CONSUMIR EN LA TERCERA EDAD • TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO: TOFU

Profeco

REVISTA DEL
CONSUMIDOR

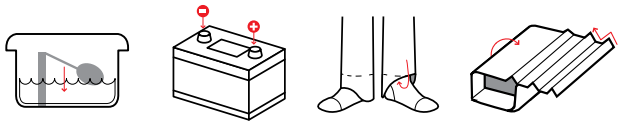
revistadelconsumidor.gob.mx

LABORATORIO PROFECO INFORMA:

LAPTOPS 2009
REPORTE ANUAL

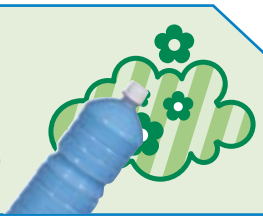


¡HAZLO TÚ MISMO!
20 formas de ahorrar
en albañilería, plomería y más



¿GAS NATURAL o GAS LP?
Lo que debes saber antes de elegir

Estudio de calidad
SUAVIZANTES DE TELAS



Larga vida a tus llantas
Aprende a comprar (y cuidar) neumáticos



EQUIPA TU BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

¿CUÁNTO CUESTA EL REGRESO A CLASES?

Agosto de 2009 Núm. 390 $25
7 509997 078342 00390
Exhibir hasta el 31 de agosto ISSN 0185-8874

REALIZA EL PAGO DE LOS SERVICIOS DE PROFECO POR INTERNET

Es muy sencillo:

1 **Ingresa** como usuario del sistema

2 **Registra** los datos del cliente

3 **Selecciona** el servicio

4 **Realiza** el pago y recibirás confirmación vía correo electrónico

5 **Recibe** tu bien o servicio

Profeco MULTIP@GOS
pagos.profeco.gob.mx





A cualquier hora y desde cualquier lugar **Profeco MULTIP@GOS** te permite hacer pagos de servicios de la institución de una manera confiable y segura. ¿Verdad que la vida es mejor con Internet?

SERVICIOS QUE PUEDES PAGAR CON Profeco MULTIP@GOS

- **Calibración de instrumentos de medición**
- **Asesoría sobre el cumplimiento de Normas Oficiales Mexicanas**
- **Copias certificadas**
- **Suscripciones e inserciones en la *Revista del Consumidor***
- **Lista del Registro Público de Consumidores**
- **Listas históricas del Quién es Quién en los Precios**

Encuéntralo en:
pagos.profeco.gob.mx

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor


CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
¡LA OFERTA MÁS ESPERADA EN EL MUNDO DE LA TECNOLOGÍA!
DON TRAC COMP STOR
¿DE LA TECNOLOGÍA O DE LA TRANSOLOGÍA!?
TRANSA, NADA
PERA'S STORE ABRE SUS PUERTAS
OIGA DON TRÁCALA, ESE LOGO ES IGUAL A APPLE
LOS BITLES HACEN MÚSICA, YO INFORMÁTICA
¡MIRA QUIQUE QUÉ MARAVILLA DE LAPTOP Y QUÉ PRECIO!
ESA COMPUTADORA NO ES UNA LAPTOP, ES UNA DESKTOP
NO
ES UNA LAPTOP, ES PORTÁTIL Y TIENE LAS FUNCIONES DE UNA DE ESCRITORIO
MIRA: FÁCIL DE LLEVAR
¡ESTÁ AMARRADA CON CINTA CANELA!
¡ADEMÁS, TODAS LAS COMPUTADORAS PARECEN HIJAS DE FRANKENSTEIN!
¿POR QUÉ LO DICES?
¡PORQUE UNAS TIENEN TECLADO PC Y PANTALLA MAC!
¡MOMENTO!
A ESO SE LE LLAMA "FUSIÓN TECNOLÓGICA"
TODAS VIENEN EQUIPADAS CON ICQ PARA "CHATIAR"
¿ICQ?
CU-CÚ
¡Y EL MODEM HACE UN RUIDITO BIEN CHIDO... Y TARDA 10 MINUTOS EN CONECTARSE!
¡PUF!
SQUIIICK
¡DISKETTES VERBATIM!
¡CHALE!
TRINO

SUMARIO

Agosto de 2009
Núm. 390

6→ YO, CONSUMIDOR
Tus cartas, tus debates, tu voz. También un héroe local: el consumidor que se atrevió a combatir la ceguera de una aerolínea

9→ MITO URBANO
Empresas que te ofrecen regalos vía e-mail. ¿Son más generosas que Santa Claus?

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

32→ PLATILLO SABIO PROFECO
Compartimos dos maneras deliciosas y saludables de cocinar carne de cerdo

34→ SALUD Y NUTRICIÓN
Un decálogo de buenos argumentos para que comiences a practicar yoga

36→ DIVÁN DE NUTRICIÓN
Que no te devore la curiosidad, pregúntale a nuestra nutrióloga experta

38→ EL LABORATORIO PROFECO REPORTA
Elige la laptop que merece tu toque humano

46→ ANEXO AL ESTUDIO DE CALIDAD
Cada vez más personas se suman al placer de estar permanentemente en línea

48→ ENTREGA ESPECIAL
Cómo y en qué gastan su dinero los consumidores de la tercera edad

56→ EL LABORATORIO PROFECO REPORTA
Si la relación con tu suavizante de telas es áspera, necesitas nuestro estudio de calidad

64→ HAZLO TÚ MISMO
Ahora es cuando: aprende 20 habilidades manuales que te ahorrarán dinero

70→ RADIOGRAFÍA DE LOS SERVICIOS: TRANSPORTE DE PASAJEROS
¿En coche, autobús o avión? Te decimos cuánto cuesta cada opción de transporte

74→ VIVE MÉXICO
Visita Mazatlán, joya del turismo nacional

76→ SERVICIOS A BORDO
Los canales que **Profeco** pone a tu disposición

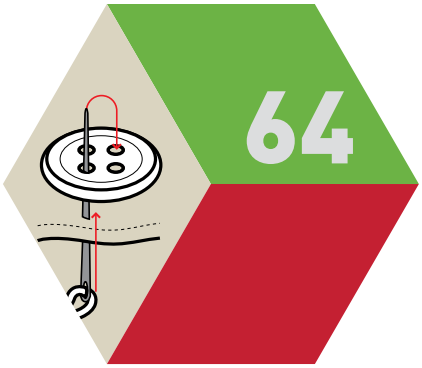
80→ EL TURNO DE...
El Cha!, bajista con movimiento *allegro-moderato* en sus prácticas de consumo













CONAMED

Comisión Nacional de Arbitraje Médico

Tu salud

en buenas manos



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

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

Vivir Mejor

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

ALIANZA POR UN MÉXICO SANO

GOBIERNO FEDERAL

SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

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

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Corrección de estilo
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Director de Arte y Diseño
Guillermo Serrano

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
Juan Carlos Lavín, Ana Marimón
Leticia Huerta, Ágata Székely,
Fátima Escobar, Mauricio Svanstrom,
Óscar Álvarez

Ilustradores
Francisco González y García,
Cynthia Márquez, Gerardo Terán, Oldemar

Fotógrafos
José Rodríguez Magos, Arturo Buitrón,
Héctor Barrera, Óscar Álvarez

Consejo Editorial
Antonio Morales de la Peña
Aída Albuerne 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 Turrubiarte Thomas
Rodrigo Xoconostle Waye

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

LA MALA CALIDAD

Hemos leído una entrevista con Vicente Verdú, escritor español cuyos ensayos sobre el estado del mundo en que vivimos (mundo económico, político, incluso sentimental, redondeado todo en relaciones de consumo) suelen causar sensación. El autor habló de su más reciente libro, *El capitalismo funeral. La crisis o la Tercera Guerra Mundial*, título que a nadie despista sobre su sentido: la crisis global a la que asistimos no forma parte de un ciclo habitual de subidas y bajadas financieras. Verdú cree, más bien, que ha muerto una época, del mismo modo en que las dos Guerras Mundiales del siglo XX enterraron el mundo como se conocía.

¿Cómo es esa supuesta época que estamos enterrando? En la entrevista, Verdú describe: "La crisis tiene que ver con la pérdida de calidad de las cosas. Cuando se habla de los bonos basura o de las hipotecas subprime, eso es concordante con el trabajo basura, con la tele basura, con la comida basura y con la mala calidad de las personas". Momentito. ¿Este hombre se atreve a decir que somos peores? Detalla: "No estoy moralizando, estoy hablando de la ruptura de los materiales... Los materiales eran malos. La amistad estaba deteriorada o era floja. La calidad de las personas también bajó en correlación con la baja calidad de los tejidos en los vestidos, con la baja calidad de las comidas, del trabajo, de los muebles..."

Podemos tomar o dejar las opiniones rompedoras del autor, pero la idea de la mala calidad inquieta a todos. ¿Quién no conoce a un tío o abuelo que suele decir: "En mis tiempos, las cosas se fabricaban para durar"? Veámoslo con perspectiva: si en los años más oscuros del siglo XX se impuso en Occidente una cultura del ahorro, de la privación, lo que vino después es la cultura del consumo masivo, del disfrute del aquí y el ahora, y una economía basada en él. Eso parece claro. Consumimos mucho más rápido que cualquier otra generación. Elegimos productos y servicios con rapidez inédita y la calidad no necesariamente es el primer renglón que analizamos; hay muchos otros: atributos de estatus, moda, poder... en fin.

En la página 26 de esta revista publicamos un breve análisis sobre cómo el discurso publicitario de una parte importante de la industria automotriz se centró, durante décadas, en vendernos la idea de "cambia de coche cada pocos años", más que esforzarse en convencernos de la calidad y confiabilidad de sus productos. Y en el estudio de calidad de laptops, realizado por el Laboratorio Profeco (página 38), hay una recomendación que toca la llaga: "Recuerda que una computadora se vuelve obsoleta sólo cuando deja de cubrir tus necesidades y no cuando aparecen equipos con características más avanzadas". Estas son sólo dos muestras de una conciencia a la que aspiramos en esta revista: los consumidores debemos aprender a buscar la calidad. Si lo hacemos, ¿seremos mejores personas? ¿La supuesta nueva era que está destinada a nacer, a mitad de tantas dificultades, será mejor en estos términos? Quién sabe. Esas son palabras mayores. Palabras de ensayista. Nos gustaría creer que sí.

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.

LA SALUD ESTÁ EN TUS MANOS

Lávate las manos frecuentemente y asegúrate de hacerlo con **agua limpia**

Gobierno Federal

SALUD



PARA MANTENER EL AGUA LIMPIA

LAVA Y DESINFECTA TINACOS Y CISTERNAS

cada seis meses

¡Manténlos tapados!

Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios

www.cofepris.gob.mx

Vivir Mejor

ESTA ES TU VOZ

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

Ojo: las cartas que sean enviadas a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas.
Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).
No olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto contigo.

UNA DEL ASUNTO AVIACSA

El mes pasado (*referencia a mayo*) reservé tres boletos redondos con Aviacsa para volar el mes de julio de 2009. La compra la realicé por Internet y el cargo ya se hizo a mi tarjeta de crédito. Luego llegó la noticia de que a la aerolínea le suspendieron los vuelos. ¿Qué debo hacer para obtener el reembolso de mi dinero?

—José Luis Cazares López

El lunes 8 de junio acudieron a las oficinas de **Profeco** representantes de Aviacsa con tres propuestas de conciliación para aquellos consumidores con boletos comprados para viajar del 2 al 12 de junio. Claro, tus boletos eran para viajar en julio, pero si no quieres usarlos, de igual manera puedes ejercer alguna de estas propuestas:

• Canje de boleto para el consumidor y entrega de un boleto extra para un acompañante para viajar antes y/o después del 31 de agosto, con la misma ruta del boleto original, sujeto a espacio, debiendo pagar el consumidor el impuesto del Derecho de Uso de Aeropuerto. Los pasajeros deberán viajar juntos.

• Forma valorable. Canje del boleto del consumidor y entrega de un documento o forma valorable por la misma cantidad del boleto original, para adquirir otro, el cual es transferible y con la opción de elegir una ruta distinta en Aviacsa. La vigencia para el canje y el viaje es hasta el 31 de octubre y está sujeta a espacio.

• Reembolso. El consumidor lo solicitará vía correo electrónico (reembolsos@aviacsa.com.mx), adjuntando en la carta los documentos escaneados que comprueben la fecha y costo del boleto. Se realizará dentro de los 25 días hábiles siguientes.



Ojo, se reembolsará efectivo sólo si el costo del boleto fue de menos de $2,000. Si el monto del boleto es mayor a esa cantidad, Aviacsa entregará un cheque. Si el costo del boleto se cubrió por medio de tarjeta de crédito, la aerolínea hará el reembolso a dicha tarjeta. Por último, si el consumidor adquirió su boleto por medio de alguna agencia, el trámite se realizará a través de la misma o el consumidor tiene la opción de llevarlo a cabo directamente con Aviacsa.

Te sugerimos que acudas a la brevedad a las oficinas de la empresa para solicitar el reembolso. Si optas por el canje, tramítalo lo antes posible para asegurar los horarios y las fechas que deseas. En caso que la empresa se niegue a realizarlo, te rogamos que nos informes, ya sea por esta vía o al Teléfono del Consumidor (5568 8722 y larga distancia sin costo 01 800 468 8722).

ESPIRAL DE IRRESPONSABILIDAD

Quiero compartir mi caso con sus lectores. Tramité mi credito automotriz con Banorte hace 4 años. En ese lapso me quedé sin trabajo y, claro, dejé de pagarlo. Con su departamento de cobranzas llegué a un acuerdo, pero esto no impidió que siguieran haciendo las acostumbradas llamadas amenazantes.

Después de mucho esfuerzo, logré ponerme al corriente en los pagos y terminé de pagar el auto en diciembre del año pasado. Cuando hablé para pedir que me dieran la factura, me contestaron que me la entregarían en el mismo mes de diciembre. Me resultó imposible ir en ese momento a recogerla. De cualquier forma, pensé (erróneamente) que la factura estaría con seguridad en el banco.



Hace un mes volví a hablar para preguntar si tenían mi factura; de nuevo me dijeron que sí y que la podía recoger cuando quisiera. Con esa confianza, apalabré mi auto para venderlo. Llegue a la sucursal (en Reforma, junto al Hotel Emporio) y, después de una serie de ires y venires, fueron a la bóveda. ¡Sorpresa, mi factura no estaba allí! En la tarde se comunicó el ejecutivo para decirme que, al parecer, habían regresado mi factura a "oficinas". Se comprometió a tenerla en tres días hábiles; acordamos que el martes lo visitaría.

Para no hacerles el cuento largo, en los siguientes días me informaron una y otra vez que no habían logrado obtener mi factura. Quizás se trataba de algún problema relacionado con mis atrasos en el pago, decían. Llevo tres semanas sin poder vender mi coche; tuve que renovarle el seguro y pagar una pensión, porque los señores no encuentran mi factura.

A todos nuestros lectores:

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

Estoy pagando dinero que no tengo. El coche está parado por su irresponsabilidad. Levanté una queja en Banorte. Quedaron en darme solución en seis días, pero no he sabido nada de ellos. Al momento de cobrar son intimidantes y agresivos, pero cuando ellos deben dar la cara, nosotros como clientes nos quedamos volando. ¿De qué manera se les puede penalizar?

—Angélica Domínguez

No podemos ayudarte directamente en tu problema. Por ley, los servicios que prestan las instituciones y organizaciones cuya supervisión y vigilancia esté a cargo de la Comisión Nacional Bancaria y de Valores, quedan fuera de nuestra competencia. Por supuesto, comprendemos el problema que estás viviendo. Por eso, hemos canalizado tu petición a la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), que es la instancia indicada para ayudarte. La Condusef se localiza en Insurgentes Sur 762, colonia Del Valle, México, DF. Sus teléfonos: 5340 0999 o lada sin costo 01 800 999 8080.

