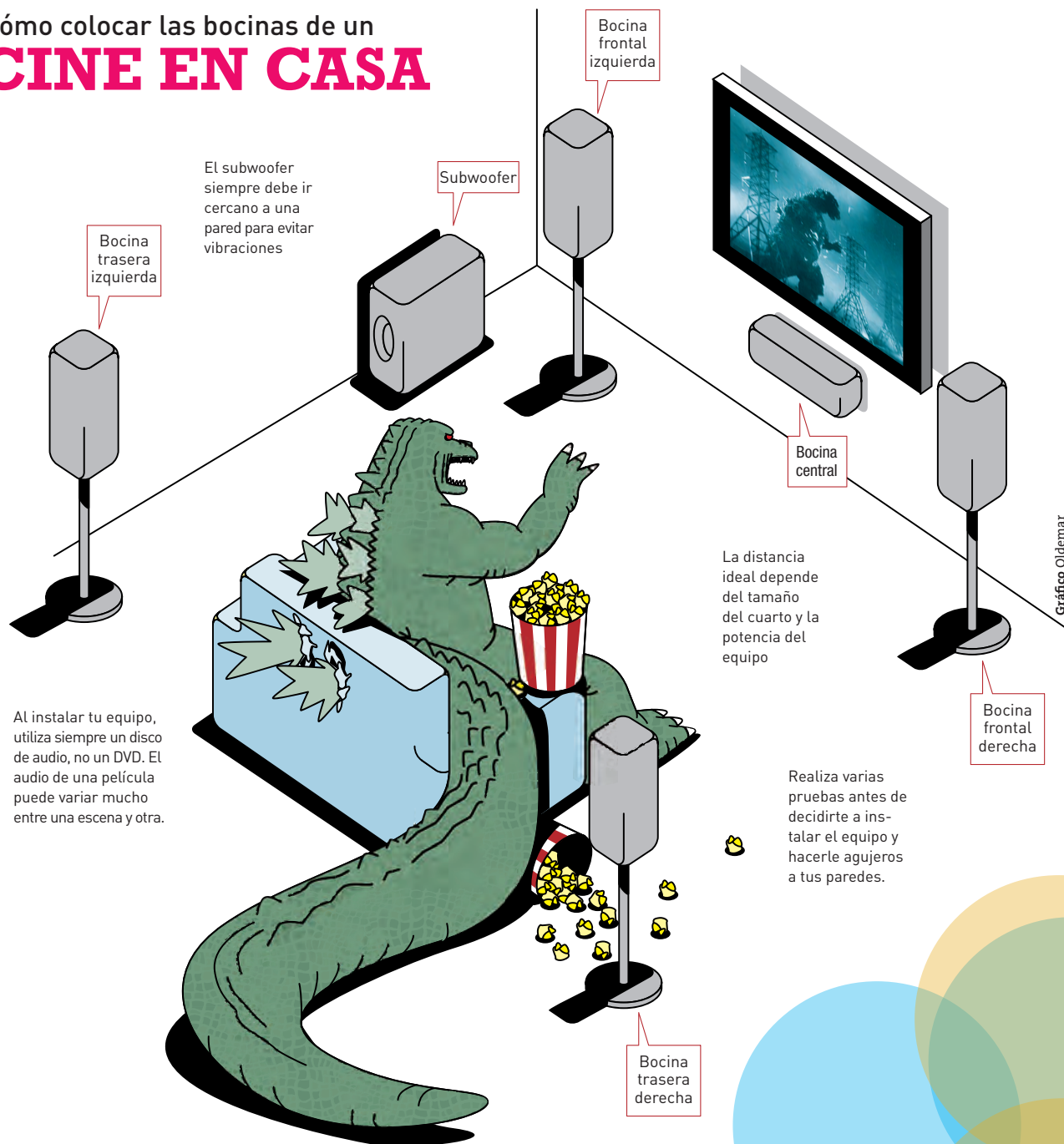
➔ Algunos modelos ofrecen sus altavoces ya montados en pedestales mientras que otros se deben colocar en repisas o bases no incluidas. Selecciona el modelo que mejor se adapte a tu sala con base al tipo y disposición de tus muebles. La estética de los mismos puede dejarse al final de tu decisión de compra.

➔ Todos los equipos analizados cuentan con subwoofer –reforzador de graves–, el cual es un altavoz que sirve para realzar las frecuencias bajas tales como los sonidos de explosiones, choques, tambores, erupciones volcánicas, etc. Sin embargo, aquellos equipos que cuentan con subwoofer activos logran un efecto de sonido mucho más potente, a diferencia de los modelos con subwoofer pasivos, que no logran dicha intensidad.

➔ El costo de un sistema de cine en casa de alta fidelidad es mucho mayor que el resto de los modelos, precisamente porque ofrecen una calidad de sonido ambiental superior. Los sistemas de 6.1 y 7.1 no se escucharán bien si no se deja un espacio adecuado entre el escucha y la pared donde se ubicarán los altavoces traseros.

➔ Mientras que los sistemas de cine en casa convencionales incluyen todo lo necesario para comenzar a usarlo (reproductor DVD, amplificador, altavoces y subwoofer), las marcas que presentan equipos de alta fidelidad como Onkyo y Yamaha ofrecen sus equipos bajo un esquema diferente –por módulos– para que los armes a tu gusto, de hecho 5 modelos de alta fidelidad analizados no incluyen reproductor de DVD, ya que te ofrecen la ventaja de seleccionar uno a tu gusto, por ejemplo un reproductor Blu-ray para películas de alta definición.

Cómo colocar las bocinas de un CINE EN CASA



➔ Recomendaciones de uso

➔ **Antes de instalar tu equipo** lee el instructivo y en especial asegúrate de que en caso de contar con selector de tensión –ubicado en la parte de atrás del amplificador– éste se encuentre en la posición de 120 V o 127 V y no en 110, 220 o 240 V.

➔ **Los efectos de sonido**, por su intensidad y por su tipo de frecuencias– pueden afectar la capacidad auditiva de quien los escucha, por ello modera el nivel de volumen de tu sistema de cine en casa cuando lo uses.

➔ **Adquiere películas originales** para que obtengas un sonido y video de alta calidad. Al reproducir música comprimida en

MP3, recuerda que hablamos de música con una calidad inferior a la original grabada en CD-Audio; por lo que si notas un desempeño bajo de tu equipo al reproducir este formato de audio, es normal.

➔ **Cuida tu equipo.** No lo coloques en superficies inclinadas o inestables, en áreas con exceso de humedad, fuentes de calor, cerca de materiales que bloqueen la ventilación de ranuras, polvo excesivo o luz directa del sol. Mantén una ventilación adecuada en el área donde coloques el sistema de cine en casa. ¡Ahora sí, a disfrutar!



*No soy como ellos
pero puedo aparentarlo
Me invento palabras
que jamás se oyen
El sol se ha puesto
pero tengo fuego
El día se ha acabado
pero me estoy divirtiendo
Creo que soy tonto
pero creo que estoy solo
Kurt Cobain, Diarios.*





Trastorno del Déficit de Atención: la confusión y la polémica

EN EL INTERIOR DE UNA PEQUEÑA MENTE HIPERACTIVA

Algunos dicen que el Déficit de Atención con o sin Hiperactividad (TDA o TDAH) es un trastorno neurobiológico, genético. Otros, también científicos, denuncian que el padecimiento no es tal, sino una construcción artificial que logra que psiquiatras y laboratorios obtengan ganancias millonarias. ¿Sirve esta sigla para dar una justificación simple a problemas más profundos? ¿Qué hacer si un niño presenta estos síntomas? ¿Qué sienten ellos? *Por Ágata Székely*

Un viernes de marzo, Santiago, de ocho años, no durmió. Debía desvelarse porque le harían un electroencefalograma al amanecer. Armó un rompecabezas "del espacio" y otro de los Power Rangers. También miró algo de tele y platicó con su mamá. Santiago, que tiene dos trofeos de karate y un libro con los órganos de los dinosaurios en relieve como favorito, está acostumbrado a ir al doctor, y también a cambiarse de escuela con frecuencia. Diagnosticado con Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH o ADHD, por sus siglas en inglés), apenas aprende a leer y escribir y no se queda quieto en clase. Terminó kínder en una escuela, pero debió cambiarse a otra para empezar la primaria, debido a presiones de la

maestra. "Nos corrieron", cuenta Juan, su papá, investigador universitario de la UNAM. "Empezaron a tratarlo mal, y él estaba tan angustiado que no quería ir, le crearon un sentimiento de culpa que además nos querían trasladar a nosotros".

Se fueron con el pase a primer grado para otra institución, donde otra vez ocurrió lo mismo. "Seis de los trece alumnos que había, según la maestra, tenían TDAH -recuerda Eugenia, su mamá, ama de casa y antropóloga-. Nos dijeron que si el nene no iba a terapia no se iban a hacer cargo de su desarrollo". De nuevo a cambiar, entonces; esta vez a una pública, donde Santiago repite el primer grado. Pero también tiene problemas. "Los maestros, con palabras

más simples o más rebuscadas, siempre argumentan lo mismo. Es como si los chicos debieran entrar en un molde", dice el papá. Ya que, según el nuevo maestro, Santiago "es lento, y no obedece", Juan y Eugenia llevaron finalmente a Santiago al psiquiatra y éste recomendó el electroencefalograma. El estudio le costó a la familia mil pesos.

El mediodía que comparto la comida con la familia, el niño no traga bocado y no quiere quedarse en la mesa. Pregunta por qué las papas fritas son cuadradas y no largas como en las cadenas de comida rápida y por qué debe comer. Su papá le explica cómo los alimentos se transforman en nutrientes por medio del sistema digestivo. Santiago escucha,

pero no come. Juega algo con carritos y luego con videos. Todo el tiempo lo persigue su hermanito menor, de cuatro, un bebé encantador que se roba siempre las miradas de las visitas. Luego sí, se queda quieto y callado, por poco más de una hora y media. Escucha con disimulo el relato de sus padres, la odisea educativa. No quiere mostrarme su cuaderno de clase ni hablar conmigo, actitud que luego, en otro contexto, cambiará.

A pesar de que el electroencefalograma fue normal, el psiquiatra recomendó a Juan y a Eugenia medicar a su hijo con metilfenidato, droga cuyos nombres comerciales más conocidos son Ritalín, Concerta, Tradea y Metadate CD. Se trata del polémico medicamento utilizado comúnmente para el TDAH, catalogado como estupefaciente por la Ley Federal de Salud, que en la página de la Drug Enforcement Administration (DEA) está incluido en la Lista II de Sustancias Controladas y, según esa misma entidad, "tiene un alto potencial para el abuso y produce muchos de los mismos efectos que la cocaína o las anfetaminas." ¿Otra particularidad del fármaco? El 3 de marzo pasado, el Senado aprobó una reforma a la Ley General de Educación que prohíbe administrarlo a estudiantes de primaria y secundaria en las escuelas sin consentimiento de sus padres o tutores. A tal grado llega el revuelo sobre el TDAH.