GAS... GASEOSO



Estaba leyendo la Revista del Consumidor del mes de junio... En la sección "Esta es tu Voz", hay una parte que trata sobre la equivalencia de metros cúbicos a litros de gas LP. El factor que publicaron es incorrecto. Además, no sé por qué citan a la norma; en ella no encuentro la equivalencia.

Soy ingeniero químico; esos factores de conversión los manejamos mucho. Ustedes ponen que 1 metro cúbico equivale a 3.867 litros. Es un error tremendo, la equivalencia es: 1 metro cúbico = 1,000 litros.

—Blanca E. Montalvo

En efecto, un metro cúbico equivale a mil litros, por lo menos en el planeta Tierra. Sin embargo, el factor de equivalencia (3.867) para la conversión de metros cúbicos a litros de gas LP es correcto y está estipulado por la Secretaría de Energía. Conviene recordar el contexto del dato: en junio, Mauricio Torres nos escribió para preguntarnos cómo transformar los metros cúbicos que le da su medidor de gas a litros. Le dijimos que multiplicara su consumo por 3.867.

La confusión proviene de que las mediciones de este hidrocarburo (tras ser consumido) se refieren a su forma gaseosa (el gas LP se reparte en estado líquido, que se expande y se convierte en gas al ser consumido). Pero nos lo venden medido en estado líquido. Por eso es necesario hacer una conversión de volumen gaseoso a volumen líquido. Las densidades son muy diferentes entre los dos. Para una mezcla de 60% propano y 40% butano, a la presión regulada para las condiciones de la Ciudad de México, el factor de conversión es 3.867. La norma la citamos sólo como referencia del uso de unidades de medida.

Héroes locales

Una lección para empresas ciegas

Alejandro Anguiano, abogado invidente de 40 años de edad. Enfrentó a la aerolínea Avianca para obligarla a reconocer sus derechos como persona y consumidor.

El 20 de noviembre de 2007, Alejandro Anguiano estaba listo para viajar a Caracas, Venezuela, por la aerolínea colombiana Avianca, y disfrutar de unas anheladas y bien planeadas vacaciones. Voló sin contratiempos desde Guadalajara, su lugar de origen, al aeropuerto internacional de la Ciudad de México; sin embargo, nunca llegó a su destino final. Personal de la aerolínea le impidió abordar el avión a Venezuela bajo el argumento de que, por ser ciego y viajar solo, ponía en riesgo la seguridad de los pasajeros.

Para Alejandro fue imposible convencer a los representantes de Avianca de que, pese a su discapacidad, podía moverse con total libertad y ser autosuficiente. Así, sin recibir mayores explicaciones, y con un profundo sentimiento de rabia e impotencia, se vio forzado a abordar un avión de regreso a Guadalajara, llevando una consigna en su mente: "Esta gente tendrá que pedirme disculpas".

Alejandro es licenciado en derecho por la Universidad de Guadalajara, conocedor de sus derechos. Tan pronto llegó a casa, preparó él mismo los documentos para interponer una queja ante la **Profeco** y ante el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred). Ambas quejas procedieron.

Compromiso social

Alejandro también llamó a las oficinas de Radio Universidad de Guadalajara para denunciar el hecho. Priscila Hernández y Jade Ramírez, reporteras de Medios UDG Noticias, tomaron el caso y le dieron seguimiento durante meses. El resultado fue un reportaje radiofónico que puso en evidencia, a través de la experiencia del abogado jalisciense, un claro acto de discriminación por parte de la aerolínea Avianca. Esta investigación les valió a ambas reporteras el Premio Internacional de Periodismo Rey de España 2008, el cual les fue entregado en Madrid el pasado 26 de marzo.

Al final, **Profeco** y Conapred resolvieron a favor del afectado. Avianca pagó a Alejandro $2 mil dólares por el reembolso de los boletos de avión que había adquirido y por los servicios turísticos contratados en Venezuela. Además, la empresa se comprometió a impartir cursos entre su personal en el renglón de los derechos humanos. "No tengo conocimiento de que hayan tomado esos cursos. Por hoy, estoy safisfecho de haber sentado un precedente, que espero marque la pauta sobre el trato justo, no discriminatorio, que las empresas están obligadas a dar a las personas discapacitadas", subraya Alejandro.



Foto Francisco Quirarte / cortesía *La Gaceta*.

¡MÁS CHARLA ENTRE NOSOTROS!

Queridos lectores: ponemos mucha atención a los comentarios y cuestionamientos que escriben en revistadelconsumidor.gob.mx. Estos son algunos de ellos. ¡Síganlos enviando!

Adela, sobre "Cómo hacer jabón líquido para manos"
Con este jabón voy a mejorar mi economía, ya que a cada rato me lavo las manos. Además, el jabón líquido me las deja más suaves. Gracias. Espero que nos sigan ayudando para preparar las cosas nosotros mismos.

la nena, sobre "Reglas de urbanidad en época de crisis"
¿Medio frívolo el tema, no?

Carlos Sánchez, sobre "Estudio de calidad de básculas"
Es muy interesante la información que proporcionaron, aunque a mi parecer ha resultado un poco insuficiente. Estoy decidiéndome por la compra de una báscula electrónica, pero noté que cada vez son más las que ofrecen un análisis de composición corporal con un sistema de impedancia bioeléctrica que rebasa el simple conocimiento del peso y proporciona estimaciones de los porcentajes de grasa corporal, agua corporal, peso muscular y hasta del peso de los huesos. El problema de todo esto es cómo saber cuáles son las marcas más confiables, cuáles son suficientemente precisas y consistentes. ¿Tanita? ¿Omron? ¿Seca? ¿Escali? Ojalá puedan programar un estudio al respecto, creo que sería de mucha utilidad. Gracias por su lectura.

REVISTA DEL CONSUMIDOR EN TV, RADIO E INTERNET

Expande tu experiencia como lector de la **Revista del Consumidor** y aprende a consumir inteligentemente con nuestra nueva oferta de contenidos de difusión.

REVISTA DEL CONSUMIDOR ENLÍNEA

TV · WEB CAST · RADIO · PODCAST

→ **Revista del Consumidor en línea:** revistadelconsumidor.gob.mx, nuestro sitio en Internet, funciona a las mil maravillas, gracias a tu participación. Es el hogar de todos nuestros contenidos. Mira los videos y escucha los programas de radio, intégrate a redes sociales (facebook, Hi5, Twitter), lee diversas publicaciones impresas (*El Mandado, Consumán*...) y participa con comentarios o sugerencias.

→ **Revista del Consumidor Webcast:** videos cortos pensados para las jóvenes audiencias que navegan en Internet. Búscalos en YouTube: youtube.com/profecotv. Y, claro, a través de nuestro sitio.

→ **Revista del Consumidor Radio:** un programa semanal femenino de ayuda y servicio. Búscalo sólo a través del sitio. Algunos ejemplos de temas: "Elige el mejor seguro de gastos médicos" o "Cómo escoger un colchón".

→ **Revista del Consumidor Podcast:** hemos renovado nuestro podcast oficial. Busca en nuestro sitio reportajes sobre tendencias de consumo y tecnología, entre otros.

→ **Revista del Consumidor TV:** cápsulas de 2 minutos y medio que cubren el Platillo Sabio Profeco, la Tecnología Doméstica Profeco y la actualidad del consumo. Búscalos en youtube.com/profecotv y en el sitio.

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 llegue 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)
- Transferencia a PENSIONISSSTE

Teléfono :
01 800 50-00 747

Horario de Atención
Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:30 a 21:30 hrs.
Sábados de 8:30 a 15:30 hrs. y Domingos de 9:00 a 16:00 hrs.
Servicio automático de localización de tu Cuenta Individual
las 24 hrs. del día, los 365 días del año.

¿Empresas regalan productos por e-mail?

El sentido común siempre está a prueba: Sony, Pfizer y Adidas se toman la molestia de mandar un correo electrónico para informarte que eres un afortunado ganador y que tu premio está a sólo un clic de distancia. ¡Sí, cómo no! Pero, ¿y si es cierto?



Regalos para: ¡doncredulo@mail.com!

Te creemos. Tú no eres ningún crédulo. Ninguna persona inteligente es crédula, ¿cierto? Pero reconócelo: hay algunos que se esfuerzan en sembrar esa semilla de incertidumbre que puede germinar en cualquier ser humano, aunque sea muy inteligente. Después de todo, ¿cómo podrías mandar a la basura ese mail que te regala una laptop, sin siquiera ver de qué diantres se trata? ¿Qué tal que resulta ser cierto y tú perdiste una oportunidad de oro? ¿Quién sería el tonto en ese caso? Investigamos algunos correos sospechosos:

Caso 1: deportistas suertudos

Si recibiste un mensaje proveniente de la cuenta adidas@adidas.org, donde te dicen que te acabas de ganar 800 mil dólares, ¡felicidades! Ahora podrás estrenar tenis todos los días.



La respuesta. Es un vil engaño. Adidas Group, la empresa de ropa deportiva real, ya aclaró la farsa: "Esto es falso y no ha sido originado por Adidas Group. Pedimos a quienes han recibido estos mensajes que no contesten ninguna pregunta o den información personal y que borren esos mensajes inmediatamente".

Caso 2: vigorosa oferta

From: VIAGRA® Oficial Site. El remitente intenta demostrar cierta seriedad. El asunto, sin duda, es tentador: SALE 80% OFF on Pfizer! Este correo electrónico te redirecciona a una página en inglés (con "doctores" bien vestiditos, con cara de confiables) que ofrece medicamentos a precios increíbles; entre ellos, 270 pastillas de Viagra de 50 mg por 337 dólares; 1.25 dólares por pastilla, ¡lo que cuesta un merthiolate! ¿Será real la estimulante ganga?



La respuesta. Roberto Sada, gerente de comunicación y relaciones públicas de asuntos corporativos para Pfizer, responde: "Pfizer no envía correos electrónicos masivos para promover o vender sus productos. El precio máximo de nuestro medicamento es de $204 por una pastilla, y aunque las farmacias pueden ofrecer algún tipo de descuento, nunca podrían igualar el precio de 1.25 dólares".

Caso 3: perfiles de concurso

Se trata de un mail que asegura que puedes ganarte premios con sólo actualizar tu perfil de Windows Live. El correo del remitente es tan gigantesco (communications_msn_cs_esmx@microsoft.windowslive.com) que de inmediato levanta sospechas. Aunque las imágenes que presenta se ven muy profesionales.

La respuesta. "La promoción es cierta y busca invitar al usuario a actualizar sus datos, preferencias y actividades en su perfil de Windows Live", responde Patricia Romero, gerente de Windows Live, quien explica que la promoción se trata, además, de cumplir ciertos retos para ganarse premios "como equipos Xbox 360 Arcade, celulares Nokia N Series o accesorios para Xbox". Este correo-promoción resultó ser tan cierto que, hace unas semanas, se publicó la lista de ganadores.

Caso 4: más amigos, mejor regalo

La especie de volante electrónico que te dice cómo ganar una laptop, habrá que decirlo, resulta convincente. Hablamos de una campaña publicitaria que presenta una nueva línea de laptops de la compañía de origen sueco Ericsson. La gran oportunidad: quien reenvíe la imagen a ocho de sus contactos, recibirá una nueva computadora portátil Ericsson T18; si lo hace con 20 contactos, la modelo R320.

La respuesta. La agencia de relaciones públicas de Sony Ericsson sale a aclarar la situación: "Ésta no es una promoción legítima de Sony Ericsson. Sospechamos que las personas responsables de este correo desean obtener y usar indebidamente los datos personales de aquellos que participan en la promoción. Les agradecemos no retransmitir el correo electrónico e ignorarlo".

Nuestra conclusión: aunque no todas la ofertas por e-mail tienen que ser falsas, lo mejor es que hagas caso a tu sentido común, ya que los correos electrónicos con promociones irreales y oportunidades increíbles siguen en busca de cibernautas incautos. **Lo más alarmante del asunto:** este tipo de engaño muchas veces es la vía de entrada al robo de datos personales. Si no te quieres quedar con la duda, ponte en contacto con la empresa que, supuestamente, te envió el correo. **Así de sencillo.**



Estás a 5 clics
de desahogar tu queja

Profeco te ofrece Concilianet, la nueva herramienta para resolver, vía Internet, los conflictos que tengas con algún proveedor. Sí, ahora desde tu estudio, sala o desde tu mismísima cama puedes presentar tu queja, darle seguimiento y encontrar una solución. Esto es lo que tienes que hacer:

Profeco

Concilianet

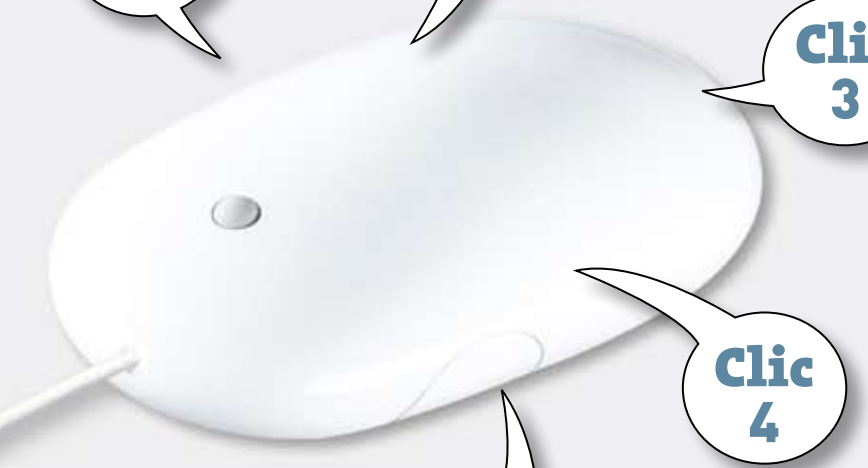
cero
- Filas
- Espera
- Papel

Clic 1

Entra a concilianet.profeco.gob.mx y activa una cuenta: sólo registra tu correo electrónico y una contraseña.

Clic 2

Escribe tus datos personales y agrega la información que se te pide para presentar una queja.



Clic 3

Adjunta los documentos que acreditan tu identidad y aquellos que comprueben que hubo una relación de consumo con el proveedor.

Clic 4

En un plazo no mayor a cinco días hábiles, Profeco te enviará un correo en donde te dirá cuál será el día y la hora de tu audiencia virtual.

Clic 5

En la audiencia virtual conciliatoria, Profeco, el proveedor y tú dialogarán para llegar a un acuerdo justo para todos.

Por lo pronto, estos son los primeros cinco proveedores que ya le entraron a las conciliaciones en línea:

AEROMEXICO. hp gasNatural Office DEPOT volaris

Vivir Mejor

CONTENIDO NETO

Natal Project o cómo perder el control



Durante su presentación en junio pasado en el E3, Project Natal maravilló a las personas por la precisión de su cámara.

Foto Cortesía Microsoft

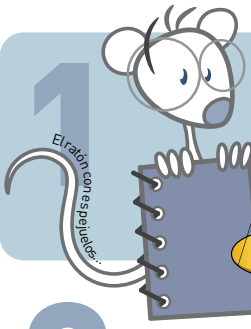
"¿Cómo logramos que la gente deje de tenerle miedo al control de juego?", parece haberse preguntado Don Mattrick, director de negocios de Xbox, la consola de videojuegos de Microsoft, cuando el Wii, el muy amigable aparato de Nintendo que usa los movimientos de los jugadores a través de un control inalámbrico para animar sus juegos, los estaba superando ampliamente en ventas, en gran medida gracias a su capacidad para atraer a gente común y corriente, y no videojugadores, a que compraran su consola. ¿Cómo lograr que la gente deje de temerle a un control?