"Le hizo un par de preguntas para ver si tenía TDAH, pero ¿por qué le voy a dar algo si el estudio sale normal?", se interroga Eugenia, desconcertada.

La postura predominante

De acuerdo con el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la American Psychiatric Association (DSM-IV), el TDA o TDAH se caracteriza por ser un conjunto de síntomas que incluyen que un niño "no preste atención a los detalles" o "cometa errores por descuido", "tenga dificultad para prestar atención", parezca "no escuchar cuando se le hable", se distraiga "fácilmente por estímulos irrelevantes", "extravíe objetos necesarios", "mueva en exceso manos o pies", "abandone su asiento en situaciones inapropiadas" o actúe "como si tuviera un motor", entre otros pocos más (ver recuadro "Síntomas del TDA").

Según datos expuestos por la Fundación Federico Hoth (proyectodah.org), organización que se dedica a informar sobre TDAH, la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica indicó que entre el 5% y el 6% de la población entre

SÍNTOMAS DEL TDAH

(según un resumen de la Fundación Federico Hoth)

→ **Falta de atención** que se manifiesta en que tienen dificultad para hacer las tareas o trabajos que requieren, no los terminan, interrumpen lo que hacen, no observan los detalles, no escuchan, tienen dificultad para organizarse, pierden sus cosas de forma constante y se olvidan de hacer sus tareas.

→ **Hiperactividad** que se caracteriza por mover las manos y pies, menearse constantemente de un lado a otro, dificultad para planear sus actividades y hablar excesivamente.

→ **Impulsividad** que se observa en que la persona siempre contesta a preguntas o respuestas antes de que éstas hayan sido concluidas, tiene dificultad en esperar su turno, siempre interrumpe o se mete con otros, en sus conversaciones o juegos.

Fuente proyectodah.org

6 y 16 años lo padecen, un millón 600 mil niños y niñas, de los cuales sólo el 8% está diagnosticado. "De los niños que asisten por primera vez al hospital, alrededor del 50% tienen TDAH", asegura la doctora Pilar Poza, jefa de la Clínica de Conducta del Hospital Psiquiátrico Infantil Juan Navarro.

"Por lo general son remitidos por la escuela porque empiezan a tener problemas para trabajar, respetar las reglas, se salen de su asiento, del salón de clase, molestan al resto, entonces la maestra los manda a que los valoren aquí. Los padres suelen contar que los niños tienen dificultades para obedecer, no están quietos, tienen una necesidad imperiosa de estarse moviendo. A la hora de comer, dan un bocado y se bajan de la silla o comen de pie, también es una danza a la hora de bañarse porque se tardan en lograr que se metan. Evitan el esfuerzo mental y tardan muchísimo en hacer tareas porque se distraen, no logran terminar lo que empiezan", describe Poza Díaz. Según la doctora, "está completamente

comprobado que se trata de un trastorno neurobiológico, en un 80% de origen genético, y también puede ser por algún problema durante el embarazo. Por lo general, lo que sucede es que dentro del cerebro no se libera en la sinapsis el neurotransmisor dopamina –y noradrenalina en menor medida–. Esto hace que haya problema para atender, controlar, inhibir la hiperactividad y los impulsos".

¿Existe un test que indique el origen neurobiológico del TDAH? "Se hace una valoración clínica", indica Poza. Es decir, se hacen preguntas acerca de la conducta del niño. Poza asegura que el electroencefalograma "no tiene nada que ver" en la detección del TDAH. Y profundiza: "Para hacer el diagnóstico vemos que los síntomas se presenten en dos o más ambientes. Si los datos de los maestros, los padres y el paidopsiquiatra coinciden, se considera que tiene Trastorno de Déficit



de Atención. Al 95% se le recomienda medicación, por lo general para toda la vida, porque el padecimiento, en un 80%, no se cura. El medicamento no cura el trastorno, solamente ayuda a que la persona sea funcional”.

En 2008, una investigación publicada en la revista británica *Pediatrics* advirtió que el consumo sostenido de metilfenidato puede incrementar el riesgo de muerte súbita y ocasionar problemas cardíacos y de crecimiento. Mediante informes espontáneos realizados por consumidores del medicamento (que se calcula serían sólo del 1 al 10% de los casos reales), se han notificado en EU casos de infarto de miocardio, arritmias cardíacas, accidentes cerebrovasculares y 25 casos de muerte súbita, en niños y adultos.

En una revisión de la FDA en febrero del 2006, desde enero de 1999 a diciembre de 2003, fueron reportados un total de 45 casos, con 17 casos de muerte súbita, 17 relacionadas con otras anfetaminas y ocho con metilfenidato. Otros medicamentos indicados para TDAH, también estimulantes del sistema nervioso central, se han retirado del mercado en los últimos años como la pemolina en EU y el Reino Unido. Las sales de anfetamina, indicadas para este padecimiento (Adderall) se retiraron del mercado en Canadá después del análisis de los datos de 20 notificaciones de casos de muerte súbita (14 en niños) y 12 casos de accidente cerebrovascular (2 en niños) asociados al medicamento, que sigue vendiéndose con regularidad en nuestro vecino país del norte.

La atomoxetina (de nombre comercial Strattera) es el medicamento más reciente en México para tratar el TDAH; se lanzó en marzo del 2004, y según cifras proporcionadas por el laboratorio que lo fabrica, Ely Lilly, al día de hoy las ventas reportadas del producto desde esa fecha superan los 32 millones de dólares. La atomoxetina no es un estimulante como los nombrados anteriormente, pero de cualquier manera se han publicado advertencias, especialmente sobre su hepatotoxicidad y riesgo de pensamientos suicidas. La Agencia Reguladora de Medicamentos y Productos Sanitarios del Reino Unido difundió un comunicado de prensa al respecto y la FDA recomendó que en las leyendas de advertencia se incluya la siguiente información: “Atomoxetina (Strattera) aumenta el riesgo de pensamientos suicidas en niños y adolescentes con ADHD”. El Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Federación Rusa, por su parte, decidió retirar Strattera de ese país en 2006 debido a estos efectos secundarios. Por su parte, la FDA realizó recientemente un análisis de 49 estudios clínicos hechos por fabricantes de fármacos para tratar el TDAH con dichos medicamentos, y advirtió que éstos pueden causar alucinaciones, psicosis y manías.

Actualmente el 10 % de la población infantil estadounidense, incluidos bebés de un año, toma pastillas. Sólo en ese país, los ingresos anuales derivados de este mercado sobrepasan los 3,100 millones de dólares. En México, según cifras aportadas por Novartis, el fabricante de



En Estados Unidos, el 10% de toda la población infantil toma pastillas.

Ritalín, el valor del “mercado de TDAH” es de \$246.1 millones de pesos anuales. Tanto Novartis como Janssen Cilag (fabricante de Concerta) no quisieron dar cifras de sus ventas exactas.

Ritalín en la familia

Gabriela es una mamá de San Luis Potosí que medica a dos de sus hijos (de 14 y 8 años) con Ritalín. Al más grande le da el medicamento desde hace 9 años, al más pequeño desde hace uno. Luis Roberto, el mayor, tenía problemas de conducta. “En la escuela me decían, no pone atención, no trabaja. Desesperada me fui a un psicólogo, y luego a una valoración neurológica. El neurólogo le mandó Ritalín desde los cinco”. ¿Mejóro Luis Roberto en la escuela? “Pues ahí vamos. Lo que más cambió es la atención, ahora se puede sentar a hacer tareas, pero no creas que es mágico, tengo que estar yo. Le gustan más las ciencias. En matemáticas no batalla, aunque sí tiene que tomarse su medicamento ‘para el razonamiento’”.

Pero en educación física, que le exige estar corriendo o jugar fútbol, ahí sí batalla. No le gusta. Gabriela asegura que su hijo “definitivamente está mejor con el medicamento”. Al principio (los dos primeros meses) tenía dolores de estómago, le quitaba el hambre, pero ahora ya no. Lo que sí tiene, relata la madre, son convulsiones, pero el médico de la familia les ha dicho que no tienen que ver con el remedio, sino que él, simple-



Gráfico Guillermo Serrano

mente, es propenso (aunque el prospecto de Ritalín lo desaconseja en casos de convulsiones el médico no se lo suspendió). "Antes no podía jugar fútbol, el quería nomás correr. Ahora sí puede. No le gusta, pero ya puede", expresa Gabriela y dice que cuando leyó por primera vez la controversia con el medicamento "estaba histérica, pero luego vi que empezó a funcionar. Las mamás de los otros niños me decían que Roberto ya me hace caso, ya no todo es correr."

Sobre el más pequeño, Carls, Gabriela afirma: "Si no se lo toma, olvídalo. No lo paro. Hasta para ver la tele tiene que tomárselo. El otro, como ya está grande, no lo quiere tomar porque dice que lo deprime. Pero es porque lo calma, ¿sí me entiendes? Lo calma".

Otro caso de un joven a quien por un tiempo dieron Ritalín es el del medallista olímpico Michael Phelps. Sin embargo, su madre dejó de dárselo cuando Michael lo pidió. En su reciente autobiografía *No limits*, Phelps narra: "El profesor le dijo a mi madre que su hijo, con problemas de atención e hiperactividad, no alcanzaría el éxito en nada. Cuando me encontraba en sexto grado, el doctor Charles Wax me diagnosticó Déficit de Atención e Hiperactividad, y me prescribió Ritalín. Me lo daban tres veces al día (...) Sólo dejaba de hacerlo los fines de semana. Entonces, quemaba toda mi energía nadando. En séptimo grado, le dije a mi madre: Se acabó el Ritalín. Ya no quiero más". Allí fue cuando Phelps focalizó todo su tiempo libre en la alberca. El resto es historia.

A pesar de que la posición médica predominante sostiene que el TDAH es un trastorno biológico probado, los actuales prospectos de remedios para manejarlo indican que "no se conoce la causa específica de este síndrome" (eso dice, por ejemplo, el prospecto de Ritalín). ¿Son concluyentes las pruebas científicas del origen neurobiológico del TDAH?

Los científicos detractores

Recientemente, un Consenso de Expertos en Italia, entre los que se encuentran universidades, científicos, médicos neu-

TDAH, la historia: primero el remedio



→ El metilfenidato fue sintetizado por primera vez en el año 1944 y le pusieron Ritalín porque a la esposa del químico Margarita, o Rita, le gustaba usarlo por su poder estimulante para jugar al tenis.



→ En una primera instancia el remedio fue administrado a adultos para tratar estados de cansancio, cuadros depresivos y episodios de confusión relacionados con la vejez.



→ En la década del 60 se conocieron unos resultados según los cuales el metilfenidato producía un efecto considerable en los escolares con problemas de aprendizaje. Se realizaron otros estudios con las pastillas para niños.

rólogos y psiquiatras de ese país y del mundo, ha apoyado una campaña en defensa de la salud de los niños respecto al TDAH (giulemanidaibambini.com). Su objetivo es expresar el desacuerdo con la postura oficial, dada la cantidad de niños expuestos a medicamentos. Entre muchas otras cosas, este grupo declara: "Las investigaciones realizadas, dependientes de recursos financieros aportados por los mismos laboratorios, están fundamentalmente orientadas a identificar las presuntas causas biológicas del problema y su respuesta a tratamientos farmacológicos, acompañadas con un significativo desinterés por indagar variables de tipo psicológico, ambientales, o sociales y los efectos de intervenciones pedagógicas o psicoterapéuticas. Sobre la base de los resultados científicos actualmente disponibles, el diagnóstico del TDAH corre el riesgo de ser sostenido fundamentalmente por motivaciones de carácter económico".

Según el doctor León Benasayag, especialista en Neurología Infantil y de Adultos, director del Centro de Neurología Integral de Buenos Aires, Argentina, autor-compilador del libro *ADHD: Niños con déficit de atención e hiperactividad ¿Una patología de mercado?*, el TDAH es una construcción artificial. "El hecho de que un niño desatento, disperso, hiperactivo, pueda quedarse horas frente a la TV o a la computadora o a juegos de su interés descarta toda patología para justificar tal diagnóstico y menos aún para dar medicación dañina".

Este neurólogo manifiesta que se abusa de la genética y otras ciencias augurando un futuro incierto para aquellos

que padecen TDAH y son medicados con estimulantes o antidepresivos. En entrevista, Benasayag indica que el metilfenidato "es una medicación que actúa igual que la anfetamina y tiene graves riesgos de generar adicción, trastornos psiquiátricos, insomnio y taquicardia. Así como en la antigüedad hubo otros remedios que también se usaron de manera masiva y luego se descubrió el efecto negativo, en este caso ya se sabe que el efecto es negativo". Algunos dicen que como a los chicos "les falta esa sustancia", el medicamento "acomoda ese déficit" y no hace daño. Benasayag indica que esto es mentira: "La sustancia hace daño a todos, al chico que es intranquilo y al chico que está sano, en tanto que no es una droga inocua". Por otro lado, según su investigación, está probado que la actividad de la dopamina responde a la estimulación del ambiente. Existen estudios que indican que la dopamina en niños con Déficit de Atención tratados con metilfenidato aumentó "durante la ejecución de tareas descritas por los niños como interesantes, estimulantes, motivadoras y excitantes".

En su libro *Talking Back to Ritalín, what doctors aren't telling you about stimulants for children*, el doctor Peter R. Breggin, médico psiquiatra de Harvard y Director del Centro Internacional para el Estudio de Psiquiatría y Psicología (ICSPP), opina que los psicoestimulantes tienen un efecto intencionado en el niño que suprimirá la conducta autónoma, espontánea, social y juguetona, provocando complacencia, docilidad, una sobre focalización obsesiva y una conducta repetitiva. "El uso extendido de estimulantes habilita



y después la enfermedad



→ Los medios informan sobre el “remedio maravilloso” y el número de recetas crece, aunque aún no queda claro contra qué padecimiento se indican.



→ Las empresas farmacéuticas denominan el fenómeno “trastorno del comportamiento funcional”.



→ La FDA prohíbe este nombre por impreciso.



→ Se vuelve a bautizar como “trastorno hiperactivo”.



→ La dolencia se rebautiza como “disfunción cerebral mínima”.



→ La Asociación Americana de Psiquiatras inventa en 1987 la sigla TDAH utilizada habitualmente hasta la actualidad.

Fuente: Los inventores de enfermedades, como nos convierten en pacientes, Jorg Blech.

a los adultos a dominar y controlar a los niños sin mejorar su propia condición de padre o profesor y sin mejorar la estructura de la familia, de la sociedad y de los sistemas educativos”.

Según Breggin, las razones por las que se etiqueta en forma masiva a infantes con este trastorno son por lo general con-

más serios, como impulsividad e incluso una marcada agresividad.”

Sin embargo, las opiniones de los médicos detractores no figuran habitualmente en los medios de comunicación y son cada vez más los padres preocupados, al sospechar que su hijo padece TDAH, que recurren a psicólogos, médicos

Según su testimonio, el camino de la crianza con uno de ellos (el que padece el trastorno) “fue tortuoso”, razón por la cual comparte con la audiencia su experiencia. Comienza diciendo que sabe que los padres se sienten culpables por estos síntomas y todo el tiempo se preguntan ¿por qué? Y entonces responde: “Este es un trastorno neurobiológico. Nadie tiene la culpa. Puede ser heredado.” También cuenta: “Mi hijo el grande se fue por un barranco en un accidente, embarazó a una chica a los 17 años (que por suerte no se dio) y hasta estuvo en drogas. En la prepa, habiendo chicas tan lindas en su curso, él andaba con la más fea”. Pero ahora aquello parece haber quedado atrás: el adolescente “entró en la Universidad, tiene una novia lindísima y se saca 8 y 9”.

A lo largo de dos horas, la orientadora da numerosos tips para combatir el Déficit de Atención, como “no hay que satanizar al medicamento si es que el niño lo necesita”. También propone hacer con los niños pactos en positivo, por ejemplo darles un peso cada vez que no pierden un lápiz (algo habitual en los “niños TDAH”), recordarles cuánto se les ama

→ “El metilfenidato hace daño a todos, al chico que es intranquilo y al chico que está sano; no es una droga inocua.”

— León Benasayag, director del Centro de Neurología Integral de Buenos Aires,

ductas normales de niños normales, aburridos, frustrados, enojados, asustados, traumatizados, indisciplinados o solitarios. La doctora Esperanza Pérez de Pla, médica, especialista en psicoanálisis infantil y coordinadora del centro de atención a la infancia Espacio de Desarrollo Infantil e Intervención Temprana (ediit.org.mx), asegura que “en algunos casos ocurren síntomas muy perjudiciales por efectos del medicamento: hay situaciones de problemas del desarrollo con fallas de la estructuración de la personalidad que tiene algunos de los síntomas del TDAH, o a veces todos, pero que sometidos a estimulantes como el metilfenidato, se desestructuran aún más y dan alteraciones aún más severas, dificultades de conexión con la realidad, más irritabilidad y hasta cuadros alucinatorios. El problema es que si un niño no mejora se le dice al médico que se le aumente la dosis y la mantenga mucho tiempo, a veces varios años, y se producen problemas cada vez

y organizaciones de ayuda. Pero ¿quién ayuda a orientar y en qué creen estos orientadores familiares?

Una mamá como tú

“Parece que no le importan los castigos físicos. Le pego y lo vuelve a hacer. Le vuelvo a pegar y lo vuelve a hacer.”

—Un padre hablando sobre las travesuras de su hijo de dos años y medio y su sospecha de que pueda tener TDAH.

La Fundación Federico Hoth A.C. funciona en una espaciosa casa en el barrio de Santa Catarina en Coyoacán, México DF, y se dedica a darle orientación a padres y maestros sobre el TDAH. En una de las pláticas habituales, Edith, encargada del área de Desarrollo Humano, una señora, elegante y simpática, dicta la charla, y cuenta cuánto sufrió por tener dos hijos con estos problemas (uno con TDA con hiperactividad y el otro sin el síndrome).





Gráfico Mayra Maneses

a pesar de no estar de acuerdo con su conducta, no poner en ellos expectativas y cambiarlos tantas veces de escuela como sea necesario, hasta que encuentren una en la que se sientan bien, que es lo que a ella le funcionó: "Lo que importa es que sean felices", expresa Edith.

La plática cuesta 50 pesos y la Fundación otorga a los padres información sobre el trastorno y un listado de hospitales psiquiátricos que pueden visitar. Además, les propone armar grupos de apoyo.

Aunque esa organización indica que no recibe fondos de laboratorios que realicen medicamentos contra el TDAH, el médico que da la plática "TDAH y medicamentos" es el mismo que se ocupa de Strattera (atomoxetina) en el laboratorio Ely Lilly. Fuentes de esta misma empresa aseguraron "trabajar muy de cerca con la Fundación Federico Hoth."

Adriana Pérez de Legaspi es directora de Asociación Mexicana por el Déficit de Atención, Hiperactividad y Trastornos Asociados A.C. (AMDAHTA), cuya misión es "informar y orientar científicamente con respecto al Trastorno por Déficit de Atención para mejorar la calidad de vida de los afectados y sus familias", una entidad que no posee sede física: funciona desde una página web (deficitdeatencion.org). En un video que aparece en Youtube, Adriana se presenta como "una mamá como tú", ya que ella tiene un niño de 12 años con TDAH, y su propio caso la inspiró para ser "la voz de los que no tienen voz". ¿Cómo es su voz? Vehemente. En entrevista, ella asegura que padece TDAH, se medica; también medica a su niño Gino desde hace 10 años. "El TDAH es un trastorno real que causa una enorme disfuncionalidad que le duele a la familia todos los días. Son niños que sacan de la clase (porque por ejemplo muerden a otros, ya que no controlan sus impulsos) y resulta que tienen un talento portentosísimo".

Sobre el hecho de que algunos profesionales no quisieran catalogar el TDAH como un trastorno y desapruaban la

→ "Los niños con TDAH pueden tener un talento en verdad portentosísimo."

— *Adriana Pérez de Legaspi, directora de la Asociación Mexicana por el Déficit de Atención, Hiperactividad y Trastornos Asociados A.C.*

medicación, Adriana piensa que "son ignorantes". Pero aclara: "Tú puedes elegir o no darles psicoterapia, o terapia cognitiva conductual o trabajar psicopedagógicamente con el niño a un costo y a un esfuerzo altísimo si no has disminuido el síntoma a nivel farmacológico, pero puedes elegir no darle fármacos. El medicamento funciona hasta en el 80 o 90% de los casos". Con respecto a los tratamientos alternativos como dietas, flores de Bach, terapias con animales como caballos o delfines, dice: "Señora, si usted tiene una tina donde meter el delfín, hágalo, pero no lo deje de medicar".