Fácil, eliminando el control. Y eso fue exactamente lo que Microsoft hizo. El Project Natal, la nueva apuesta tecnológica de Xbox, tiene como base para su futuro la libertad absoluta de quien juega. Una cámara crea una estructura de tu cuerpo y la sigue a lo largo de una habitación, creando una identidad en 3D en la pantalla. Puedes brincar, y tu avatar (tu yo virtual) brinca. Patea una pelota, y tu avatar tira la patada. Baila los pasos de payaso de rodeo y tu avatar (tal vez con pena) bailará a tu ritmo. El Proyecto (aún en desarrollo) reconoce múltiples voces y rostros. Es tecnología que podría revolucionar varias industrias. "Es un momento que traerá consigo una ola de cambios", decía Steven Spielberg durante la presentación. "Las ondas que provocará llegarán mucho más allá de los videojuegos". Tal vez el señor Spielberg esté pensando en una versión de *ET* en la que podamos tocar el luminoso dedo del extraterrestre, o en una experiencia sensorial como pretendían ser los cines con olores en la década de los 50. Tal vez estamos ante el futuro del entretenimiento, uno muy animado. Sólo esperamos que no lo utilice con una nueva versión de *Tiburón*.

¿Cuánto cuesta el regreso a clases?

Billetito de la escuelaaa...

Sabemos que andas en eso de comprar los útiles, así que nos pusimos a buscar los mejores precios de algunos de los útiles escolares de la lista recomendada por la SEP. Pero si crees que eso no es suficiente para el pequeño de la casa, ¿qué te parece una bonita mochila Totto, 100% poliéster, de $899 (*)? Aquí algunos caprichos, tú sabrás si los puedes conceder.



1. Libreta profesional

"El chismógrafo no se puede hacer en cualquier libretucha de papel reciclado. ¡De ninguna manera!"

Opción despampanante

Libreta de 120 hojas Norma, pasta sencilla: **$99.90** (1) ("Pero es que trae el escudo del Barcelona, el campeón de la Champions")

Opción moderada

Cuaderno Scribe de 100 hojas, pasta de plástico: **$19.00** (2)



2. Lápices

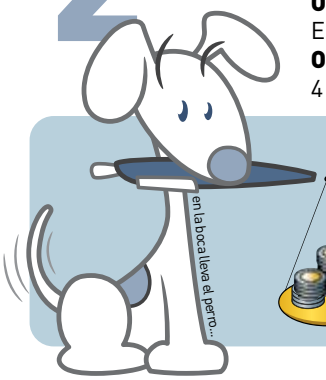
"¿Qué hubiera sido de Picasso de haber comenzado como yo: con un lápiz al que se le cae la punta?"

Opción despampanante

Estuche con 12 lápices para diseño Staedtler: **$239.90** (1)

Opción moderada

4 lápices Bic Conte Evolution **$9.30** (3)



3. Bolígrafos

"Necesito plumas nuevas: las que tengo no pintan en el suéter de mi compañero de enfrente".

Opción despampanante

12 plumas con imágenes de Cars: **$169.00** (4)

Opción moderada

Bolígrafos punto mediano Office Max (12 piezas): **$12.90** (5)



4. Colores

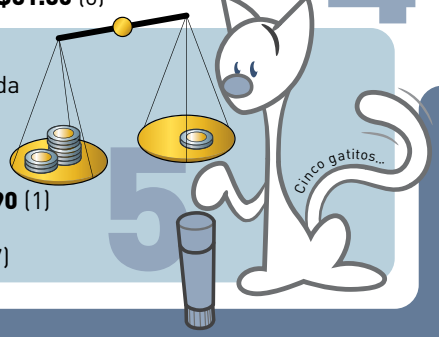
"¿Que por qué me acabe los colores? Es que quería ponerle viruta a la jaula de mi hámster".

Opción despampanante

12 lápices de color Staedtler (¡hechos en Alemania!): **$225.00** (4)

Opción moderada

12 Colores de madera Bic Conte Evolution: **$31.30** (6)



5. Lápiz adhesivo

"Mis 25 álbumes de estampas no tienen nada que ver con que no me dure el pegamento".

Opción despampanante

5 Pegamentos Chispeante Crayola, 11g c/u ("Con miles de millones de brillitos"): **$74.90** (1)

Opción moderada

Lápiz adhesivo Pritt Stick de 10 g: **$11.20** (7)

Producto

Colores Bic Conte Evolution	★★
Plastilina Vinci Modelina	★★★
Bolígrafos Office Max	★★★★
Crayones de cera Crayola	★★★
Compás Maped Technic Color	★★★★
Lápiz adhesivo Pritt	★★★★
Tijeras Dietrix	★★★★

Evaluación global de calidad

Excelente	★★★★
Muy buena	★★★
Buena	★★
Pobre	★

Lo barato, ¿sale caro?

Algunos de los productos y marcas que presentamos a buen precio, fueron evaluados en nuestro último estudio de calidad de útiles escolares (julio 2008), y resulta que todos salieron con buenas calificaciones. Así que ya lo sabes, los precios altos y la calidad no siempre se juntaban en el recreo.

Esta selección de precios y productos se ha realizado de forma aleatoria en el DF.

6. Juego de geometría

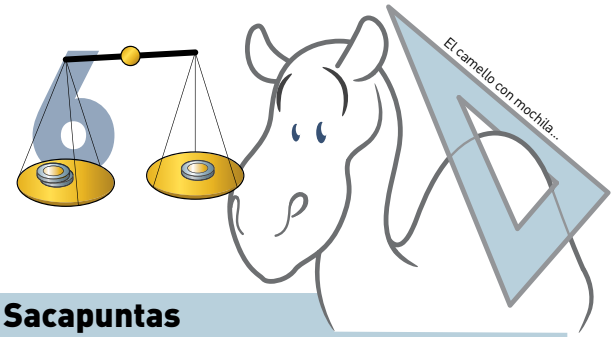
"Yo sí creo en los extraterrestres. ¡Descubrí las coordenadas de su posición con mi juego de geometría y hoy apareció destrozado!"

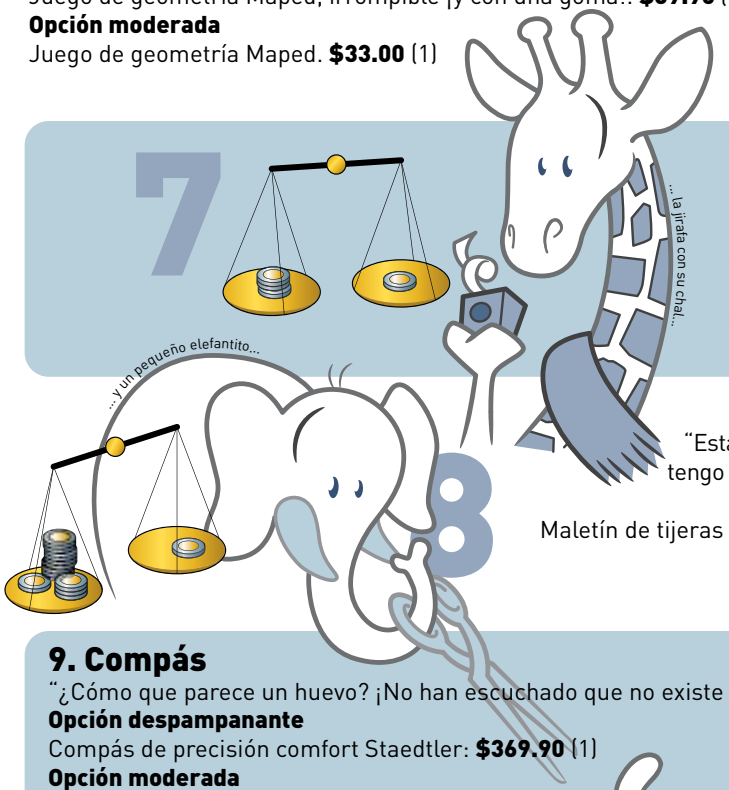
Opción despampanante

Juego de geometría Maped, irrompible ¡y con una goma!: **$69.90** (1)

Opción moderada

Juego de geometría Maped. **$33.00** (1)





7. Sacapuntas

"Si encontrara todos los sacapuntas que he perdido, me los acabaría sacándole punta a todos los lápices que he extraviado (si también pudiera encontrarlos, claro)".

Opción despampanante

Sacapuntas ¡de globo terraqueo! Maped: **$21.90** (1)

Opción moderada

Sacapuntas Maped bulbo: **$8.50** (1)

8. Tijeras

"Está bien que las pidieron con punta chata, ¿pero por qué me tengo que llevar las tijeras con las que mi papá abre las latas?".

Opción despampanante

Maletín de tijeras creativas Crea Cut (¡10 diferentes cortes!): **$209.00** (1)

Opción moderada

Tijeras Dietrix (1 pieza): **$17.50** (8)

9. Compás

"¿Cómo que parece un huevo? ¡No han escuchado que no existe el círculo perfecto!"

Opción despampanante

Compás de precisión comfort Staedtler: **$369.90** (1)

Opción moderada

Compás Mapeo Technic Color: **$15.90** (1)

10. Calculadora

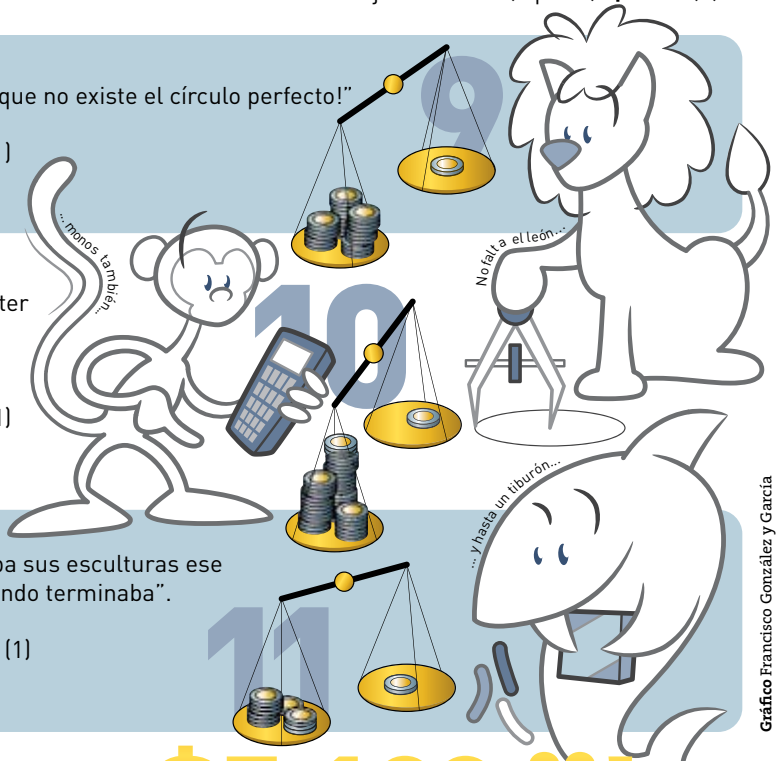
"Me llevo la calculadora: el niño al que le rayé el suéter dice que va a ajustar cuentas conmigo".

Opción despampanante

Calculadora graficadora avanzada Voyage 200 (con conexión USB y software para ingenierías): **$2,999.00** (1)

Opción moderada

Calculadora Casio: **$85.00** (1)



11. Plastilina

"Qué mala le salió la plastilina con la que practicaba sus esculturas ese señor Botero: seguro que se le hinchaba todita cuando terminaba".

Opción despampanante

Plastilina de colores Vinci Fun Kids (400 g): **$49.90** (1)

Opción moderada

Plastilina Vinci Modelina (180 g): **$ 4.90** (3)

Gran total despampanante:

$ 4,528.30 + $600 (*) de una mochila de Spider-Man, "muy *cool*", que el niño de seguro necesita =

¡$5,128.30!

Gran total moderado:

$248.50

Gráfico Francisco González y García

Fuentes Todos los productos y precios aquí mencionados existen. Los encontramos en: (1)Office Depot (2)Bodega Aurrera (3)Grand Marchand (4)Liverpool (5)Office Max (6)Papelería Dabo (7)Papelería Tony (8) Wal-Mart

Es decir, no tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo.

Rivalidades para el recuerdo

Henequén vs. nailon

De cómo una fibra natural se enfrentó contra la modernidad... y casi desapareció en el intento.

Pese a lo que su sincero nombre aparenta, *Gángsters contra charros* (1947), obra cinematográfica máxima del director mexicano por adopción Juan Orol, no trata únicamente de, bueno, gánsteres contra charros. En realidad, lo que este filme buscaba era hacer una declaración. Señalar un enfrentamiento más allá de las balas. Realizar una comparación de dos grupos diametralmente opuestos. Presentar dos facciones con intereses y creencias completamente dispares. Dos rivales. El yin y el yang. El blanco y el negro. El henequén y las fibras sintéticas. De hecho, *Gángsters contra charros* bien pudo haberse llamado *Henequén contra Nailon*.

Si analizamos la conducta de charros y gánsteres, por distantes que parezcan ambos oficios, hay un elemento que siempre los mantiene unidos: el uso de cuerdas. Unos las utilizan para realizar suertes, lazar vaquillas y amarrar caballos, mientras que los otros las usaban para, básicamente, amarrar a sus víctimas a una silla mientras ellos los rociaban con gasolina y les prendían fuego. La primera distinción entre ambos grupos es que para un lado, la cuerda era una herramienta del bien; para los otros, un utensilio maligno. Sin embargo, tras una segunda lectura, debe notarse que, además de utilizar la reata para fines opuestos, el mecate que cargaban unos y otros debió incluir otra diferencia fundamental: uno estaba hecho de henequén; el otro, de fibras enteramente sintéticas.

A pesar de que la charrería sigue viva, es innegable que el charro desapareció de la vida diaria de México y se integró a las filas del folclor a partir del declive de las haciendas –aquellas grandes porciones de tierra con minas, enormes tierras de cultivo y cientos de empleados/esclavos– por ahí de principios del siglo pasado. Las haciendas del sur de nuestro país, en especial las yucatecas, se componían de



Gráfico Roberto Paz

tierras áridas y difíciles de trabajar; lo único que se daba ahí era el henequén, y fue henequén lo que entonces produjeron: las fibras que se extraían de esta cactácea probaron ser muy útiles para fabricar, entre muchos otros productos, reatas. Esas mismas que se usaban en barcos, construcciones y, por supuesto, en la charrería. Después de todo, ¿qué otro material habría ayudado a que los charros lazaran vaquillas? Y aunque el cultivo del henequén está resurgiendo en nuestro país (en esta década se ha crecido de dos mil a casi seis mil toneladas anuales de producción), los días de gloria quedaron atrás.

Mientras tanto, muchos kilómetros al norte del continente y también a principios del siglo pasado (aunque un poco más hacia mediados de los 1900), mientras los hijos de inmigrantes italianos radicados en Nueva York y Chicago aprovechaban la prohibición del alcohol en los Estados Unidos para comenzar una red de contrabando y crimen organizado, Wallace Carothers inventaba el nailon en DuPont. El nailon, un polímero sintético, resultó ser extremadamente útil una vez que inició la Segunda Guerra Mundial: súbitamente se aprovechó para fabricar paracaídas, tiendas de campaña y, obviamente, cuerdas, mismas que los gánsteres utilizaban para amarrar a sus víctimas y encajuelarlas, torturarlas o mantenerlas inmóviles mientras les proporcionaban un refrescante baño de gasolina.

A partir de entonces, el enfrentamiento fue más que obvio: algunos grupos preferirían la funcionalidad y resistencia del nailon; mientras que otros se mantendrían fieles a la tradición del henequén y las fibras naturales. Por supuesto, la industria del henequén no pudo contra la popularidad de las fibras sintéticas y comenzó su estrepitosa caída (y subsecuente desaparición), mientras que el nailon se apoderó del mercado; los gánsteres se infiltraron en los mayores círculos de poder norteamericanos, en tanto que los charros tuvieron que conformarse con apoderarse de los mayores palenques; los gánsteres mataron, extorsionaron y amenazaron; los charros cantaron, se emborracharon y terminaron ahogados en el fondo de una cantina.

Nailon contra henequén. Charros contra gánsteres. Eran astillas de un mismo palo y sólo Orol tuvo la visión y la habilidad para disfrazar una película de mecates como una película de charros y gánsteres.

Aunque, quién sabe, también puede ser que la película realmente tratara sólo sobre gánsteres y charros.

—A.R. Sánchez



Hay quien asegura que "nylon" proviene de la mezcla de su origen mitad **neoyorquino** ("NY") y mitad **londinense** ("LON"). Sin embargo, su nombre no es más que una imitación de algunos materiales como "cotton" (algodón) o "rayón".



A pesar de que el **henequén** es una planta endémica de México, **Brasil es el más grande productor henequenero del mundo.**

A golpe de cifra

40 dólares

Cuesta la botella de agua más cara del mundo. Se llama Bling H2o, contiene 750 ml, está decorada con cristales Swarovski y destinada para "un grupo selecto de atletas y actores".



Fuente money.howstuffworks.com

16

Promedio nacional de piezas dentarias perdidas (de un total de 32) al llegar a los 65 años, situación que influye en el deterioro de la salud general del adulto mayor. Una adecuada higiene bucal y la visita periódica al odóntólogo hacen la diferencia.

Fuente Subdirección de Salud Bucal del Centro Nacional de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades (SSA)

2.8%

Porcentaje de agua dulce en la Tierra. Del 100% de agua dulce: el 76.8% son hielos inaccesibles, 11.07% es inalcanzable por profundidad subterránea, 12.14% es disponible para la humanidad, pero sólo el 0.34% es para consumo humano.

Fuente cna.gob.mx

Media TONELADA

Peso de la suma de los cubitos de hielo para refrescos y de las 200 toallas de un solo color que exigió Britney Spears para su concierto en San Petersburgo, Rusia, celebrado en julio.

Fuente Agencia EFE

80 millones

Número de desempleados de 53 países registrados en monster.com, uno de los portales de colocación laboral más activos del mundo.

Fuente El Universal

70kg

El consumo de arroz per cápita anual que tiene Panamá, hecho que lo convierte en el principal consumidor del grano en toda América.



Fuente Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)

Un millón de toneladas

Aumento en la producción de residuos sólidos urbanos en México entre 2000 y 2008.

Fuente INEGI



5

Los estados del país más vulnerables al cambio climático, traducido en la pérdida de vegetación, principalmente de bosques. Estos son: Estado de México, Chihuahua, Baja California, Chiapas y Jalisco.

Fuente Greenpeace México

77%

Porcentaje de los cibernautas mexicanos que tienen menos de 35 años.

Fuente INEGI

50 millones

Toneladas de dióxido de carbono (CO_2) que nuestro país espera reducir en el año 2012.

Fuente El Universal

Los 10 autos más robados

En el primer trimestre de 2009, estos fueron los automóviles preferidos por los ladrones en México.

Marca / Modelo	Unidades robadas
Nissan Tsuru	3,971
Camionetas Nissan*	1,403
Nissan Sentra	727
Camionetas Ford*	723
Camionetas Chevrolet*	557
Volkswagen Jetta	525
Volkswagen Bora	400
Vento 125 (motocicleta)	306
Chevrolet Silverado*	281
Volkswagen Pointer	270

*La AMIS agrupa en "camionetas" a todos los modelos de cada una de las marcas; el modelo Silverado de Chevrolet se reporta aparte por su alto número de unidades robadas.

Fuente Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros, A.C. (AMIS)



Foto Archivo

¿Gas LP o gas natural?

El fuego en el hogar

El avance en la distribución de gas natural a lo largo y ancho del país nos enfrenta a una pregunta que por décadas resultó ajena a la mayor parte de los consumidores residenciales: **¿qué tipo de servicio de gas conviene más?** Todo depende de tus intereses y necesidades. Aquí, **una comparación básica entre el gas LP y el natural. *—Ollin Islas***

Lo esencial del Gas natural

El gas metano, también conocido como gas natural, es un combustible de origen fósil que se encuentra en el subsuelo. Es muy ligero (como el aire), incoloro e inodoro, pero se le añaden odorantes para que pueda ser identificado cuando se presenta una fuga. Se le llama gas natural porque se consume tal y como se encuentra en la naturaleza.

¿CÓMO SE DISTRIBUYE?

El gas natural llega a tu hogar al pasar a través de ductos subterráneos hechos de polietileno o acero. Si deseas este servicio primero tienes que verificar que en la zona en la que vives exista una red de distribución de alguna empresa autorizada por la Comisión Reguladora de Energía. Estos son los estados que tienen ciudades con distribución de gas natural: Coahuila, Estado de México, Chihuahua, Puebla, Tlaxcala, Tamaulipas, Jalisco, Durango, Baja California, Querétaro, Nuevo León, Guanajuato, Aguascalientes, San Luis Potosí, Zacatecas, Hidalgo, Distrito Federal y Sonora. La compañía distribuidora con mayor presencia es Gas Natural México, aunque en realidad existen 22 empresas permisionarias que prestan el servicio.

A diciembre de 2007, se contabilizaron 1,888,229 usuarios de gas natural (industriales, comerciales y residenciales). La mayoría se localiza en Monterrey (663,111, una especie de enclave pionero). Como puedes ver, no se trata de un servicio marginal, y se encuentra en gran parte de la República.

¿QUÉ TAN SEGURO ES?

Dado que es más ligero que el aire, se dispersa rápidamente en vez de concentrarse. Además, no se encuentra almacenado en un lugar fijo, sino que fluye constantemente, lo cual reduce las posibilidades de que haya accidentes.

En caso de fuga, es posible llamar a un Centro de Atención a Urgencias que presta sus servicios las 24 horas, todos los días del año: es el dato más importante que debes obtener del proveedor que elijas.

La red de distribución está hecha de materiales que son resistentes a los movimientos; por ello se le utiliza incluso en zonas sísmicas sin que se corran riesgos de accidentes.

¿CUÁNTO CUESTA?

El pago se hará de acuerdo con la cantidad de gas que utilices (cifra determinada por el medidor de gas). En términos generales, se calculó en mayo pasado que la factura actual promedio para un consumidor de gas natural era 13% superior a una de gas LP. El precio de este hidrocarburo tiene que ver con los mercados internacionales, pues se comercializa en dólares, por lo que su precio final está atado al tipo de cambio... Sí, el impacto a la economía familiar es significativo. El propio presidente Felipe Calderón anunció el 28 de mayo un acuerdo que estipula un descuento del 10% al costo directo en facturas que sean emitidas de abril a diciembre de este año.

¿ES AMIGABLE CON EL MEDIO AMBIENTE?

El gas natural no produce residuos industriales debido a que no sufre ninguna transformación. Al utilizarlo como combustible no se generan residuos tóxicos o cenizas. Como se transporta de manera subterránea, no se daña a la vida animal o vegetal a causa de su distribución.



SUS VENTAJAS

→Es un combustible amigable con el medio ambiente.
→No te quedarás sin gas repentinamente. Es un servicio que resulta muy cómodo para los usuarios.
→Su condición ligera lo convierte en un gas seguro.
→Al contar con medidor, el consumidor tiene mayor seguridad de que pagará sólo la cantidad de gas que ha utilizado.

Evolución casi impredecible

Aquí, una gráfica comparativa de los precios históricos recientes del **gas natural y del gas LP residenciales**, medidos en pesos por cada gigajoule (la unidad de medida calórica para hidrocarburos). ¿Sorpresas? En algún momento compitieron nariz a nariz. ¿Lo volverán a hacer?

→Las cifras corresponden a **pesos por gigajoule**.
→Esta tabla está basada en datos proporcionados por la Comisión Reguladora de Energía. El precio real que observan los usuarios depende de diversos factores, como el tipo de contratación de gas que hace el distribuidor y los meses que se traslapan en un periodo de facturación determinado.
→Las tarifas de distribución integran un componente fijo, independiente del nivel de consumo. Para hacer unitario ese componente se supone un nivel de consumo estándar. Esto también representa una fuente de variación de nuestra estimación respecto del precio real.

Promedio nacional

Fecha	Gas natural	Gas LP
Enero 08	152.88	186.11
Febrero 08	167.26	186.78
Marzo 08	175.16	187.19
Abril 08	179.10	188.07
Mayo 08	195.67	188.75
Junio 08	203.08	189.86
Julio 08	217.68	191.08
Agosto 08	151.60	192.45
Septiembre 08	152	194.25
Octubre 08	156.36	196.36
Noviembre 08	173.85	187.69
Diciembre 08	177.17	190.77
Enero 09	178.27	171.04
Febrero 09	183.45	171.04
Marzo 09	188.74	171.10
Abril 09	186.45	171.19
Mayo 09	179.72	171.19

Lo esencial del Gas LP

Se compone principalmente de propano, butano y propileno. Su principal característica es que bajo una presión y temperatura determinada se le puede almacenar de forma líquida; no obstante, cuando se libera puede evaporarse y regresar a su estado gaseoso. Su olor es similar al de los zorrillos o los huevos podridos y es provocado por odorantes que facilitan la detección de fugas.

¿CÓMO SE DISTRIBUYE?

Existen dos vías principales: una pipa que abastece los tanques estacionarios en los hogares de los consumidores y los vehículos repartidores de cilindros. Existe otra opción reciente que se abre camino poco a poco: la venta directa de tanques en autoservicios y supermercados. Visita la *Brújula de compra* del 27 de abril de 2009, en la página profeco.gob.mx, para conocer los detalles de este servicio.



¿QUÉ TAN SEGURO ES?

Si el cilindro se coloca en un sitio con poca ventilación y se presentara una fuga, este gas se evaporaría formando una nube de vapor explosiva. Por ello resulta indispensable que permanezca en un lugar al aire libre. Una de sus ventajas es que su instalación se encuentra a la vista, lo cual hace posible detectar las fugas rápidamente para poder controlarlas.

¿CUÁNTO CUESTA?

En promedio, cada kilo de gas cuesta 9.30 pesos.
→El pago se realiza cuando se solicita el abastecimiento.
→Precio promedio correspondiente a abril de 2009 publicado en el *Diario Oficial de la Federación*.
→La cuota puede variar según el lugar de la República en donde se realice la compra.

¿ES AMIGABLE CON EL MEDIO AMBIENTE?

Su combustión es limpia. De hecho, en varias grandes ciudades los automovilistas lo utilizan como combustible con el propósito de disminuir la emisión de gases tóxicos a la atmósfera. Sin embargo, su uso residencial implica un método de distribución que emite contaminantes.

SUS VENTAJAS

→El gas LP tiene una llama muy caliente. Al utilizarlo subirá rápidamente la temperatura de lo que desees calentar.
→Su precio está controlado. De hecho, como se estipuló en el Acuerdo Nacional a favor de la Economía Familiar y el Empleo (6 de enero), el Gobierno Federal redujo en un 10% su precio y lo mantendrá así a lo largo del año.
→El servicio llega a las zonas en las que el gas natural no tiene redes de distribución.
→Puedes transportar a cualquier lugar los tanques que lo contienen.
→Ya se vende en tiendas de autoservicios. Consulta la *Brújula de compra* del pasado 27 de abril en profeco.gob.mx; en ella encontrarás una revisión de los establecimientos comerciales donde puedes comprar tanques o cilindros, así como particularidades de esta modalidad.



TEST DEL CONSUMO INTELIGENTE # 4

¿Qué tan saludable eres como consumidor?

Toca el turno a nuestro cuarto examen sobre los siete pasos del Consumo Inteligente. A estas alturas ya deberías haberlos casi memorizado, pero aquí te van de nuevo: consumo consciente, informado, crítico, saludable, sustentable, solidario y activo.

Ahora el test a resolver trata sobre el consumo saludable. Elige una de las opciones múltiples de respuesta para las preguntas. ¿Qué obtendrás? Una revelación sobre la importancia que le das al Consumo Inteligente, que no es poco.

1 Empiezas a experimentar los síntomas de la gripe. ¿Cómo procedes?
a. Antes de tomar cualquier medicamento, contacto a mi médico de cabecera. Sólo él está capacitado para darme un diagnóstico. Aunque parezca exagerada esta reacción, creo que los días de brotes de influenza nos enseñaron algo...
b. Tomo el antigripal habitual, el que casi siempre me funciona. Si pasan los días y mis molestias se agravan, acudo a un médico.
c. Tengo dos opciones: dosis contundentes de cualquier medicina que me recomiende la tía Eugenia, que es tan sabia, o resistir arrastrando la cobija. ¡Es sólo una gripe, qué diablos!

2 ¿Te preocupas por hacer ejercicio?
a. Por supuesto. Procuro realizar durante al menos media hora algún tipo de ejercicio aeróbico, todos los días. Entre los elevadores y las escaleras, prefiero las últimas. Así permanezco activo aún en el trabajo.
b. De que me preocupo, me preocupo... Pero mi rutina laboral siempre sabotea mis planes de hacer ejercicio. ¡Nunca he durado más de dos semanas con una rutina de actividad física!
c. A veces. Cuando me entran ganas de hacer ejercicio, me recuesto y dejo que pasen.

3 ¿Cuál es tu relación con el tabaco?
a. Nula, y lo digo con orgullo, pues mi trabajo me costó: fumé durante largo tiempo. Con ayuda, asesoría y fuerza de voluntad, lo dejé.
b. Me llevo con el tabaco como con los viejos amores. Generalmente nos encontramos distanciados, pero la tentación nos une de vez en cuando. Tengo miedo de volver a caer en su consumo compulsivo.
c. Apasionada. Si veo que la cajetilla está a punto de quedar vacía, de inmediato me pongo nervioso.

4 ¿Mides tu consumo de carne roja?
a. No, pues el equilibrio alimenticio ya se me volvió costumbre: no tengo problemas en comer carne roja una o dos veces por semana, porque incorporo cada día otros grupos de alimentos a mi dieta, como las frutas, verduras, cereales, leguminosas...
b. ¡Todo el tiempo! Soy un adicto confeso a la res. Algunas semanas flaqueo y me pongo unos atracones...
c. Sólo si por "carne roja" nos referimos a asuntos radicales como pancita callejera o mollejas a discreción.

5 ¿Cómo te llevas con el alcohol?
a. No tenemos problemas; no es un demonio en mi vida. Cuando lo tomo, lo hago por placer. Es decir, sin perder la cabeza. Además, procuro comprobar la calidad de lo que bebo, sobre todo en el caso de los destilados como el tequila.
b. Esas borracheras que me dejaban fuera de circulación un día entero ya quedaron en el pasado, muchas gracias.
c. Lo siento, traigo la fiesta en el cuerpo. No imagino una celebración sin la sala girando sobre sí misma.