El plan de Adriana es informar todo lo posible para evitar la discriminación de los chicos con TDAH. Con respecto a los fondos de su organización, indica que en ella todo el trabajo es voluntario y los ingresos que reciben por las conferencias, cursos, congresos, talleres, así como la guía para padres que venden los hacen autosustentables. "Los patrocinios que

ocasionalmente recibimos de parte de la industria farmacéutica son siempre y sin excepción para pago de gastos involucrados con eventos que colaboran a nuestra misión. Los laboratorios que han participado en este esquema son: Janssen Cilag, Ely Lilly, Psicofarma, UCB de Mexico, Shire, Novartis. Y nos enorgullece el voto de confianza en nuestro profesionalismo y nuestra calidad al respecto de nuestras actividades".

Tanto Edith como Adriana indican que existen estudios que, por ejemplo, demuestran que los niños que son tratados por TDAH (con medicamentos) son menos propensos a fumar, abusar del alcohol o consumir drogas en su juventud. Una de las investigaciones que afirma esto en particular, publicada en el *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, y en parte financiada por la Fundación Lilly estuvo conducida por tres psiquiatras: Joseph Biederman, Timothy Wilens y Thomas Spencer, expertos reconocidos internacionalmente que están siendo investigados por el Senado de EU por haber recibido un millón de dólares cada uno por parte de la industria farmacéutica. Los profesionales pertenecen a la Universidad de Harvard y al Hospital General de Massachusetts, y están obligados por los institutos nacionales de salud de EU a declarar pagos superiores a 10 mil dólares por asesorar a fabricantes de fármacos. Biederman, Wilens y Spencer olvidaron hacerlo, según publicó el diario *The New York Times* del 8 de junio de 2008.

Un caso de **mejoría con dieta**

Una investigación de la Agencia de Seguridad Alimentaria del Reino Unido y publicada en la revista médica *The Lancet*, sugiere que los aditivos químicos que se encuentran en los alimentos envasados, golosinas y bebidas incrementan en los niños la conducta impulsiva y la dificultad para concentrarse, especialmente en la lectura.

Con el consumo de colorantes, saborizantes, conservantes y aromatizantes artificiales, los niveles de hiperactividad en todos los niños (no sólo en aquellos ya diagnosticados con TDAH) aumentan.

La agencia recomendó a los padres evitar las comidas que los contengan (como refrescos, sopas, enlatados, galletas y golosinas, salvo los de producción orgánica o artesanal).

→ Ithamar tiene un hijo diagnosticado con TDAH que cambió su conducta con la dieta y cuenta su caso: "A los 3 años a David le dieron Ritalín, el cual lo aletargaba al grado de sedarlo y el rebote era brutal". Ithamar menciona que le administró el medicamento sólo por 10 días y eligió retirárselo. "El neurólogo optó por recetarle un suplemento alimenticio (gluconato de zinc) que funcionó muy bien por 6 meses". Además, Ithamar decidió probar la dieta libre de gluten y caseína (proteína de la leche animal y que también se encuentra en la leche de soya): "Mi hijo tuvo un cambio muy notorio en cuanto eliminé los lácteos de su dieta. En tan solo 3 días, se vieron resultados muy positivos, disminuyó mucho su irritabilidad, ansiedad e hiperactividad y mejoró su atención". Ithamar además consume alimentos orgánicos, sin aditivos.

→ Para más información sobre esta dieta puedes visitar la página de la Liga de Intervención Nutricional contra Autismo e Hiperactividad: linca.org.

→ El Center for Science in the Public Interest publicó también un extenso documento denominado *Diet, ADHD and Behavior* que confirma cuanto influye la dieta en la conducta. Búscalo en cspinet.org



Foto Archivo

Sueños funcionales

"Michael no pone atención en clase... Michael tiene dificultades para concentrarse... Michael no trabaja... Michael altera a los otros niños... Después de oír tantas veces la misma queja, mi madre pidió una reunión con los profesores y les dijo: '¿No será que se aburre con lo que le enseñan?' La respuesta no se hizo esperar: 'Señora Phelps, si lo que me está preguntando es si Michael es un niño superdotado, no lo es'".
—No Limits, de Michael Phelps

El doctor Sami Timimi, autor del reciente *Rethinking ADHD: From Brain to Culture*, explica que el TDAH se clasifica como "desorden" debido a las convenciones sociales sobre lo que se considera una conducta normal y anormal.

Sobre el tan mencionado término "funcional" —cuando se controlan los síntomas— y "disfuncional" —cuando no—, el psicoanalista Alberto Sladogna, quien

da cursos sobre TDAH y también atiende a niños diagnosticados, define: "Un niño funcional es el que funciona, es decir, no habla, no se mueve, hace la tarea, no existe pues no da lugar a que los padres se ocupen de él. La mayoría de los actuales padres no quieren ocuparse de sus hijos, los consideran una carga, lo hacen obligados y casualmente eso de atender 'por obligación' a los niños los intranquiliza pues son niños y no tontos". El "disfuncional", para Sladogna "es un niño vivo, alegre, movedizo, inquieto que averigua, pregunta, hace preguntas políticamente 'incorrectas', mira la vida y no soporta los regímenes que les imponen en sus escuelas; es decir, es un niño que participa de la vida con su estilo".

Quisimos conocer "el estilo" de Santiago, el niño que conociste al inicio del reportaje, y a quien sus padres han decidido finalmente no medicar, pero sí enviar a terapia. Hablamos de la película *Wall-e*, ya que quien escribe se perdió el final. Le pregunto si me podría contar cómo termina.

"Eva arma a Wall-e. Lo vuelve a armar con partes de repuesto, pero es que él ya no es... su conciencia está volada... entonces cuando le da un beso eléctrico —¡es que lo que pasa es que Wall-e está enamorado de Eva!, se ríe Santiago— y ella parece que ya se va, él le cierra la mano y se sorprende. Después, la planta del zapato, que significaba que había vida, crece, se hace árbol.

Santiago tiene un proyecto: construir un laberinto que además es como una búsqueda del tesoro, donde cada etapa tendría un dulce que sería una pista para pasar al siguiente nivel. Dibuja un laberinto pero me dice que es "muy fácil" y entonces él hace el suyo, más complejo y con falsas salidas. "Yo creo que sería el mejor juego del mundo. Pero no es para los que no les gustan las trampas sorprendentes", avisa.

—¿Y el tesoro serían los dulces que hay por el camino?
—Sí, pista es tesoro.

Durante las dos horas y media que hablo con Santiago, se mueve mucho, come un pastel a bocados que apenas entran en su boca, se toma una enorme taza de chocolate de dos tragos y rebota sin parar en una bola de pilates. Le cuento que trabajo en una revista y que si quiere podemos dar su opinión sobre el mundo. Empezamos por la escuela.

—El maestro no sabe cómo divertirse.
—¿Qué le dirías a los maestros?
—Que no sean regañones, que sean más buena onda, más "esperativos" y no se enojen si lo hacemos mal.
—¿Qué podrían dar en la escuela que no te están dando ahora?
—Tal vez pintura, bailar, cantar..
—¿Y de los doctores qué piensas? ¿Sabes para qué hicieron ese estudio, cuando te desvelaste?
—Sí, querían saber qué hay en mi cerebro.
—¿Y que crees que hay en tu cerebro?
—Enojo.
—¿Por qué?
—Porque no me gusta que me molesten tanto y me digan que soy un estúpido y que no trabajo.

Le pido que me recomiende otra película.
—¿De amor, quieres?
—No sé, ¿*Wall-e* es de amor?
—Sí. Podrías ver *Piratas del Caribe*, pero es de acción también. Y sale el Capitán Jack Sparrow, que es de los buenos y todos piensan que es de los malos.



Tiempos compartidos: en busca del ocio flexible

Historias de vacaciones

COMPAR TIDAS

México se ha convertido en poco tiempo en el segundo país del mundo con mayor número de desarrollos y comercialización de tiempos compartidos. Una gama amplia de hoteles y condominios en los mejores centros turísticos atraen a millones de personas que aprecian la garantía de contar con una o dos semanas seguras al año para vacacionar. Recopilamos anécdotas de consumidores que han elegido esta opción, e investigamos los datos duros que debes conocer de cara a tus derechos como consumidor. **Por Héctor Barrera y Giovanni Rueda**

CASO 1 El bolsillo agradecido

A Joaquín Campos la cara se le ilumina. Hace 16 años, pudo darse el lujo de comprarse un tiempo compartido en el hotel Maris de Acapulco. Durante los próximos 25 años iba a poder viajar con toda su familia, siete días cada año e incluso tendría permitido invitar a cuatro personas más. Sacó costos y descubrió que era una buena opción para su billetera. Sin problemas podría pagar los \$2,500 dólares de enganche y los \$1,800 dólares de mantenimiento.

Lo que más ha disfrutado la familia Campos es que, a través de los servicios de RCI e Interval, han podido conocer

Puerto Vallarta, Ixtapa, Mazatlán, Los Cabos, y ciudades coloniales como Guanajuato y Querétaro.

Para él esta inversión significa tener un lugar fijo donde llegar y la libertad de moverse a donde quiera. "Los paquetes todo incluido no me agradan, prefiero tener la opción de comer lo que quiera y en donde quiera, sin restricciones de horario, hacer paseos, excursiones o quedarme encerrado en el hotel". Joaquín está convencido de que es la mejor forma de vacacionar con calidad, seguridad, instalaciones buenas, estacionamiento seguro. Todo con ahorro y a un precio justo.



CASO 2 El riesgo de perderlo todo

Hace más de 10 años, la señora Jose Maya compró, con mucho esfuerzo, un tiempo compartido en un hotel de Acapulco. Lo pudo disfrutar durante cinco buenos años, pero un día el establecimiento amaneció con la bandera rojinegra en la puerta, los propietarios no les pagaban ni a sus empleados. "Fue una pérdida de dinero terrible, y un desgaste emocional espantoso."

El condominio que tenía era para seis personas, estaba en el onceavo piso y tenía la opción de poder ir un mes al año, pero luego ya nunca más pude volver a ir". Jose, junto con otros 300

Durante cinco buenos años lo pudieron disfrutar, pero un día el establecimiento amaneció con la bandera rojinegra en la puerta. Los propietarios no les pagaban ni a sus empleados.

condóminos, se movieron para encontrar un abogado y ver si podían recuperar una parte de su inversión. El abogado, afirma, también los estafó. Luego de un tiempo, Jose y los demás condóminos,

comprobaron que un consorcio hotelero internacional había comprado todo el edificio, pero ellos ya no se quisieron hacer responsables del compromiso anterior. "Siempre nos quedamos con la curiosidad de saber

con quién habían hecho ellos el contrato. Seguro fue con las mismas personas que nos engañaron a nosotros, pero ya no supimos nada".



Los destinos de playa, como Acapulco, son los más populares entre los vacacionistas mexicanos interesados en adquirir tiempos compartidos, y por los que la gente compete.