6 ¿Lees con atención la información nutrimental de los productos envasados?
a. No de una forma obsesiva, pero esa información es muy útil para comparar las cantidades de sal o grasas saturadas de los productos. De cualquier forma, procuro consumir alimentos frescos.
b. Digamos que me fijo en los letreros "light" o "reducido en grasas".
c. Sólo para repetir palabras graciosas como "glutamato-glutamato-glutamato".

7 ¿Cuántas horas duermes al día?
a. Intento dormir siete horas, al menos. Acoplo mis rutinas diarias a ese parámetro. Simplemente rindo mejor al día siguiente.
b. Aunque los tiempos en que me sentía orgulloso de mis jornadas universitarias sin dormir ya pasaron, todavía no logro controlar mis horas de sueño. Es más difícil de lo que parece.
c. Las horas no importan, si siempre te puedes "poner al corriente" pasando los sábados en calidad de momia.

8 ¿Vives estresado/a?
a. Obviamente corro el riesgo de estresarme, como cualquiera. Pero no subestimo los efectos del estrés prolongado en mi cuerpo. Sé cuándo parar y domino formas personalísimas de relajación.
b. Durante algunos años viví así, la verdad. Pero busqué ayuda médica, y comprendí los mecanismos del estrés, esa lenta erosión de mi organismo.
c. ¡Soy una persona con grandes responsabilidades! ¡Es estrés me define y me hace competir!

9 ¿Vas al médico aunque no te sientas mal?
a. Sí, cuando me hago mi chequeo general preventivo. De esa manera pueden diagnosticarme a tiempo alguna enfermedad.
b. Generalmente acudo al hospital si siento alguna molestia, y aprovecho para que me hagan la revisión general.
c. No quiero parecer un paranoico.

10 Si eres mujer, ¿con qué frecuencia te haces exploraciones mamarias?
a. Cada mes, sin falta.
b. Cada que me acuerdo... Todavía no se convierte en una rutina, pero a veces lo hago cuando tengo tiempo.
c. No sé a qué se refieren con exploración mamaria. ¿Toquetearme?

CLAVES DE RESPUESTA

→Mayoría de respuestas **a**: eres un consumidor saludable. Utilizas el conocimiento para cuidar tu salud, y le metes empeño a la labor.
→Mayoría de respuestas **b**: estás al tanto de los malos hábitos, pero la salud todavía no es un factor clave en tus relaciones de consumo.
→Mayoría de respuestas **c**: si en verdad creíste que alguna de estas respuestas era la mejor, corre a ver a un médico.

Los mercados de pulgas del país

Secretos del Baratillo



Foto Alberto Moreno

Enclavado en la colonia Jalisco, en Guadalajara, el tianguis el Baratillo es una odisea para los amantes del consumo no convencional.

A lo largo de más de ocho décadas, el tianguis del Baratillo ha deambulado por distintos lugares de Guadalajara: en algún momento ocupó los alrededores del Hospicio Cabañas, la calle República y, finalmente, el sector Libertad. El tránsito constante por distintos rincones de la ciudad contribuyó a que comenzara a reunir un número inusitado de proveedores y clientes. En la actualidad, con alrededor de 10 mil comerciantes y 50 cuadras atestadas de música, colores, sonidos, objetos, olores y comida, el Baratillo es considerado el tianguis más grande de México e incluso, se le ha llegado a catalogar como el de mayor tamaño en América Latina.

5 tips para regatear

→**Sé indiferente.** No te muestres ansioso ni desesperado. Si finges indecisión y aburrimiento será más fácil que consigas una rebaja.

→**Observa bien el producto.** Si el artículo que quieres llevarte tiene algún desperfecto y no te importa, será más fácil que el vendedor tenga disiposición a bajar el precio.

→**Guarda silencio.** Si tienes pensado llevarte más productos, primero consigue un descuento para uno solo y después regatea por los demás.

→**No te rindas.** Cuando un vendedor no accede de ningún modo, camina por otros puestos: quizá en ellos encuentres una mejor oferta por el mismo artículo.

→**Ríete.** No te olvides de que lo más divertido de regatear es ponerle humor a la negociación.

Pero ¿en qué radica su magia? Al igual que otros mercados de pulgas, el Baratillo ofrece la posibilidad de adquirir una gran variedad de objetos, algunos de ellos excéntricos o de dudosa utilidad. Por un breve periodo, el Baratillo fue conocido como el mercado de venta de herramientas por excelencia. Sin embargo, su giro cambió gradualmente. Hoy en día es uno de los espacios en los que los consumidores pueden encontrar casi cualquier objeto, de uso cumún o artefactos verdaderamente raros y preciosos. De estos artículos se distinguen productos apreciados por anticuarios, artistas y demás buscadores de lo exótico: entre ellos se encuentran portarretratos rotos, muñecos inservibles, documentos oficiales, fotografías de fiestas, diarios, certificados, constancias, diplomas y credenciales de personas desconocidas.

Otro rasgo fenomenal del mercado del Baratillo que resulta fascinante para sus visitantes es la posibilidad de intercambiar productos, venderlos a los comerciantes, o bien, regatear los precios de los artículos que nos interesan. La oportunidad de hacerlo nos remonta al comercio a la antigua y, sin duda, convierte al consumo en una actividad que va más allá de una simple transacción económica: también se transforma en una negociación lúdica y divertida en donde todos salen ganando, algunos dinero, otros recuerdos y piezas que se integrarán a su colección.

El tradicional mercado del Baratillo es un gigante lleno de sopresas. Si quieres encontrar aquello que no hallarás en un lujoso centro comercial, este es el lugar al que debes acudir.

Los 4 objetos más raros del Baratillo

→**Ala de avioneta.** Por supuesto, no es una pieza completa. Generalmente se venden fragmentos de las estructuras de avionetas para los apasionados coleccionistas que no pueden resistirse a ellas. El costo depende del tamaño de la chatarra.





→**Kilos de basura.** En el Baratillo nada se desperdicia. Por tan sólo 10 pesitos puedes llevarte un costal de basura con contenido sorpresa.



→**Fotos de fiestas de desconocidos.** Lo que parecería no interesarle a nadie, en el Baratillo goza de bastante popularidad. Los coleccionistas de lo absurdo pueden conseguir varias fotos de desconocidos si desembolsan entre 10 y 50 pesos.

→**Piezas irreconocibles.** Son objetos pequeños cuya utilidad es difícil de descifrar, pero que esperan nueva vida a expensas de la imaginación del comprador. Generalmente, el vendedor desconoce su origen o función. Se pueden adquirir por 15 o 20 pesos.



Fotos Archivo

40 años del festival Woodstock



Gráfico Gerardo Terán

Rock, dinero y amor

Woodstock, Nueva York. Del 15 al 18 de agosto de 1969, ahí se reunieron medio millón de jipis para celebrar un concierto gratuito lleno de paz y espontaneidad... dice la leyenda. Aquí, una serie de escenas que retratan el festival que marcó una tendencia en nuestra manera de consumir masivamente música en vivo.



Woodstock Ventures, Inc.

Febrero de 1969. Joel Rosenman y su mejor amigo John Roberts (heredero de una fortuna amasada a base de pasta de dientes y farmacias) conocen a dos jipis que no eran unos melenudos cualquiera: uno era Artie Kornfeld quien, a sus 26 años, era el vicepresidente y director de "música rock" de Capitol Records. El otro era Michael Lang, productor de uno de los espectáculos de rock más concurridos: El Miami Pop Festival de 1968. En unas cuantas reuniones, lo que comenzó con la idea de hacer un estudio de grabación en el bohemio pueblo de Woodstock, tuvo un giro radical: los cuatro formarían la compañía Woodstock Ventures, que organizaría el festival de rock más importante a la fecha, con un presupuesto inicial de $250 mil dólares y una asistencia estimada de 50 mil personas.



Woodstock sin Woodstock

El evento se anunció como "la feria de música y artes de Woodstock", con el eslogan de "Tres días de paz y música". En realidad, en ese momento no habían conseguido un lugar para realizarlo. En una jugada desesperada, el 18 de julio aparece Elliot Tiber, quien les presentó a un granjero próspero con una gran extensión de tierra: Max Yasgur.

Después de calcular los destrozos y notar cómo los organizadores se movían en limusinas, Yasgur les ofreció unos 2.4 km² a cambio de unos $75 mil dólares en el pueblo de Bethel. Sin importar que el lugar estuviera en realidad a unos 100 km de Woodstock, el nombre se mantendría porque así se había promovido en la radio y en los periódicos. Para ese momento llevaban vendidos más de 100 mil boletos a $18 dólares cada uno.





Las bandas

Para poder conseguir a los mejores músicos, la falta de credibilidad se suplió con un exceso de dinero. Si Jefferson Airplane normalmente recibía $6 mil dólares, ellos le ofrecerían $12 mil. Así aceptaron participar Creedence Clearwater Revival, The Who, Joan Baez, The Grateful Dead, Ravi Shankar, Janis Joplin y Jimi Hendrix.

También estaba la gente que acudiría con la promesa de dormir bajo las estrellas. Si el concierto se había anunciado como una comuna temporal, era mejor tenerla organizada. Para ello contactaron a la Hog Farm, una comuna que se dedicaba a criar cerdos en California y cuyo líder, apodado Wavy Gravy, se encargaría de meter orden. Con un ofrecimiento de $1,700 dólares por conseguir al mayor número de personas y llevarlas a Bethel, el hombre juntó a unas 100 que llegarían en avión y localizó a Ken Babbs de los Merry Pranksters (comuna que predicaba el uso de drogas psicodélicas). Así reunieron a otros 40 jipis que transportaron en cinco camiones.

Un documento

La película sobre el festival de Monterey de 1967 había sido un desastre de taquilla y por eso nadie levantó la mano para financiar el registro del concierto. El único que aceptó fue Michael Wadleigh, un documentalista interesado en el activismo social que, además, estaba dispuesto a poner 50 mil dólares de sus ahorros. Con la promesa de pagar doble si a la película le iba bien y cero dólares si fracasaba, Wadleigh juntó a un equipo de 100 personas, entre las que se encontraba Martin Scorsese como su asistente de dirección.

Dos días antes de que empezara el festival, Artie Kornfeld consiguió que la Warner Brothers (que estaba a punto de irse a la quiebra) aceptara pagar 100 mil dólares por la película, vendiéndoles la idea de que, si esto resultaba un caos, tendrían uno de los mejores documentales jamás hechos.

El concierto gratuito

Horas antes de que arrancara el primer concierto, faltaban las taquillas y las puertas de entrada. Nadie se había encargado de eso. Cuando a mediodía aparecieron los boleteros y pidieron que las 150 mil personas que ya estaban instaladas salieran para volver a ingresar, uno de los miembros de seguridad declaró que sería imposible. Tanto Wavy Gravy como Ken Babbs decidieron que lo único que se podía hacer para evitar el amotinamiento era abatir la reja y dejar pasar a todas las personas que quedaban afuera. Esto era ya un verdadero caos financiero.



Decenas de miles de personas se reunieron en el festival de Woodstock, el cual probó ser el mayor evento masivo de la década de los años 60.

La zona de desastre

Hartos del tráfico para llegar al lugar, los asistentes empezaron a abandonar sus coches en medio de la carretera y a caminar, lo cual provocó que nadie pudiera entrar ni salir del área. Esto obligó a los organizadores a mover a los músicos en helicópteros y el primero que tuvieron disponible, por ironías del destino, fue uno del ejército norteamericano. Cuando la comida comenzó a escasear, las damas de las poblaciones vecinas se organizaron para preparar sandwiches a los jóvenes. Se calculó que se necesitarían un total de 750 mil sándwiches y que también tendrían que llegar por aire.

Después, llegaron otras desgracias: una lluvia torrencial; empezó a escasear el agua para beber; las letrinas resultaron insuficientes y se desbordaban... Además, no había lugar para tirar la basura. Se evitó declarar a Woodstock como zona de desastre porque la sola idea de la Guardia Nacional presente asustó a los organizadores.

Paz, hermano

La decisión que se tomó para evitar que por las noches la gente se saliera de control por aburrimiento, fue que los músicos tocaran desde que se ponía el sol hasta que amaneciera. También hubo actos de censura: en un momento dado se temió que el grupo Iron Butterfly (intérpretes de "In-A-Gadda-Da-vida") pudiera alterar al público, así que mejor prefirieron no mandarles el helicóptero.

La Hog Farm empezó a reclutar a más voluntarios para preparar comidas gratis (pagadas por los organizadores). Además, entre los asistentes se insistió en el mensaje de que "todos tenían que cuidar de todos". El público así lo hizo. Casi como magia, se pudo mantener el orden entre los 500 mil asistentes con sólo unos 300 policías repartidos por el lugar.

Salvación millonaria

Al final de los tres días, el saldo fue de tres muertos: dos por sobredosis y uno aplastado por un tractor que arrastraba el tanque de las letrinas. También hubo que contar las montañas de basura y las deudas. El presupuesto inicial se elevó un 900%, lo que hizo que el evento clave de la contracultura acabara costando unos $2.4 millones de dólares (unos $10 millones de ahora). Con sólo $1 millón por las ventas anticipadas de boletos, la Woodstock Ventures, Inc estaba acabada.

En 1970, con toda la reticencia del mundo, se estrenó el documental Woodstock. Este registro de paz, amor y valores antisistema acabó ganando un Oscar al Mejor documental en 1971. Al cabo de 10 años, generó más de $50 millones de dólares, mismos que salvaron a otra gran corporación: la propia Warner Brothers. Como lo predijo Kornfeld, obtuvieron la película del que se consideraría uno de los más grandes eventos sociales de la historia.

¡Ah, por cierto! Ahora ya sabes de dónde viene ese canon de "caos ordenado" que parece regir a todo festival gigantesco al aire libre. *—Tania Negrete*

Los herederos de Woodstock

El modelo de Woodstock fue copiado por varios festivales más que tienen lugar cada verano alrededor del mundo.



→**Glastonbury.** En Inglaterra, los dos festivales más grandes son éste y el de Isle of Wight, el cual sucedió incluso antes que Woodstock (en 1968) y fue revivido en 2002. Pero Glastonbury es el lugar en el que todos los músicos importantes se reúnen año con año desde 1983. En 2009, más de 170,000 personas asistieron al evento.

→**Lollapalooza.** Lo que inició como una gira por varias ciudades, a partir de 2005 se estableció en Chicago. El festival alternativo por excelencia es visitado por 75 mil personas diarias durante los tres días que dura el evento.



Lollapallooza dejó de ser una gira multiciudades para establecerse como el festival de la ciudad de Chicago.

→**Knebworth.** Los campos de esta mansión británica han servido como escenario para varios eventos, entre los que destaca el festival Knebworth Fair y Knebworth '90. Más de 120,000 personas acudieron a estos masivos eventos musicales.

→**Woodstock 94 y 99.** Para celebrar los 25 y 30 años de la madre de todos los festivales, Saugerties, Nueva York, vio la reunión de 300 mil espectadores en cada festival para festejar otro par de días de amor y paz. Aunque en 1999, disturbios ocasionados por los altos precios de comida y bebida y condiciones deplorables causaron la suspensión del festival después de la segunda noche.

→**Otros festivales famosos alrededor del mundo:** Roskilde (en Dinamarca), Benicassim (en España), Summer Sonic (en Tokyo, Japón), Austin City Limits (en Austin, Texas), Coachella (en Indio, California).

Cómo leer la nomenclatura de tus llantas

El neumático vital

Buenos cuidados a los neumáticos y hábitos de manejo responsables te pueden evitar accidentes viales y ahorrarte mucho dinero en combustible. Todo se redondea al comprender las inscripciones en el perfil de tus llantas. Aquí encontrarás todo lo que debes saber.

A pesar de que las grandes llanteras del mundo han logrado avances tecnológicos gigantescos en los últimos años, la verdad es que los automovilistas todavía necesitan revisar sus llantas constantemente y cambiarlas al menos un par de veces durante la vida de su vehículo. Los neumáticos son pieza clave en el buen funcionamiento de cualquier automóvil, y sin embargo, muy pocas personas seguimos las medidas básicas de cuidado.

Es importante ver la presión de inflado que recomienda el fabricante. Esta información se localiza en la cara interna del tapón de combustible, en el costado de la puerta del conductor o en el manual del usuario. La presión ahí indicada puede variar dependiendo si el auto lleva generalmente uno o varios pasajeros. Además, puede mostrarse en libras o en bares (normalmente en vehículos alemanes), así que pregúntale a quien te venda el auto.

Revisión de las llantas

El desgaste más común de las llantas se produce por la fricción constante contra el pavimento, cosa que no podemos impedir. Lo que sí podemos evitar es el desgaste anormal provocado por llantas desbalanceadas, una forma irresponsable de manejar o una presión de inflado deficiente. "Lo mejor es contar con un calibrador propio y guardarlo siempre dentro del auto, ya que aquellos que se usan en las estaciones de servicio probablemente estén dañados debido a su uso rudo", menciona Pepe Montaño, piloto del Equipo Tempo-Goodyear de la Nascar México. Es muy importante revisar la presión de inflado cada 15 días o antes de salir a carretera. Siempre se debe medir con las llantas frías porque las llantas se calientan durante el rodado y aumenta la presión con la expansión del aire. Además, es clave el uso del tapón de la válvula para mantener la presión y evitar que partículas extrañas entren en la llanta (sobre todo el agua). Casi todas las llantas tienen indicadores de desgaste: una o varias marcas que señalan la altura mínima que debe tener el grabado.

Señales críticas

"Lo primero que debe hacerse en una revisión es observar que la superficie de la banda de rodadura de la llanta no tenga irregularidades, desgastes exagerados, ni bultos en los costados", señala el piloto mexicano. Cuando existen desgastes en los bordes externos quiere decir que se está rodando el auto con la presión de las llantas muy baja, lo que cambia el área de contacto con el piso, acelera el desgaste, disminuye la capacidad de carga del vehículo y aumenta el consumo de combustible. Cuando el desgaste se da en el centro de la banda de rodadura, se debe a una presión de inflado muy alta, lo que ocasiona la reducción del área de contacto con el piso y una pérdida de adherencia. En caso de detectar desgastes irregulares en otras zonas de la llanta, es importante llevar el auto a revisar y cambiar los neumáticos al primer signo de defectos serios.

¿Cómo escoger llantas nuevas?

"Siempre compra los neumáticos que sean recomendados por el fabricante. Las personas que diseñan un auto toman miles de factores antes de montar las llantas ideales para cada modelo", sugiere Montaño. Cada tipo de llanta tiene especificaciones especiales y no necesariamente una llanta más ancha tiene mejor "agarre". Por esta razón, es importante conocer la nomenclatura de los neumáticos. *—Juan Carlos Lavín*

Gira que gira

Las llantas tienen fecha de caducidad. Hay que buscar un óvalo en relieve en el costado de la llanta porque esa es la fecha de fabricación. Ahí existen cuatro dígitos en relieve, los dos primeros son el número de la semana del año en que fue construida la llanta y los otros dos son el año en sí. Si aparece 06/05 quiere decir que el neumático fue construido la semana 6 del 2005. Normalmente una llanta pierde las propiedades del caucho natural normalmente después de cinco años de fabricada.

En tus llantas podrás encontrar algo similar a esto: "P205/55R16 94V"



El 94 corresponde a la capacidad de carga máxima soportada por las llantas.

La letra V es el código de velocidad que muestra el límite de velocidad máxima constante que puede soportar la llanta. En este caso, son 240 km/h, pero existen otras letras para distintas velocidades.

El número 16 es el diámetro del rin (wheel) en pulgadas.

La R no significa "rin", quiere decir que la llanta es "radial". Vaya, que está construida con ciertos materiales para que tenga una construcción uniforme, mayor fuerza lateral y que la llanta no se deforme en las curvas.

El 205 es el ancho de la sección cruzada (cross-section width) de la llanta en milímetros y el 55 es la relación entre la altura del costado y el ancho de la llanta (ratio of sidewall height to cross-section width); es decir, un 55%.

La "P" significa que se trata de un auto de pasajeros aunque muchos SUV y camionetas pequeñas pueden portar este prefijo (LT es el término usado por camiones o pickups de tamaño mediano). Algunas marcas omiten esta denominación.

Consumo a bocados

Mucha cola, poco músculo

Quienes beben refresco de cola en exceso (¡atención consumidores mexicanos!) se encuentran en grave riesgo de reducir sus niveles de potasio en sangre –padecimiento que se conoce como hipopotasemia– y sufrir problemas musculares severos. Así lo demostró un estudio de la Universidad de Ioannina, en Grecia, publicado recientemente en la revista *International Journal of Clinical Practice*. De acuerdo con el estudio, el consumo excesivo de bebidas de cola puede provocar fatiga, una baja productividad, problemas en las funciones musculares vitales y complicaciones potencialmente irreversibles.



Fotos Archivo

Fuente plataformasinc.es

Un helado que no se derrite



Los amantes del helado tendrán motivos para exclamar el eterno "ya no saben qué inventar". Se ha creado un helado capaz de no derretirse durante una hora bajo temperatura normal, y lo puso en venta la empresa japonesa Instituto de Productos Alimentarios de Algas Marinas.

El descubrimiento fue casual: el personal de dicha empresa, enfocada en los productos de soya, se dio cuenta de que el helado de leche mezclado con soya tarda más tiempo en disolverse.

Fuente planetacurioso.com

Pepito tendrá rostro



Algunos podrían imaginar a Pepito, el de los chistes, como un niño con ojos de ingenio angelical. Otros, como un patancito. Consorcio Santos, una firma regiomontana de publicidad y proyectos inmobiliarios, quiere sacarnos de dudas. A finales de mayo lanzó una convocatoria de *casting* para niños de 7 a 10 años, llamados a encarnar a Pepito en la pantalla.

El proyecto forma parte de un concepto global de dibujos animados para cine y TV llamado "El mundo de Pepito", que tendría la misión de oponer valores mexicanos a la avalancha de contenidos para niños realizados en el extranjero. La cosa va en serio: hay reportes que indican que a finales del 2010 la primera película de Pepito podría proyectarse.

Tu huella ecológica, en línea

El término es cada vez más común. La "huella ecológica" es un indicador ambiental del impacto que ejerce la humanidad sobre su entorno. Se expresa de manera espectacular, pues calcula la superficie necesaria para producir los recursos consumidos por un ciudadano medio de una determinada comunidad humana, así como la necesaria para absorber los residuos que genera. Es decir, te dice cuántas hectáreas se requieren para sostener tu estilo de vida (o el de tu ciudad, país, continente...).



En Internet pululan las "calculadoras de huella ecológica". Hemos seleccionado cuatro interesantes, para que vayas adentrándote en el tema.

wwf.org.mx/wwfmex/he_cuestionario.php
Una página de la World Wildlife Fund México que sirve como introducción a las variables que mide la huella ecológica, con preguntas como "¿Viajas principalmente en transporte público, bicicleta o caminas?". Es, en realidad, un cuestionario que redunda en un puntaje final, el que te dice si tu vida está o no dentro de "los límites del planeta".

vidasostenible.org
Una de las mejores calculadoras en español, cortesía de la fundación española Vida Sostenible. Presenta cuatro amplias encuestas: agua, energía, transporte y residuos. Su exactitud es científica.

ecofoot.org
Está en inglés, y su menú principal te pide que selecciones el lugar donde vives, con sólo tres opciones: Calgary, Estados Unidos y Australia. Pero no huyas: te va a fascinar. Su interfaz, que incluye animaciones al estilo *The Sims,* es de lo mejor que hemos visto en línea. El lugar de residencia lo piden sólo para bombardearte con datos ambientales locales. Las variables del test funcionan, vivas donde vivas.

nationalgeographic.com/greendex
¿En verdad el mundo se está volviendo verde? Descúbrelo con este mapa interactivo, producto de una encuesta realizada a 17 mil consumidores de 17 países, relacionada a comportamientos de uso de energía, transporte, alimentos... Un trabajo titánico.

AVISA: ¡es hora de cambiar a tu viejo!

El programa de sustitución de electrodomésticos ya agarró su velocidad de crucero. Así va el asunto: el Gobierno Federal te apoya para que cambies tu refrigerador o aire acondicionado viejo por uno nuevo, ahorrador de energía. El gobierno pone una parte y tú pones el resto, al contado o con cargo a tu recibo de luz.

Claro, no todos los modelos de aparatos participan en el programa, ni todas las tiendas. Para conocer los detalles, llama al 01 800 900 0019 o consulta la página energia.gob.mx o acude a las oficinas de la Comisión Federal de Electricidad o de Luz y Fuerza del Centro en tu localidad.

Consumo cultural

SATISFACCIÓN PARA **NEURONAS**

Si seleccionas con cuidado la calidad de lo que te llevas a la boca, harías bien en aplicar el mismo esmero a la hora de elegir productos para tu mente. Estas páginas van a modo de recomendación nutricional. *Por Ana Marimón*

Circuito festivalero





1er Festival Internacional de Cine de la Ciudad de Chihuahua

Del 20 al 23 de agosto
cinechihuahua.com.mx

Así es, Chihuahua celebra su tricentenario estrenando festival, y su primer invitado será Brasil. Hay que prepararse para la maratón: más de 20 cintas nacionales y extranjeras, y más de diez estrenos mundiales en cuatro días. Andarán por aquí varios directores y actores de las cintas. ¡Larga vida al FICCH!

5º Festival Internacional de Cine de Monterrey

Del 21 al 29 de agosto / monterreyfilmfestival.com

Ya sabemos que en la Sultana todo se hace a lo grande. Su encuentro de cine es una cita de honor. Le gusta tener huéspedes de tradición cinematográfica, como Australia, el convidado en 2009. Su selección oficial y el rally Música...¡y Acción!, entre otros eventos, son fenomenales. No hay ceremonia de premios Oscar, pero sí de Cabrito de Plata, su presea oficial.

XXI Festival de Música de Cámara de San Miguel de Allende

Del 5 al 16 de agosto
chambermusicfestival.com

Un edén para melómanos y el sitio más codiciado de los estudiantes de música, que este año estarán bajo la tutela del Cuarteto Carlos Chávez. Desde 1979, el festival presenta a la crema y nata musical de tres continentes en las calles y foros de la bella San Miguel. Hoy recibe al Trío de Alientos de Bellas Artes, al Coro de Alumnos de Yale, al Heaven Quartet y al Scherzo String Quartet, entre muchos otros.

9º Festival Internacional de Verano Viva Vivaldi

Hasta el 16 de agosto, en varios recintos del DF / vivavivaldi.com

Gran tertulia multidisciplinaria inspirada en ese monstruo del Barroco llamado Antonio Vivaldi. Música de cámara –la Orquesta Viva Vivaldi la interpreta con trajes de época, peluquines incluidos–, teatro, danza, artes visuales y actividades infantiles conforman este carnaval sonoro reconocido en todo el mundo. Como no hay quien no esté algo seco de bolsillo, la página web del evento ofrece transmisiones en directo por Internet.

XIV Festival de las Huastecas

Del 6 al 9 de agosto / San Felipe Orizatlán, Hidalgo

Un rincón de la Huasteca hidalguense será la sede de esta celebración de tradiciones culturales antiquísimas: baile, artesanía, literatura, gastronomía, medicina y, por supuesto, las huapangueadas, que inician cada noche con un programa oficial de artistas y culminan con palomazos al son de la jarana, la quinta huapanguera y el violín.



>> Cuando remasterizar tiene sentido

Ahora cualquiera lo hace. La lista de los artistas remasterizando sus obras es larga, pero no siempre necesaria. ¿De verdad es necesario escuchar Zombie, un éxito menor en los años 90, remasterizado? **La idea detrás de esta tecnología es rescatar las mejores condiciones de las grabaciones originales para tener la calidad más alta al momento de transferir el audio análogo a CD**, pero muchas veces esa idea da paso a compañías tratando de exprimirle los últimos centavos a discos viejos. Te presentamos una lista de discos remasterizados que valen la pena, ya sea porque su calidad mejoró indiscutiblemente o porque contienen grabaciones inéditas y material extra muy valioso.

La colección entera de discos de The Beatles

La transferencia de acetato a CD nunca favoreció a los de Liverpool, así que su obra nunca se había escuchado tan bien en un formato digital.





U2 / The Joshua Tree (Deluxe Edition)

La edición de lujo contiene un disco con tomas alternas y material poco conocido.

Led Zeppelin / Remasters

Una de las primeras remasterizaciones de su tipo. Esta colección reunió lo mejor del grupo con una nueva producción audiofónica.





2009
Año Internacional del Gorila

Este velludo Hércules de mirada compungida, cuyo ADN es análogo al del *homo sapiens* en un 97 o 98%, podría desaparecer en poco tiempo. De ahí que varias organizaciones, apoyadas por el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente y la UNESCO, decidieran dedicar 2009 a batallar por su supervivencia. Sólo será cuando conozcamos al primate más robusto del mundo que dejaremos de ser su enemigo natural.

Libro infantil

PARA LEER

Dian Fossey: sonrisas de gorilas
México, Ediciones SM, 2006
Beatriz Stellino

Un estupendo relato de la vida de **Fossey** para niños de entre nueve y doce años. ¿El mensaje? Cuidar a los animales de nuestro planeta es cuidarnos a nosotros mismos. El volumen está en todas las bibliotecas escolares y es un legado al trabajo de la zoóloga estadunidense.

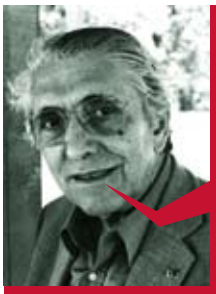
La vida del gorila
México, FCE, 1967
George B. Schaller

Schaller (Berlín, 1933) es uno de los biólogos de campo más importantes del orbe. A los 26 años se acercó por primera vez a los gorilas de África Central, cuando poco o nada se sabía de ellos. Difundió la imagen de criaturas inteligentes, pacíficas y vulnerables. "El gorila vive aún dentro de nosotros", es una de sus afirmaciones célebres.

EN DVD

Gorilas de montaña: la película perdida de Dian Fossey
Mountain Gorillas: The Lost Film of Dian Fossey / National Geographic, 2002) / Director **Bob Campbell**

Bob Campbell, fotógrafo y cineasta de vida silvestre, fue contratado por National Geographic para filmar el trabajo de la famosísima Dian Fossey (sí, la de *Gorilas en la niebla)* entre 1968 y 1972. Este documental exhibe una parte de la aproximación de la legendaria y controvertida conservacionista a los gorilas de Ruanda.



"Sobre el ocio opino lo mejor del mundo. Si pudiera estar siempre ocioso sería una persona feliz, sin fisuras. Pero entiéndaseme bien: ocio no es vagancia. Por ocio entiendo las actividades libres, las que no me han sido impuestas [...] Ocio es para mí sinónimo de vida libre."