SUS VENTAJAS Y DESVENTAJAS



1. Se realiza una sola inversión al adquirir el tiempo compartido, que comprende una unidad totalmente amueblada, y después sólo se tiene que cubrir una cuota de mantenimiento anual fijada por cada desarrollo, lo que implica menos gastos cada vez que se viaja.
2. De acuerdo con el tipo de unidad que se elige, se pueden compartir las vacaciones con la familia y los amigos.
3. Se pueden aumentar las alternativas de viaje cuando se adquiere el tiempo compartido en un desarrollo que realice intercambios con otros inmuebles de la misma cadena, ya sea dentro de México o en destinos del exterior, y aún mucho más opciones si el desarrollo está afiliado a alguna compañía de intercambio.
4. Evitas la búsqueda de habitaciones, hacer reservaciones y pagar las tarifas actuales del hotel, las cuales se incrementan cada año.
5. Te permite planear con anticipación tus vacaciones o días de descanso.



1. Al principio debes desembolsar una fuerte cantidad de dinero para cubrir el anticipo y luego pagos mensuales durante cierto tiempo para cubrir el valor total del tiempo compartido.
2. Las cuotas de mantenimiento por lo general se incrementan cada año.
3. Te puede resultar difícil vender, cambiar o rentar tu tiempo compartido si tu destino o periodo es poco atractivo.
4. En caso de que en algún periodo no acudas, el lugar se desaprovechará.

CASO 3 El lujo heredado

Bertha Alicia heredó de su hermana un tiempo compartido en el hotel Fairway 4 de Acapulco, el cual fue adquirido hace 28 años. La suite cuenta con dos recámaras, dos baños, una cómoda cocineta y una estancia muy grande. El aseo es constante, la cocina, los trastes y los aparatos eléctricos procuran tenerlos siempre en buen estado. "Nos tienen nuestra buena

televisión para ver nuestros programas favoritos; además somos muy jugadoras y nos encanta quedarnos hasta muy noche jugando cartas y bingo".

A sus 70 años de edad, Bertha Alicia religiosamente no deja pasar ni una semana. "Somos fanáticas de Acapulco: está cerca, es cómodo llegar ahí, y ya se nos hizo una costumbre. Aquí tenemos todo lo que necesitamos, es un

lugar seguro donde no hay mucho ruido, está céntrico y a unos cuantos pasos de la playa. Nos han tocado hasta dos o tres temblores, y como nos sentimos muy seguras porque nunca nos ha pasado nada, nos quedamos sentadas muy tranquilitas a que pase mientras toda la demás gente corre y corre. Siempre nos han tratado muy bien". ¿Vacaciones? Más bien, la vida.

¿EN QUÉ CONSISTEN, EXACTAMENTE?

Desde 1960 en el continente europeo se empezó a hablar de los tiempos compartidos. A partir de entonces el consumidor tuvo más opciones para elegir la forma de disfrutar sus periodos vacacionales.

Hoy en día el consumidor se puede evitar la molestia de reservar cada año en un centro turístico sus vacaciones, toda vez que tiene la opción de comprar un tiempo compartido, el cual le permite adquirir derechos de ocupación en una propiedad por determinados periodos.

Existen diversas modalidades de tiempos compartidos que los desarrolladores turísticos ofrecen a sus clientes a fin de que alguna de ellas se adapte a sus necesidades o llene sus expectativas para esos días de descanso. Entre las principales opciones se encuentran las siguientes:

Tiempo fijo: se compra el espacio para usarlo en determinado lugar durante una semana específica al año.

Tiempo flotante: se ejerce el derecho para utilizarlo en una temporada determinada del año.

Semana dividida: se puede dividir la semana que le corresponde en dos o tres periodos para usarlos en distintas fechas al año. Esta es una buena opción para periodos vacacionales cortos.

Clubes vacacionales o programas de puntos: se compra cierta cantidad de puntos y se intercambian por el derecho a usar el espacio o unidad. Los puntos están en función del tamaño de la unidad, la ubicación del desarrollo vacacional, duración de la estancia y temporada en que desee usarla. Es de las opciones más abiertas.

Uso bianual: permite utilizar el tiempo compartido cada dos años. Además, si el desarrollo está afiliado a alguna compañía de intercambio y en el contrato se especifica, existe la posibilidad de intercambiar tu tiempo compartido por otro en diferente destino turístico nacional o extranjero.

Las opciones son muchas y muy variadas, y pueden tener diferentes condiciones. Es importante que te informes con anticipación sobre el tiempo que requieres para hacer la reservación, los diferentes destinos que te ofrecen, si debes pagar algún costo extra y el procedimiento en general para hacer el intercambio, sacar el mayor provecho de tu inversión y disfrutarlo.



No firmes por firmar

Antes de dejarte cautivar por todos los beneficios que te ofrecen los promotores y sus ofertas de pago, es recomendable tomarte unos minutos y meditar tranquilamente si el tiempo compartido que estás a punto de adquirir coincide con tu estilo de vacacionar; de no ser así, ten en cuenta que las temporadas en que no se pueda usar se desaprovecharán.

De igual manera, es necesario considerar si cada periodo vacacional deseas pasarlo en el mismo destino turístico, en el mismo lugar y con un número determinado de acompañantes, si el plan en el que piensas comprar presenta éstas y otras restricciones.



Recuerda, además, que una vez adquirido el tiempo compartido tendrás que pagar una cuota por mantenimiento, la cual por lo general aumenta cada año.

Al adquirir un tiempo compartido sólo adquieres el derecho de usar anualmente un espacio vacacional en un hotel o condominio turístico para cierto número de personas y un número determinado de días o semanas, por lo que la empresa que presta el servicio mantiene la propiedad del desarrollo.

Busca visitar el lugar que te ofrecen, así comprobarás que la cantidad que vas a pagar corresponde con lo que te dicen en las pláticas o te muestran en folletos, y que deben reflejarse en el contrato.

Una idea de cuánto cuestan

A fin de conocer el precio de algunos tiempos compartidos en diferentes destinos turísticos, así como algunas de sus características principales, en la Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco realizamos un sondeo telefónico entre el 13 y el 20 de abril de 2009 a diferentes empresas que se encargan de comercializar los servicios de desarrollos. Nuestra intención: mostrarte "por dónde van los tiros".

En nuestro ejercicio se preguntó por el precio del tiempo compartido fijo. La información fue proporcionada por las propias empresas, en temporada de verano (julio-agosto) y de acuerdo con lo siguiente:

- a) Un intervalo de una semana
- b) Para cuatro personas
- c) Para hacer uso durante un periodo de 20 años
- d) Habitación tipo suite

De acuerdo con la información que fue recabada, el precio de la cuota inicial de un tiempo compartido fijo va desde \$250,728 en Puerto Vallarta hasta \$349,132 en Cancún.

Además del desembolso inicial, debes pagar anualmente la cuota de mantenimiento, la cual puede oscilar entre \$6,268 en Puerto Vallarta hasta \$12,887 en Cancún, como se muestra en el siguiente cuadro:



Antes de comprar, procura visitar el lugar para comprobar que el desarrollo lo vale.

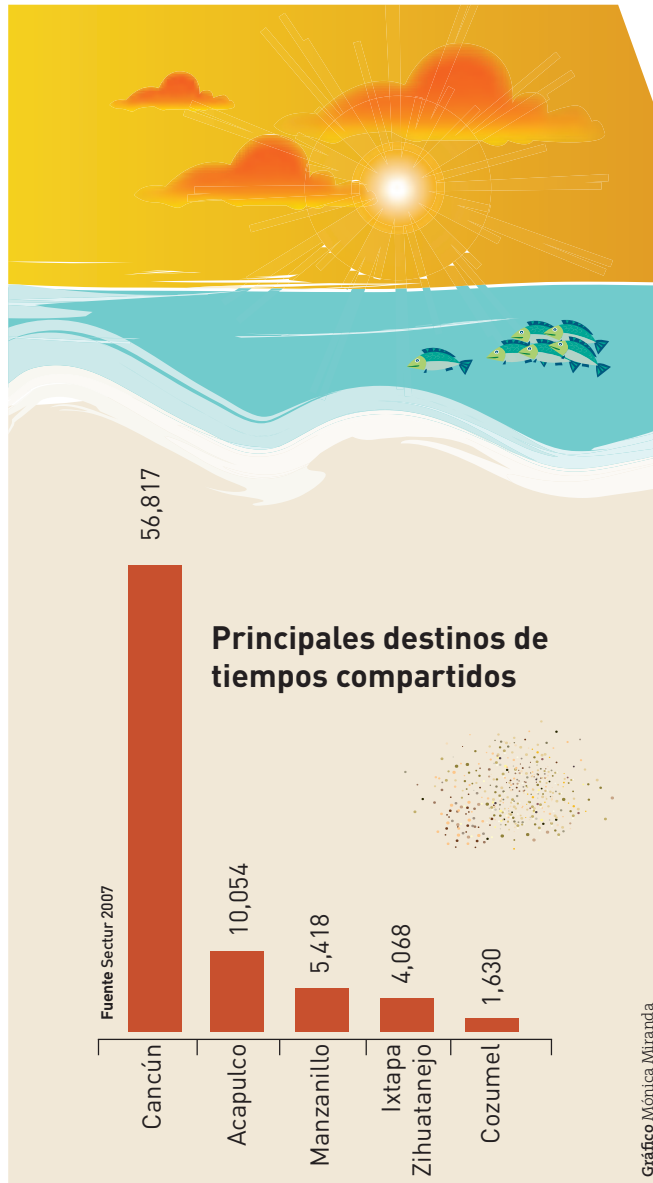
Precios y características de tiempos compartidos en algunos destinos turísticos

Destino	Empresa	Precio de cuota inicial en dólares	Precio de cuota inicial en pesos	Precio de mantenimiento en dólares	Precio de mantenimiento en pesos	Porcentaje de incremento anual en la cuota por mantenimiento
		(\$)	(\$)	(\$)	(\$)	
Cancún	Hotel Royal Sunset	25,900	349,132	956	12,887	ND
Los Cabos	Hotel Casa Dorada	22,000	296,560	540	7,279	2% sobre la cuota anual
Puerto Vallarta	Canto del sol	18,600	250,728	585	7,886	Va de acuerdo con la inflación en México o EU
Puerto Vallarta	Bugambilias Resort Vacation Club	22,000	296,560	465	6,268	2% sobre la cuota anual

LOS NÚMEROS DE UNA EXPLOSIÓN

Datos de la Secretaría de Turismo (Sectur) revelan que de enero de 2000 a enero de 2007, el total de compradores de tiempos compartidos en nuestro país tuvo un crecimiento de más de 116% al pasar de 67,812 a 146,587 compradores.