—Alejandro Rossi, filósofo y escritor (Florencia, 1932 - Ciudad de México, 2009)

UN LIBRO

Inteligencia ecológica
Editorial Vergara, 2009
Daniel Goleman

El psicólogo estadunidense Daniel Goleman, insigne por su *best-seller* Inteligencia emocional, es considerado un gurú del bienestar individual y colectivo. Su último libro apela directamente a los consumidores del mundo y a su potencial de insurrección:

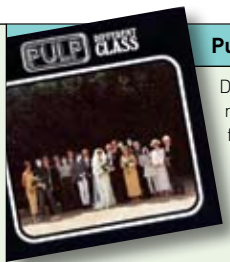


si no hacemos algo para transformar el proceso productivo de bienes materiales, indagando de manera activa qué diablos estamos comprando —aun cuando nos venden productos supuestamente ecoamigables—, seremos secuaces de una industria que no hace más que encubrir los cataclismos ambientales y de salud pública que genera. El volumen proporciona información que devela hasta qué punto vivimos tras un muro de ignorancia y conductas destructivas. Del mismo modo en que un día las empresas no tuvieron más remedio que admitir el carácter nocivo de las grasas trans, podemos exigir un mercado honesto y sustentable.



Pink Floyd / Wish You Were Here

Además de este disco, varios otros clásicos del grupo inglés han sido remasterizados, aunque éste era probablemente el que más lo necesitaba. El resultado es increíble, a diferencia de Echos, colección remasterizada de 2001 que no suena nada bien.



Pulp / Different Class

De los grupos modernos que han remasterizado sus discos, Pulp fue el fenómeno más extraño. Después de años de anonimato, este disco fue un éxito total, pero con una mala grabación. La remasterización le sentó muy bien.

Patsy Cline / Gold

Hay pocas grabaciones de esta cantante, que falleciera a los 30 años, pero las mejores están en esta colección.

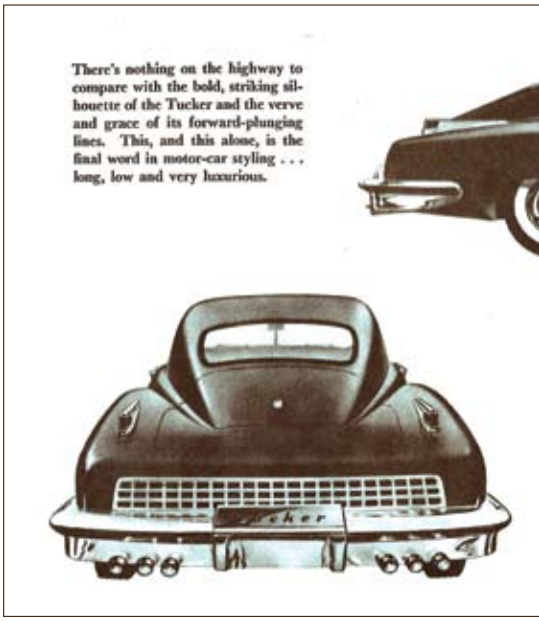


Bruce Springsteen / Born to Run: 30th Anniversary Edition

El tercer y más importante disco de Springsteen gozó en 2005 de un relanzamiento remasterizado que incluía dos DVD con material inédito.







Análisis de publicidad: autos del siglo XX

El fin del romanticismo

El automóvil es uno de los productos que definió el rostro de nuestra civilización, y nos lo han intentado vender de infinitas maneras. Sus dos corrientes publicitarias principales formaron a lo largo de las décadas una premonición de los problemas y dilemas de la industria actual.

Eficiencia, desarrollo tecnológico y practicidad *versus* grandeza, diversión y vida de altos vuelos... La contraposición de estas dos tendencias automotrices de diseño (y de estrategia de venta) no es sólo una versión simplificada que los analistas utilizan para explicar la recomposición de fuerzas en la actual industria (ya se ha dicho: Detroit cediendo poder en favor de Oriente y Europa). Es, además, la imagen de una batalla que durante muchos años intentó definir en nuestra mente de consumidores lo que un auto "debía ser".

En estos días, a mitad de una crisis financiera, con el final del petróleo barato tocando ya a nuestras puertas y la necesidad urgente de asentar la conciencia ecológica, parece que los automóviles volverán a ser lo que fueron en un inicio: un artilugio por completo utilitario. Sin embargo, contamos con un rico acervo de mensajes históricos que hablaban de otra cosa, de un más allá, de vehículos como extensión del ego y acicate de la imaginación portentosa. ¿Ese mundo de acero grandioso se ha ido para no volver? Hagamos una breve revisión.

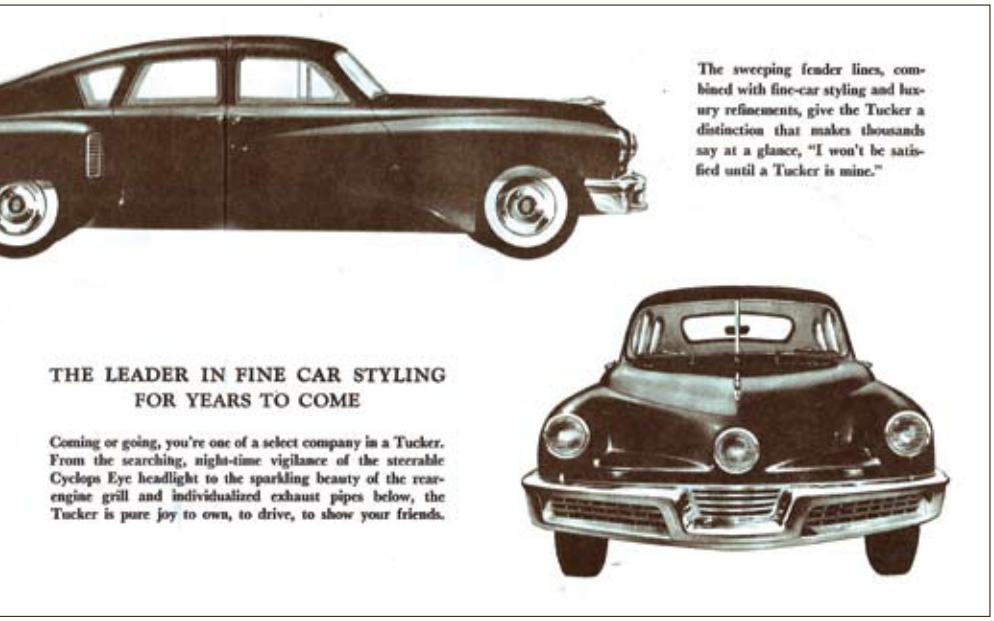
Un auto es un auto es un auto...

Principios del siglo XX: ciudades en expansión, clase media creciente, necesidad de traslados cada vez más largos y el sueño de la autolocomoción a todo vapor. En efecto, las condiciones estaban puestas para que alguien diera el primer paso industrial: fue Henry Ford, en 1908, creador del Modelo T. Se trata del primer automóvil fabricado en serie, el que revolucionó el transporte en Estados Unidos y el mundo. En la línea de producción se le podían agregar diversos colores, estilos y acabados, pero en esencia su concepto siempre fue el mismo: una máquina para mover a alguien de A a B, y punto.

Curiosamente, la evolución del automóvil como producto fue entorpecida por las dos Guerras Mundiales, y al mismo tiempo estimulada desde el punto de vista tecnológico, pues algunos pioneros de la ingeniería tuvieron que desarrollar a velocidad exprés mecánicas aplicadas a derrotar ejércitos enemigos. La creación de un escenario nuevo vino después de la Segunda Guerra Mundial, tiempo en que la industria automotriz tuvo la posibilidad de desarrollarse como nunca antes. Mientras una Europa golpeada por la guerra desarrollaba autos pequeños y eficientes, un Estados Unidos en pleno crecimiento acelerado se daba el gusto de crear a sus anchas autos divertidos y extravagantes, en los que la eficiencia era sólo un atributo más, entre otros. Completaban el cuadro un grupo de marcas menores, algunas con ideas de vanguardia que retaban a los grandes emblemas de Detroit: Ford, Chrysler y Chevrolet, principalmente.

Podemos interpretar que en Europa las marcas retaban, más bien, al público, a través de autos de avanzada tecnología que a veces resultaba ser demasiado compleja para su tiempo. Ejemplo: la marca Citröen, con su auto DS 19. Por supuesto, casos así sucedieron también del otro lado del Atlántico, que a través de la publicidad de antaño nos llegan con particular viveza. Recordemos a Preston Tucker, un empresario cuya visión amenazó con dar una zancadilla a la industria automotriz del momento, la cual, a su parecer, estaba estancada. En 1948, Tucker propuso un auto verdaderamente revolucionario: el Tucker Torpedo, pensado ante todo como un auto seguro y bien fabricado, con cinturones de seguridad, vidrios que se desprendían completos en caso de impacto, un faro estilo "cíclope" (giraba sincronizado con la dirección del vehículo) y un potente motor montado en la parte trasera ("en donde pertenece", decía Tucker). Una gran cantidad de material publicitario que ensalzaba estas características fue producido. ¿Qué sucedió con este auto? La leyenda, recuperada en la película *Tucker: the man and his dream* (1988), dice que los tres grandes de Detroit se encargaron de cerrarle el paso y lo sacaron del negocio. Una anécdota que dice mucho de la industria en los últimos 50 años.

Revisemos algunos mensajes publicitarios contrastantes. Se filtran un romaticismo gráfico y un ensueño provenientes de aquellos años en los que el auto se convirtió en una forma de vida. Quedan como una ficción, una fotografía en la memoria, una postal de algo que quiso pero no pudo ser: un mundo perfecto con recursos ilimitados, donde montarnos al volante de nuestro ego era factible y deseable. *—Mauricio Svanstrom*





→Autos, moda y rock and roll *versus* "seamos razonables"



Mientras en el continente americano la comunicación de los modelos tendía al concepto "fun, fun, fun" (diversión, diversión, diversión), Europa cultivó una tradición de discurso que tenía que ver con conceptos como la confiabilidad y la seguridad. El anuncio del Ford Galaxie (izquierda) nos decía: "... Productos Ford, que imponen la moda.." , y remata con "¿se imagina usted en un Galaxie? Plymouth (izq., abajo) lanzaba la promesa de un auto "para vestir" (ese tapizado de flores en el toldo es memorable). Una hermosa publicidad de Cadillac introduce las ganas de escalar socialmente, con un "quizás este sea el año" (para comprar un Cadillac).





Tenemos aquí una muestra de la apuesta de Mercedes-Benz (derecha): "Ninguna preocupación con el carburador, ninguna bujía de encendido y aprovisionamiento de combustible menos frecuente, ¿no es éste un coche razonable?" En efecto, la confiabilidad no necesita comunicarse con una imagen grande del vehículo. Volkswagen (der., abajo), por su cuenta, echaba mano del discurso minimalista que tan largo éxito le produjo: "Piensa pequeño".



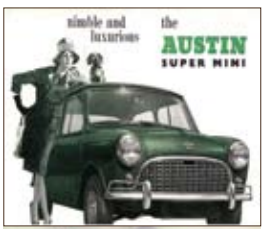


→Dinastías *versus* modestos rebeldes con causa

Existe una tradición de modelos norteamericanos que, año con año, renovaban su imagen; para ello, confiaban en la existencia de de consumidores capaces de estrenar auto con frecuencia. El concepto "le presentamos el totalmente nuevo..." ha sido usado hasta la saciedad (por todas las marcas de cualquier país), pero la industria americana fue la campeona de la idea de "dinastía" de modelos. Para muestra, mira este anuncio de Pontiac, que despliega la familia que precedió al modelo Grand Am de 1973, con el mensaje: "Donde hemos estado dice mucho del lugar al que nos dirijimos". Una idea fija, casi un sueño, en sintonía con la fidelidad del consumidor.

En cambio, varios autos clásicos europeos fincaron su leyenda en el "golpe único", el "mensaje de efecto", autos renovadores, sin pasado aparente y con un diseño cuyos rasgos esenciales se mantenían por años. Por descontado, eran vehículos pequeños, prácticos, pensados para la ciudad. Ejemplos: el Fiat 500 y el Austin Mini o Mini Minor (uno de sus modelos, el Mini Cooper, viaja hasta nuestros días).







Tu equipo esencial de primeros auxilios

De todo, como en botiquín

Para **atender** esas pequeñas **emergencias en casa**, desde un dolor de cabeza hasta cortaditas y quemaduras leves, más vale tener a la mano un **botiquín de primeros auxilios** perfectamente **equipado** al cual recurrir de inmediato. **¿Tienes listo el tuyo?**

Incluso en la seguridad del hogar todos estamos expuestos a sufrir accidentes: cortaduras y quemaduras en la cocina, dedos aplastados al usar un martillo o machucados en puertas y cajones, raspones en las rodillas de niños inquietos... y una larga lista de situaciones sorpresivas que debemos atender con urgencia para evitar dolor y complicaciones.

Así, un botiquín de primeros auxilios no sólo es útil sino indispensable en cada casa. Para que puedas armar el tuyo, te decimos cuál es el material de curación y los medicamentos que debe contener tu botiquín para que nada te falte por si se llega a presentar alguna emergencia. La inversión es minúscula en comparación con los beneficios que te ofrece.

Botiquín siempre listo

Mantén el material de tu botiquín siempre completo y en excelente estado con las siguientes recomendaciones:

- Evita guardar los medicamentos en el cuarto de baño o en un lugar caluroso, ya que la humedad y las altas temperaturas alteran el material del botiquín.
- Renueva el material de curación conforme lo vayas ocupando.
- Incluye dentro de tu botiquín y coloca junto al teléfono los números de emergencia (ambulancias, cruz roja, policía, bomberos)
- Si tienes dudas sobre el uso de instrumentos, material de curación y la conservación y caducidad de medicamentos, asesórate con tu médico.

Fuentes primeros-auxilios.net / saludymedicinas.com.mx



Material de curación

1 Maletín de primeros auxilios. Se identifica con una cruz roja y mantiene el contenido sin polvo ni humedad. **Botiquín metalizado, $150.00**

2 Alcohol. Desinfecta termómetros, pinzas y tijeras. Limpia la piel antes de las inyecciones. **200 ml, $9.50**

3 Jabón líquido antibacterial. Limpia manos, heridas y material. **221 ml, $23.60**

4 Solución antiséptica (agua oxigenada). Desinfecta heridas leves de la piel. **10 ml, $5.50**

5 Algodón. Se utiliza para forrar tablillas o inmovilizadores y desinfectar el instrumental. Nunca debe ponerse directamente sobre una herida abierta. **100 g, $14.80**

6 Hisopos. Para hacer pinceladas de medicamento sobre las heridas. **Caja c/200, $17.40**

7 Abatelenguas. Útiles para entablillar dedos. **$7.00**

8 Banditas adhesivas. Cubren heridas pequeñas. **$22.00**

9 Cinta adhesiva. Sirve para sujetar las gasas o vendas. Hay dos tipos: las microporosas, que se adhieren a la piel sin dañarla, y las resistentes al agua, que ayudan a asegurar una curación o para hacer vendoletes. **$50.00**

10 Gasas esterilizadas. Limpian y cubren lesiones pequeñas. **$8.50**

11 Vendas de distintos tamaños. Inmovilizan torceduras y cubren curaciones. Entre **$33.00** y **$7.50**

12 Termómetro. Permite tomar la temperatura cuando hay sospecha de fiebre. **Digital, $64**

13 Tijeras. Cortan cinta adhesiva y gasas. **$39.00**

14 Pinzas. Útiles para extraer espinas o aguijones de insectos. **$53.50**

15 Manual de primeros auxilios. Explica cómo prestar los cuidados inmediatos antes de recibir atención del personal médico.