Como puedes ver en la siguiente gráfica, hasta 2007, Cancún y Acapulco son los principales destinos que prefieren los consumidores para adquirir un tiempo compartido:



José Carlos Azcárraga, presidente de la Asociación Mexicana de Desarrolladores Turísticos (Amdetur), especificó que el número de semanas adquiridas se ha incrementado durante los últimos años en aproximadamente 62%, pasando de 121,665 en 2002 a más de 195,527 en 2008. Esta industria tiene un porcentaje de ocupación de 74% anual, la cual es mayor en 14% respecto a la ocupación hotelera y significa una derrama económica para México de alrededor de \$11.4 mil millones de dólares.

También precisó que la participación total en el mercado de los tiempos compartidos en los destinos de playa es de 39%, aunque existen lugares donde alcanza 80%, como en el caso de Los Cabos.

CASO 4 El ataque psicológico

Adriana Ruíz y su esposo invitaron a una pareja de amigos a pasar unos días libres de lujo en la semana de tiempo compartido que sus tías les cedieron. Desde el momento del registro, empezó la tortura, todo el camino al elevador cargaron con un vendedor que a fuerza les quería sacar una cita para un desayuno gratuito, donde los únicos requisitos eran una tarjeta de crédito y 60 minutos de su tiempo para conocer los beneficios de adquirir una membresía propia en el lugar.

Al primer no, vino el ofrecimiento de un premio, ante el segundo no, un paseo gratuito en barco, después del tercer no, la amenaza sutil de que si no acudían el socio titular perdería privilegios. Aún no terminaban de desempacar las maletas cuando el teléfono de la habitación ya había sonado en espera de un sí. Al día siguiente, el teléfono volvió a sonar, era otra llamada con la exigencia de que al menos una de las parejas aceptara. "Éramos seis adultos, y el compromiso era que nos cuidarían a los niños y nos darían un desayuno buffet totalmente gratis".

Tras el desayuno, hicieron el recorrido alrededor de las instalaciones del desarrollo turístico nuevo, y terminaron en un centro de convenciones atiborrado de gente. "Los vendedores estaban haciendo su chamba, la cual era hablar y hablar y tratar de convencerte. Los niños comenzaron a desesperarse, así que les dijimos que no queríamos comprar."

Así, durante casi 90 minutos, llegó un vendedor tras otro para tratar de dejarlos sin respuesta y sin salida. No hubo más alternativa que Adriana, su esposo y sus amigos se pararon de la mesa con las manos temblorosas. El vendedor respiraba agitado pero no había más que hacer, estaba claro que ellos no comprarían y los otros no venderían y para ninguno había fuerza de ley que los obligara.

No hubo más alternativa: se pararon de la mesa con las manos temblorosas. El vendedor respiraba agitado.

OJO CON EL PLAZO DE REVOCACIÓN

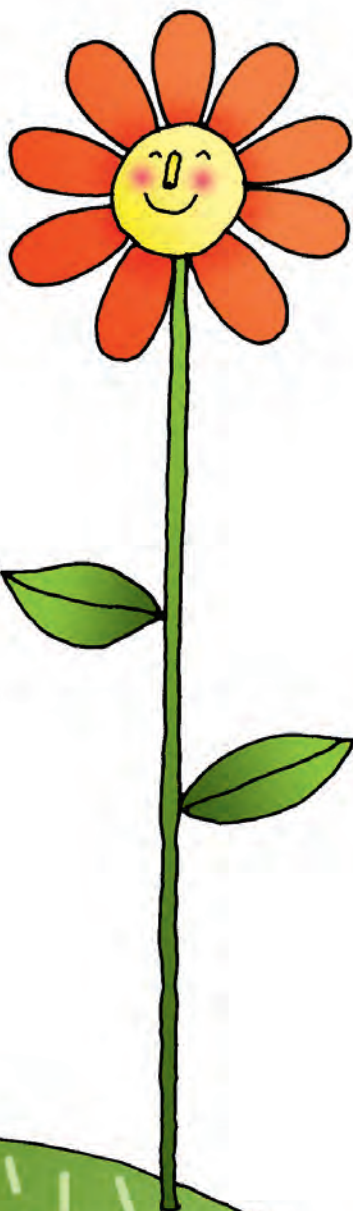
Profeco ha constatado que diversas empresas del sector hotelero que ofrecen la contratación del servicio de tiempo compartido no respetan el plazo de revocación señalado. Los proveedores no pueden suprimir el derecho de los consumidores a revocar su consentimiento. Es decir, de acuerdo con la normativa, tienes todo el derecho a cancelar el servicio de tiempo compartido dentro de un plazo de cinco días hábiles, después de haber firmado el contrato, y deberán devolvarte tu dinero dentro de los quince días hábiles siguientes a la fecha de cancelación del contrato.

Para ello, es indispensable que dejes constancia de haber acudido dentro del plazo mencionado a revocar el consentimiento. La cancelación se debe hacer por escrito, en el lugar en que se haya realizado la operación o en el domicilio del prestador o representante de la empresa señalado en el contrato.

Si algún proveedor no cumple con lo mencionado, no dudes en acudir a la delegación **Profeco** más cercana a tu domicilio y presenta tu queja.

Encuentra las diferencias

¡Salva el BOSQUE!



Tenemos un nuevo reto para ti. Esta vez es necesario que descubras los elementos que no deben estar o que hacen falta en el bosque para que sea el hermoso y alegre lugar que debe ser. Abre bien los ojos y encuentra las 9 diferencias que hay entre las imágenes.

¿Sabes qué debes hacer para ayudarle al Planeta?

- Apaga las luces y los aparatos eléctricos que no se utilicen.
- Convince a tus papás de caminar más y utilizar menos el automóvil.
- Evita dañar a los árboles, flores y plantas.
- Siembra un arbolito.
- Nunca tires basura en calles, parques, bosques, ríos y mares.
- Haz un dibujo o escribe un pensamiento sobre el medio ambiente.
- Infórmate sobre las actividades para celebrar el Día Mundial del Medio Ambiente a través del radio, tv o periódicos, y participa en ellas.



¡Tu planeta te necesita!

Sí, la Tierra te necesita este 5 de junio, Día Mundial del Medio Ambiente, y México fue elegido entre todos los países como el lugar del festejo. El lema es "Tu planeta te necesita" - Unidos contra el cambio climático, y tú también estás incluido para ayudar. Estas son sólo algunas ideas de lo que puedes hacer, aunque sabemos que se te ocurrirán muchas más.



Gráfico Mónica Miranda

Solución: 1. Falta el nido de pajaritos 2. Hay un hacha con troncos 3. Faltan las flores 4. Falta un árbol 5. Hay una fogata encendida 6. Hay una lata detrás de un árbol 7. Falta la nuez de la ardilla 8. Sale humo de la fábrica 9. El pez tiene tres ojos

TUS LAZOS CON PROFECO



Estos son los distintos canales y servicios que ofrece la **Procuraduría Federal del Consumidor** para cumplir con su misión a lo largo y ancho de la República.

Internet

profeco.gov.mx



BRÚJULA DE COMPRA

Análisis de precios y estudios comparativos para el consumidor inteligente.

CONCILIANET

Presenta tu queja en línea. Cero filas, cero espera, cero papel.

QUIÉN ES QUIÉN...

- **En los precios** mínimos y máximos de productos de consumo generalizado en 26 ciudades.
- **En créditos a pagos fijos:** con información de créditos de establecimientos de 22 ciudades.
- **En el envío de dinero:** qué ofrecen y cuánto te cobran por enviar dinero de Estados Unidos a México.
- **Canasta inteligente:** para comparar los costos de tu lista del súper.

BURÓ COMERCIAL

Te decimos cuáles empresas tienen quejas, procedimientos o contratos de adhesión registrados ante **Profeco**.

ALERTAS AL CONSUMIDOR

¿Cuáles productos y servicios suponen un riesgo para los consumidores?

ENCUESTAS Y SONDEOS

Participa en los estudios de hábitos de consumo que realizamos gracias a ti. Además, puedes descargar los resultados.

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

Inscribe tu número telefónico y evitarás el acoso de promociones indeseadas.

TELÉFONO DEL CONSUMIDOR

5568 8722 (DF y zona metropolitana)

01800 468 8722

(resto del país)

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

La privacidad es tu derecho

9628 0000 (DF, Guadalajara y Monterrey)

01800 468 8722

(resto del país)

PROCITEL

Programa de citas por teléfono

5568 8722 (DF y zona metropolitana)

01800 468 8722

(resto del país)

asesorías

En asesoria@profeco.gov.mx entras en contacto directo con especialistas jurídicos.



revistadelconsumidor.gov.mx



El micrositió de la *Revista del Consumidor* ya está en línea. Podrás encontrar artículos, estudios de laboratorio, videos, programas de radio, contenidos exclusivos y todo lo referente a la publicación mensual de **Profeco**.

ecovehiculos.gov.mx

En este micrositió, realizado por el Instituto Nacional de Ecología, encontrarás información sobre la eficiencia energética de los vehículos y sus características técnicas. Te ayudará a disminuir tus gastos de combustible.

youtube.com/profecotv

Busca cada semana el contenido exclusivo para Internet en el canal oficial de **Profeco** en YouTube. Consejos y recomendaciones que te ayudarán a ahorrar y a saber más sobre los servicios que **Profeco** te ofrece.

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México, DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la *Revista del Consumidor*, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una amplia biblioteca especializada en temas de consumo.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES

Juan de Montoro #103, Col. Centro, CP 20000, Aguascalientes.

BAJA CALIFORNIA

Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta. Col. Zona del Río, CP 22320, Tijuana.

Subdelegación: Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, Col. Centro Cívico, CP 21000, Mexicali.

BAJA CALIFORNIA SUR

Jalisco #s/n, esq. Francisco I. Madero, Col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz.

CAMPECHE

Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, Col. Centro, CP 24000, Campeche.

CHIAPAS

Circunvalación Tapachula #844, Col. Moctezuma, CP 29030, Tuxtla Gutiérrez.

Subdelegación: Octava Avenida Sur #46, entre 2a y 4a Poniente, Col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdoba.

CHIHUAHUA

Benjamín Franklin #3220, Centro Com. Plaza de las Américas loc. 7-a, Col. Anillo Envolverte del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez.

Subdelegación: Ramírez #2007, esq. Calle 22, Col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua.

COAHUILA

Bld. Venustiano Carranza #2879, (a un lado del "Sat"), Col. La Salle, CP 25240, Saltillo.

Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Pte, Col. Centro, CP 27000, Torreón.

COLIMA

José Antonio Torres #402, esq. Av. Rey Coliman, Col. Centro, CP 28000, Colima.

Subdelegación: Balbino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, Col. Centro, CP 28200, Manzanillo.

DISTRITO FEDERAL

Centro (delegaciones políticas: Benito Juárez, Coyoacán, Cuauhtémoc): Dr. Carmona y Valle #11, 4to y 5to piso, Col. Doctores, CP 06720.

Norte (delegaciones políticas: Azcapotzalco y Gustavo A. Madero): Av. Cuitláhuac #110, Col. Héroes de Nacoziari, CP 07780.

Oriente (delegaciones políticas: Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Lerdo #53, 2do piso, Col. Barrio San Pablo, CP 09000.

Poniente (delegaciones políticas: Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Tottecas #23, esq. Calle 10 Col. San Pedro de los Pinos, CP 01180.

Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan y Xochimilco): Periférico #5323, Col. Isidro Favela, CP 14030.

DURANGO

Zaragoza #110 sur, Col. Zona Centro, CP 34000, Victoria de Durango.

ESTADO DE MÉXICO

Naucalpan: Avenida 3 #47, entre Avenida de las Torres y Blvd. Toluca, Col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370.

Nezahualcóyotl: Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, Col. Benito Juárez, CP 57000.

Tlalnepantla: Mario Colín #56, Col. Centro, CP 54000.

Toluca: Santos Degollado #103 (enfrente del Cosmovitral), Col. Centro, CP 50000.

Ecatepec: Av. Han González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), Col. Valle de Anáhuac, CP 55210.

GUANAJUATO

5 de Mayo #341, Col. Obregón, CP 37320, León de los Aldama.

Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Fco. Sarabia, (a una cuadra del estadio), Col. Moderna, CP 36690, Irapuato.

GUERRERO

Av. Costera Miguel Alemán #304, Col. Centro, CP 39300, Acapulco de Juárez.

Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, Col. Centro, CP 40000, Iguala de la Independencia.

HIDALGO

Artículo Tercero #113, Col. Fraccionamiento Constitución, CP 42080, Pachuca de Soto.

JALISCO

Marsella #49, 2do piso, Sector Juárez, Col. Americana, CP 44160, Guadalajara.

MICHOACÁN

Bld. García de León #1908, Col. 5 de diciembre, CP 58280, Morelia.

MORELOS

Av. Atlacomulco #76, antes 202, Col. Acapantzingo, CP 62440, Cuernavaca.

NAYARIT

Av. México #142 sur, Col. Centro, CP 63000, Tepic.

NUEVO LEÓN

Av. Profesor Moisés Sáenz #602, Col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey.

OAXACA

Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, Col. Reforma, CP 68050, Oaxaca.

PUEBLA

19 Sur #506, desp. 103, Col. La Paz, CP 72160, Heroica Puebla de Zaragoza.

QUERÉTARO

Av. Constituyentes #102, Ote. PB, Col.

Quintas del Márquez, CP 76047, Santiago de Querétaro.

Subdelegación: Ignacio López Rayón #23, Col. Centro, CP 76800, San Juan del Río.

QUINTANA ROO

Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, frente al Seg. Social, Col. Centro, CP 77500, Cancún.

Subdelegación: Av. Nápoles #219, esq. Venustiano Carranza, Col. Italia, CP 77035, Chetumal.

Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local #7 (interior Plaza Papagallos), Col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen.

SAN LUIS POTOSÍ

Basalengué #113, entre Cuauhtémoc y Carranza, Col. Jardín, CP 78270, San Luis Potosí.

SINALOA

Bld. Francisco I. Madero #744 Pte, Col. Centro, CP 80000, Culiacán de Rosales.

SONORA

Oaxaca #150 poniente, esq. Escobedo, Edificio San Enrique Col. Centro, CP 83000, Hermosillo.

Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, Col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón.

TABASCO

Nicolás Bravo #102, tercer piso, esq. Hidalgo (edificio Pastrana), Col. Centro, CP 86000, Villahermosa.

TAMAULIPAS

Juan B. Tijerina #925, Col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria.

Subdelegación: Av. Diagonal Cuauhtémoc #1003, entre 17 y 18, Col. Centro, CP 87300, Matamoros.

Subdelegación: Héroe de Nacataz #3502, planta alta, esq. Obregón, Col. Centro, CP 88000, Nuevo Laredo.

Subdelegación: Blvd. Morelos #475 esq. Rep. de Argentina, Col. Anzalduas, CP 88630, Reynosa.

Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, primer piso, Local 1, Col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico.

TLAXCALA

Calle 33 #203, Col. Loma Xicohtencatl, CP 90070, Tlaxcala de Xicohtencatl.

VERACRUZ

Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. Salubridad, Col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz.

Subdelegación: Av. Campeche #104, esq. Independencia, Col. Petrolera, CP 96500, Coatzacoalcos.

Subdelegación: Cánovas #2, Col. Centro, CP 91000, Xalapa.

YUCATÁN

Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, Col. Centro, CP 97000, Mérida.

ZACATECAS

Fernando Villalpando #214, Col. Centro, CP 98000, Zacatecas.



JUAN VILORRO, CONSUMIDOR

Una señal de que un escritor va camino a convertirse en imprescindible: editorial Anagrama reedita su primera novela (*El disparo de Argón*, 1991), más de 15 años después. Villoro el ensayista, cuentista, novelista, columnista, guionista y, quizás sobre todo, lúcido conversador, respondió nuestro cuestionario.

¿Cuál es la peor excusa que te ha dicho un proveedor?

Fui a un hospital a recoger unos análisis. Ese día no abrían el laboratorio. Hablé por teléfono al día siguiente y pedí que me mandaran los análisis por fax o por mail. "No podemos porque están engrapados", fue la respuesta. Un clásico del surrealismo.

¿La última vez que tuviste un problema con un comerciante, le exigiste una solución o preferiste no armar lío?

Exigirle una solución a un dependiente es una utopía. En México consideran que los clientes son sus enemigos. Creo que la mejor estrategia es una enérgica protesta,

algo que los haga sentir mal (todavía no son máquinas, aunque algunos parece que ya hablan de ese modo).

El planeta tarda 15 meses en regenerar lo que nosotros consumimos y desechamos en un año, ¿piensas en ese tipo de cosas cuando vas de compras?

Tengo una idea básica de la ecología. Por ejemplo: rechazo las bolsas de plástico que los grupos "ecologistas" venden para tirar la basura y promoverse.

Te acabas de comprar un nuevo gadget, ¿lees el instructivo o sigues tu intuición?

Por suerte, la computación incluye sus propios ritos de iniciación al configurar el sistema, de modo que sabes qué hacer por las instrucciones de la pantalla. No tengo celular, ni iPod, ni GPS. Mantengo una relación primitiva con la tecnología. En caso de duda, le pregunto a un experto, es decir, a mi hija de 9 años.

¿Existe algo cercano al producto perfecto?

Sí: la tijera, el pararrayos, la pluma fuente. Son inventos esenciales que duran toda tu vida. En lo que toca a la computadora, soy fanático de Apple desde 1986.

¿Como consumidor de bienes y servicios, tienes placeres culpables?

A veces compro vinos demasiado caros.

Tengo una tendencia a olvidar los precios, que me parecen una de las grandes molestias de la vida. A veces los olvido tan rápido que no sé si compré algo caro o barato, y esta amnesia me hace sentir culpable.

¿Quién es el consumidor más inteligente que conoces?

Sería mi hija, que me convence de comprarle cualquier cosa.

¿Qué te sugiere el término "consumo consciente"?

Es una frase presuntuosa, aburrida y recomendable.

¿Cuál es la peor publicidad que has visto últimamente?

La de Movistar me parece pésima para sus propósitos. Aparece una madre regañona diciendo "te doy tres" para que su hijo deje de hacer algo que a él le gusta.

Después de que esto se repite

demasiadas veces y de que se desvaloriza la frase "te doy tres", la compañía te da tres llamadas. La expresión que se presenta como desagradable resulta ser el eslogan de Movistar. Un harakiri perfecto.

¿El cliente siempre tiene la razón?

El cliente debería ser tratado como si tuviera la razón. Es una ilusoria forma de

"El cliente debería ser tratado como si tuviera la razón. Es una ilusoria forma de seducción."

seducción y cortesía que por desgracia se ha perdido. Si pides una bolsa adicional, te responden "el patrón no nos deja". Cualquier favor extra es visto como si fuera una afrenta.

Si reclamas alguna cosa, la culpa es del fabricante. En España, durante los primeros seis meses la garantía de un producto no la da el fabricante sino el vendedor.

¿De qué manera calificarías al consumidor mexicano, con las inevitables y odiosas generalizaciones?

Desesperado y al mismo tiempo sometido a los abusos. Las tarifas de teléfonos son las más altas del mundo. Los bancos cobran comisiones impensables en otro sitio. El Palacio de Hierro te despierta en sábado a las 8 de la mañana para decirte que ese día tiene ofertas. El mundo empresarial opera como una amenaza del que no hay escape.

Tu recomendación para mitigar los efectos de la crisis económica en el hogar?

Cuidar los gastos pequeños. De los grandes te cuidas siempre.

¿Te consideras despilfarrador?

A veces lo soy, en forma involuntaria. Comprar una pésima novela es un despilfarro. Pero de eso sólo me doy cuenta al momento de leerla.



Alerta al consumidor

¡ATENCIÓN, dueños del Pontiac Grand Prix y del Chevrolet Impala!

General Motors de México ha anunciado una campaña de revisión de estos modelos. Se trata de una medida preventiva.

La compañía automotriz ha detectado riesgos de avería en el sujetador de los cables de bujías correspondientes al motor V6 3.8 L, utilizado por los vehículos Pontiac Grand Prix (modelos 1997 a 2001) y Chevrolet Impala (modelos 2000 a 2003). Por ello, de forma voluntaria ha anunciado un programa de revisión y sustitución de la pieza.

La campaña de revisión, de carácter preventivo, consiste en reemplazar el mencionado sujetador, hecho de nylon, por uno alternativo, y así evitar que bajo ciertas circunstancias una cantidad mínima de aceite o combustible pueda causar un incidente térmico en la superficie caliente del múltiple de escape y propagarse a otros componentes bajo el cofre. Sin embargo, es importante apuntar

que hasta el momento del cierre de esta publicación, no se ha presentado ningún incidente.

Si eres dueño de uno de los automóviles descritos, acude a partir del mes de mayo a un distribuidor Chevrolet y Pontiac-GMC de cualquier parte de la República, para que revisen tu unidad sin costo alguno.

Para obtener mayor información, puedes comunicarse al Centro de Atención a clientes de GM, al número telefónico 5329-0800 para el Distrito Federal y al 01 800 50 80000 para cualquier parte de la República. En ambos números selecciona la opción 2.

Si la empresa se niega a cumplir, acude a la Delegación Profeco más cercana a tu domicilio y presenta una queja, o llama al Teléfono del Consumidor sin costo desde cualquier punto del país al 01 800 468 8722 o al 5568 8722 desde el DF y zona metropolitana, donde se te brindará toda la asesoría que requieras.



En tu puesto de trabajo...

EN GUARDIA CONTRA LA INFLUENZA

1 Lávate las manos y muñecas frecuentemente con agua y jabón (de preferencia líquido).

2 No saludes de mano ni de beso y evita dar abrazos.

3 Procura mantener una distancia de 2.25 metros cuando platiques con alguien.

4 Evita compartir artículos de oficina, como plumas, lápices, CD y USB; si tienes que hacerlo, lávate las manos después del contacto.

5 No uses corbata, porque actúa como un reservorio de microorganismos.

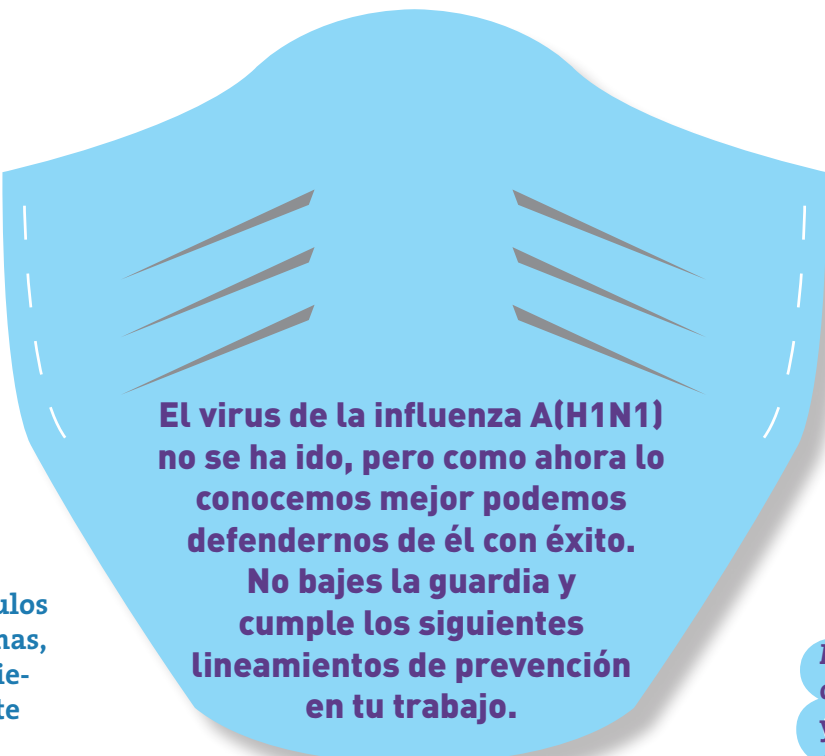
7 Ventila tu área de trabajo: abre las ventanas y permite la entrada del sol.

6 Utiliza cubrebocas si tienes algún síntoma de gripe y si necesitas estar en lugares concurridos, como transporte público, centros comerciales, estadios y elevadores. Esta medida ayuda a no contagiar a otros, aunque por sí misma no protege contra la influenza: la higiene es indispensable.

10 Considera un espacio de 10 metros cuadrados para un máximo de cuatro personas.

9 Mantén limpios los objetos de uso común: teléfonos, teclados, mouse, impresoras, puertas, manijas, entre otros. Desinféctalos tres veces al día con alcohol o agua preparada con cloro.

8 Mantén el aire acondicionado entre 24° y 26°C. La humedad debe estar entre 50 y 60%.



El virus de la influenza A(H1N1) no se ha ido, pero como ahora lo conocemos mejor podemos defendernos de él con éxito. No bajas la guardia y cumple los siguientes lineamientos de prevención en tu trabajo.



Y recuerda, los síntomas son:

• Fiebre superior a 38° C • Dolor de cabeza • Dolor muscular y de articulaciones • Ataque al estado general y decaimiento • Tos • Escorrimiento nasal • Ojos irritados • Dolor de garganta • Posible diarrea

Es muy importante que no te automediques o ingieras un medicamento por sugerencia de amigos o familiares, pues de esa manera no haces más que ocultar los verdaderos síntomas y agravar la enfermedad. Cada individuo necesita medicamentos y dosis diferentes; siempre es necesario que consultes a un médico. Si presentas los anteriores síntomas, acude de inmediato a un centro de salud.



Platillo Sabio Profeco

Arroz a la poblana con cacahuates



Platillo Sabio Profeco

Filete de cerdo al horno con romero y laurel



Platillo Sabio Profeco

Tostadas de salpicón mariner



Platillo Sabio Profeco

Chiles arropados con crema de calabacitas y flor de calabaza



Chiles arropados con crema de calabacitas y flor de calabaza

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 647 • Proteínas 24 g • Hidratos de carbono 37 g • Colesterol 124 mg • Fibra dietética 3 g • Lípidos 45 g

Ingredientes (6 raciones)

- 6 chiles poblanos
- 1 cebolla picada
- 3 jitomates saladet
- 400 g de pechugas de pollo
- 120 g de nuez
- 2 cucharadas de mantequilla
- 120 g de queso crema
- 250 g de masa de hojaldre
- sal y pimienta al gusto

Para la crema:

- 2 calabacitas italianas
- 1 taza de flor de calabaza
- 1/3 de cebolla
- 1 cucharada de aceite
- 1 diente de ajo
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 1/2 taza de crema
- sal y pimienta al gusto

Preparación de los chiles:

- 1 Asa los chiles. Mételes en una bolsa de plástico para que suden. Retira la piel, las venas y semillas.
- 2 Pica la cebolla y el tomate en cubos finos. Muele la pechuga de pollo en la licuadora. Pica la nuez.
- 3 Calienta en una olla la mantequilla. Saltea la cebolla. Agrega el pollo molido y posteriormente el jitomate.

Añade la nuez picada y el queso crema poco a poco.

4 Sazona con sal y pimienta al gusto.

5 Al enfriar, rellena los chiles.

6 Corta la masa de hojaldre en 6 piezas y con el rodillo estíralas en forma rectangular para cubrir cada chile. Envuelve el chile dejando el cierre en la parte posterior.

7 Barniza con huevo y hornea en calor seco a 180°C por 25 min.

Preparación de la crema:

1 Lava y pica las calabacitas en cubos pequeños. En los tallos de la flor de calabaza realiza cortes de 1 cm. Pica la cebolla y el ajo finamente.

2 Saltea en el aceite la cebolla y el ajo. Posteriormente agrega y saltea la calabaza y flor de calabaza.

3 Vierte la mezcla anterior en la licuadora, y añade el caldo de pollo. Licua y cuele la preparación.

4 Agrega la crema y calienta a fuego bajo hasta que suelte el hervor.

5 Salpimienta al gusto.

6 Vierte la crema de calabaza sobre el plato y monta encima el chile envuelto en la pasta de hojaldre.



Foto Arturo Buitrón

Tostadas de salpicón marinero

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 566 • Proteínas 29 g • Hidratos de carbono 51 g • Colesterol 30 mg • Fibra dietética 3 g • Lípidos 28 g

Ingredientes (6 raciones)

- 350 g de cazón en trozos
- 1 taza de agua con sal
- 250 g de camarones cocidos
- 1 lata de atún (120 g)
- 8 limones
- 1 pepino picado
- 6 hojas de lechuga lavadas y desinfectadas
- 10 rabanitos (1/2 manojito)
- 1 taza de aceitunas negras rebanadas
- 1/2 taza de apio picado
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto
- 12 tostadas

Preparación:

1 Cuece el pescado en agua con sal y desmenúzalo; mezcla con el atún y los camarones picados.

2 Adereza con la mitad del aceite de oliva y del jugo de limón; deja reposar unos 15 minutos en refrigeración.

3 Añade el apio, los pepinos y los rabanitos picados, sal, pimienta y el resto del aceite y del jugo de limón. Mezcla.

4 Sirve el salpicón sobre las hojas de lechuga, adórnalo con las aceitunas negras rebanadas y acompáñalo con las tostadas.



Foto Arturo Buitrón

Filete de cerdo al horno con romero y laurel

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 499 • Proteínas 29 g • Hidratos de carbono 41 g • Colesterol 81 mg • Fibra dietética 5 g • Lípidos 24 g

Ingredientes (6 raciones)

- 3/4 de kg de filete de cerdo
- 3 cucharadas de aceite
- 6 manojos de cebollitas cambray (30 piezas)
- 24 papitas cambray
- 1 taza de caldo de pollo
- 12 nopales
- Aceite en aerosol
- sal, pimienta negra, romero y laurel al gusto

Preparación:

1 Limpia el filete, y en una sartén con poco aceite, dóralo. Retíralo de la sartén y colócalo en un refractario. Precalienta el horno a 180°C.

2 Lava las cebollitas y las papitas cambray, sécalas. Corta las cebollitas por la mitad a lo

largo, y saltéalas en el mismo aceite donde doraste el filete.

3 Coloca las cebollitas y las papas doradas en el refractario donde colocaste el filete.

4 Sazona con sal, pimienta negra y agrega romero y hojas de laurel al gusto.

5 Añade al caldo de pollo y cubre el refractario con papel aluminio. Hornea a 180°C durante 30 minutos.

6 Lava los nopales y ásalos en una sartén con aceite en aerosol.

7 El filete se sirve junto con las papas, las cebollitas y dos nopales. Lo puedes acompañar con tortillas y salsa verde.



Foto Arturo Buitrón

Arroz a la poblana con cacahuates

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 591 • Proteínas 19 g • Hidratos de carbono 48 g • Colesterol 35 mg • Fibra dietética 4 g • Lípidos 36 g

Ingredientes (6 raciones)

- 1 1/2 taza de arroz integral
- 1 taza de granos de elote cocidos
- 2 chiles poblanos
- 1/4 de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de maíz
- 3 tazas de agua
- 1 taza de cacahuates pelados, en mitades y tostados
- 1/4 de taza de crema
- 120 g de queso panela
- sal al gusto

Preparación:

1 Remoja el arroz en agua caliente durante 10 minutos, luego enjuágalo en una coladera al chorro del agua fría. Escúrrelo y sécalo.

2 Lava, asa, elimina las venas y las semillas de chile. Córtalo en tiras.

3 Pica el ajo y la cebolla.

4 Dora el arroz, la cebolla y el ajo en el aceite. Añade los granos de elote, las rajadas y el agua.

5 Tápallo y déjalo cocer a fuego bajo hasta que se consuma el líquido.

6 Calienta los cacahuates en una sartén hasta que tengan un ligero color tostado.

7 Añade los cacahuates al arroz y sírvelo con crema y cuadritos de queso panela.



Foto Arturo Buitrón