Medicamentos de uso común

16 Analgésicos. Controlan el dolor y fiebre. **Aspirina c/40, $17.00**

17 Digestivos. Erradican síntomas de acidez gástrica e indigestión. **Alka-Seltzer c/12, $17.50**

18 Antidiarreicos. Ayudan en problemas digestivos. **Pepto Bismol c/24, $39**

19 Pomadas o ungüentos para golpes. Proporcionan alivio y bienestar ante inflamación muscular ocasionada por caídas o torceduras. **Termo Rub 35 g, $69**

20 Pomada para quemaduras. Proporciona alivio a quemaduras leves. **Vitacilina, 28 g, $23**

21 Vida suero oral. Evita la deshidratación por diarrea constante, hemorragias u otras situaciones. **$2.90 cada sobre**



Foto Guillermo Serrano

Nota Los precios se tomaron de forma aleatoria. Sólo sirven como referencia y pueden variar de acuerdo con el establecimiento y su ubicación.

Lava y desinfecta tu tinaco o cisterna

Agua que sí has de beber

Uno de los focos de infección más comunes (y más cercanos a ti) **es tu tinaco.** Para asegurarte de que no serás víctima de una enfermedad gastrointestinal causada por contaminación del líquido que bebes a diario, dale el mantenimiento adecuado a todos los depósitos de agua de tu hogar.



Gráfico Mónica Miranda

Uno pensaría que el hogar es el lugar más seguro para nuestra familia, pero hay riesgos que pueden estar presentes sin que nos demos cuenta, y que nos atacan en donde somos más vulnerables. Pero antes de que te angusties, mejor ocúpate del problema: la contaminación del agua potable, que se presenta por la escasa o nula limpieza de tinacos y cisternas de millones de viviendas y edificios en zonas urbanas y rurales, y que crea más de tres millones de casos de enfermedades gastrointestinales al año, puede prevenirse con el mantenimiento de los depósitos de agua.

Generalmente el agua que llega a casa es apta para beber, bañarse y cocinar. Sin embargo, casi todas las viviendas cuentan con tinacos y cisternas que, si no reciben servicio de mantenimiento, limpieza y desinfección por lo menos cada seis meses, el agua que contienen se puede contaminar y provocar enfermedades gastrointestinales y de la piel. También es necesario que los depósitos y tinacos se mantengan cerrados para evitar que caiga cualquier elemento contaminante.

→Anualmente se dan más de tres millones de casos de enfermedades gastrointestinales por consumo de agua contaminada.

Asegurarnos de evitar enfermedades es responsabilidad de todos. Y no es algo complicado. Sólo requiere que un fin de semana finjas ponerte un traje de buzo.

Fuente Cofepris

Estas son las enfermedades gastrointestinales infecciosas más comunes en los humanos, causadas por bacterias, virus y parásitos:



Bacterias. Entre éstas, se encuentran la *Escherichia coli*, que es muy común en los niños. La *salmonella* y *shigella*, que son bacterias que contaminan el agua. Estos microorganismos provocan, con mayor frecuencia, diarreas constantes e infecciones gastrointestinales.



Virus. Los más comunes son hepatitis A, poliomielitis y rotavirus, que afectan principalmente a niños.



Parásitos. Son amibas, causantes de enfermedades gastrointestinales.

Estas son las recomendaciones de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) para lavar y desinfectar depósitos de agua:

Cómo lavar tu tinaco

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

1. Cierra el paso de agua al tinaco o cisterna, procurando que se vacíe en su totalidad.
2. Apaga el interruptor, si es que se tiene bomba para elevar el agua al tinaco o cisterna.
3. Clausura la salida de agua del tinaco o cisterna, tapando el orificio de salida.
4. Quita el flotador y la varilla.
5. Extrae por la parte superior el agua que ha quedado en el tinaco o cisterna, hasta dejar unos 10 o 5 cm de agua.
6. Cepilla el interior (paredes y el piso), con especial cuidado en las uniones.
7. Enjuaga con agua limpia.
8. Recoge el agua sucia utilizando un recogedor, escoba, jerga y una cubeta.
9. Extrae el agua del enjuague con una jerga y cubetas limpias.
10. Con ayuda de una jerga, limpia perfectamente toda la superficie del mismo.

Nota En ningún momento utilices detergente a la hora de lavar tu tinaco. Los residuos de jabón pueden ser peligrosos.

Desinfección

Esta actividad se debe realizar lo más rápido posible, utilizando un cubrebocas o trapo húmedo y los guantes de hule, a fin de evitar intoxicaciones.

No debes permanecer en el interior del tinaco o cisterna por más de diez minutos y con intervalos durante su desinfección.

1. Prepara una solución de cloro en una cubeta y agrega, por cada litro de agua, 8 ml (una tapita) de blanqueador comercial (cloro). El volumen de la solución utilizada para desinfectar el tinaco deberá ser el suficiente para que se aplique, con un cepillo, en todo el tinaco o cisterna.
2. Impregna el cepillo con la solución del cloro.
3. Talla el piso, paredes y techo del tinaco o cisterna.
4. Deja que la solución se impregne durante 20 o 30 minutos en las paredes del interior del tinaco o cisterna, para asegurar una buena desinfección.
5. Enjuaga con agua limpia, saca el agua con la jerga y la cubeta por la parte superior del tinaco o cisterna.
6. Pon el flotador y la varilla.
7. Tu tinaco o cisterna está listo, abre la llave para llenarlo.

Cómo distinguir a un auténtico tequila

Las margaritas, a juicio

También las palomas, los muppets y hasta el charro negro. No importa la forma en que decidas preparar un coctel a base de tequila, primero tienes que asegurarte de que lo que deslizas entre pecho y espalda es la verdadera bebida nacional.

El tequila, dicen, fue descubierto en la época prehispánica cuando en un plantío de agave cayó con estrépito un rayo que partió el corazón de la planta, y el calor resultante hizo que ardiera por unos segundos. Asombrados, los indígenas bebieron el aromático néctar que emanaba de las entrañas del agave. Su creencia era que se trataba, sin duda, de un milagroso regalo de Mayahuel, diosa de la fecundidad convertida en la planta del maguey. Claro, el hecho de que el procedimiento de la destilación alcohólica llegara con los españoles no enturbia la sabrosura del mito.

Hoy en día no puedes ser tan confiado como para tomarte cualquier botella de tequila que te encuentres, y mucho menos suponer que quien te la vende ya se aseguró de que es auténtica, con un toque de divinidad. Así que estas son las claves para que te alejes de los tequilas pirata. Fíjate en la etiqueta, que debe incluir:

1 El porcentaje de alcohol
Volumen (% Alc. Vol.).

2 Contenido neto
Expresado en litros y mililitros.

3 Una marca registrada
Por si quieres adentrarte más, en crt.org.mx está el listado de las marcas certificadas.

4 La palabra "tequila"
Recuerda: "Destilado de agave", "100% de Jalisco" "Aguardiente de agave", "Licor de agave" u otros témi-nos similares no son tequila.

5 Su categoría
Hay dos categorías: "Tequila 100% de agave" y "Tequi-la" (elaborado, mínimo, con 51% de azúcares de agave tequila-na weber azul –única variedad con la que se debe elaborar el tequila– y 49% de otros azúcares).



6 Su clase
Puede ser "Blanco", "Joven u Oro", "Reposado", "Añejo" o "Extra Añejo".

7 Marbete
El holograma de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público.

8 La leyenda
"HECHO EN MÉXICO".

9 La contraseña oficial (NOM)I
Un número de regis-tro único para cada empresa producto-ra, emitido por el Consejo Regulador de Tequila.

10 El productor y envasador
Su nombre o razón social y domicilio.

11 Leyenda precautoria
"El abuso en el consumo de este producto es nocivo para la salud".

12 Número de lote

Fuente Cámara Nacional de la Industria Tequilera, crt.org.mx

Recomendaciones que las copas hacen olvidar



1 Si el precio es irreal de tan bajo, pues seguramente no te quieren vender auténtico tequila.

2 Verifica que la botella no contenga partículas de materiales extraños, **sedimentos** o cualquier elemento ajeno.



3 Asegúrate de que las tapas no presenten huellas de haberse abierto.

4 Compra tu botella de tequila en el mercado formal (no en el tianguis, ni en la vía pública).



5 Y recuerda: lo importante es disfrutarlo con **moderación**.

Adulteración mortal

Según la Cámara Nacional de la Industria Tequilera, 50% de los destilados que se consumen en México se consiguen a través del mercado informal. Sí, allí donde abundan las botellas adulteradas con diferentes tipos de alcohol que no son aptos para el consumo humano y que, dicho sea de paso, provocan severos daños a la salud, principalmente en el hígado.



Tecnología Doméstica Profeco

TOFU 豆腐

¿Vegetariano, intolerante a la lactosa o en busca de nuevos sabores? Prepara este queso elaborado con soya, rico en proteínas y calcio, muy bajo en calorías y libre de colesterol.

Ingredientes:



1 taza de frijol de soya (200g)



1 ½ cucharaditas de cloruro de magnesio



3 litros de agua purificada



Utensilios:
colador chino, aplastador de madera, colador grande de malla abierta, manta de cielo, cacerola de 5 l, molde circular de vidrio refractario



Pon a calentar ½ litro de agua y cuando suelte el hervor retírala del fuego. Enseguida agrega la soya y déjala remojar 5 minutos. Cuela la soya.



Agrega ¾ de litro de agua en el tazón de vidrio, pon ahí la soya y refrigerata durante 17 horas.



Cuela la soya de nuevo y licuala junto con el resto del agua (reserva ¼ de taza).



Pasa la soya licuada por el colador chino, exprimiendo con ayuda del brazo del colador o un aplastador para obtener la mayor cantidad de leche posible.



Vierte la leche de soya en la cacerola y ponla a calentar. Cuando comience a hervir baja el fuego al mínimo; manténla durante 5 minutos. Retira del fuego.



En una flanera disuelve el cloruro de magnesio en el ¼ de taza de agua que reservaste e incorpóralo a la leche de soya, sin dejar de mover con una cuchara.



Deja reposar 15 minutos.



Transcurrido ese lapso, cubre el colador con la manta de cielo y con una cuchara pon la leche (cuajada) encima de la manta de cielo, y exprime suavemente para eliminar el resto del líquido (suero).



Coloca la manta de cielo con la cuajada dentro del molde y comprime uniformemente con el aplastador para darle forma. Deja reposar 20 minutos.

El frijol de soya, un alimento casi perfecto

La leguminosa más importante para los chinos es la soya. Sus aminoácidos son casi tan asimilables como los de la carne; sin embargo, sus proteínas no son perfectas y carecen de metionina, un aminoácido esencial para el mantenimiento del cuerpo. Como la metionina abunda en los cereales, la combinación de éstos con soya es nutrimentalmente completa.

Por su parte, la soya es rica en lípidos, entre los que destaca la lecitina, que tiene un efecto benéficoso en la disminución de niveles de colesterol.

Tiempo de preparación: 18 horas

Rendimiento: 170 gramos, aprox.

Caducidad: 1 semana aproximadamente

Beneficio económico: superior a 40%

Conservación: en refrigeración

Validación técnica
Maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza

Gráfico Francisco González y García

Recomendaciones

Cuando la leche de soya comienza a hervir, forma espuma que puede derramarse, así que ve con cuidado. También puedes cuajar la leche de soya con jugo de limón o vinagre, que son de naturaleza ácida, en vez de cloruro de magnesio, lo que le dará un sabor ligeramente ácido, pero se puede conservar por una semana más.

Mucho ojo

En esta, así como en todas las Tecnologías Domésticas Profeco, se consideran las siguientes equivalencias:

- 1 cucharada (TBS: table spoon) = 15 ml
- 1 cucharadita (tea spoon) = 5 ml
- 1 taza = 250 ml



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.

En esta ocasión te proponemos dos platillos deliciosos preparados con carne de cerdo mexicana, la cual fue "víctima" de miedos infundados durante los días más difíciles de la alerta sanitaria a causa del virus de la influenza. El virus A (H1N1) no se transmite a través de los productos porcinos, eso está clarísimo. Pero, más allá de eso, el cerdo es nutritivo, saludable y delicioso. Sólo tienes que poner manos a la obra en la cocina para comprobarlo.

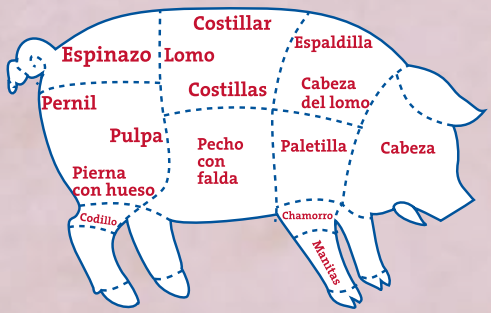
El Platillo Sabio Profeco está avalado por la Maestra en Ciencias Covadonga Torre-Marina, profesora de la Universidad Panamericana.

Querido cerdo: gracias totales

El cerdo es un animal que se aprovecha en su totalidad. El 60% se consume como carne fresca y el resto se utiliza para elaborar jamón, tocino, chicharrón y embutidos varios. La carne debe ser de color rosa pálido, y la grasa de color blanco lechoso. ¿Su textura? Fina, firme y ligeramente húmeda.

Cuando compres la carne verifica que no se encuentre a una temperatura mayor a 4°C. En general, debe ser lo último que compres y lo primero que guardes en refrigeración o congelación al llegar a casa. La carne de cerdo tiene diferentes precios dependiendo del corte. Lo más caro es el lomo y el filete de lomo, luego la pierna deshuesada. Piezas como la costilla, la espaldilla y el chamorro, son más económicas. El espinazo de lomo es lo más barato.

La espaldilla se localiza en la parte superior de las patas anteriores, por debajo de la cabeza de lomo, la cual se sitúa entre el lomo y la cabeza del cerdo. Se suele utilizar para preparar carnitas, carne molida y guisados, como el cerdo con verdolagas, un auténtico clásico de nuestras mesas.



Esa hierbita...

Las verdolagas son originarias de Europa. Son plantas que generalmente crecen silvestres y rastreras; se extienden rápidamente en terrenos húmedos, por lo que crecen abundantemente en época de lluvia. Sus hojas son de color verde intenso, gruesas, carnosas, y de sabor ligeramente ácido. Cuando se tornan amarillas y pierden firmeza, pierden también calidad.

Lomo y pimentón: gran combinación

El lomo es la parte superior del animal, una vez que se le han quitado las costillas. Al corte del centro del lomo se le llama caña y es la parte más apreciada del cerdo, por ser la más jugosa y suave. Se puede asar, freír, cocer u hornear entera. La carne de cerdo en general es una buena fuente de tiamina o vitamina B1; el lomo en particular aporta 0.89 mg por cada 100 g, lo que cubre el 75% de la recomendación diaria para un adulto. Esta vitamina es necesaria para el adecuado metabolismo de los hidratos de carbono.



Cristóbal Colón fue quien bautizó como pimiento a la nueva hortaliza originaria de América, por poseer un sabor más fuerte que la pimienta. Este fruto pasó de España a la Europa mediterránea, incluyendo Hungría, donde aprendieron a elaborar las distintas formas de "pimentón" en polvo conocido como páprika, a partir de un pimiento rojo deshidratado. Fue un húngaro, Albert Szent-Györgyi, quien aisló por primera vez la vitamina C, precisamente a partir de la páprika.

¿Gripe porcina o humana?



En un principio, al virus A (H1N1) se le llamó "gripe porcina", pues es el causante de una enfermedad respiratoria aguda en los cerdos. Tal gripe no es una ETA (Enfermedad Transmitida por Alimentos); por tanto, no puedes contagiarte por consumir carne de cerdo o productos derivados.

Los brotes de gripe porcina suceden regularmente entre estos animales, aunque algunas veces los humanos que tienen contacto con animales infectados pueden contagiarse. Pero, repetimos, esto sucede por tocar o convivir de cerca con un animal enfermo y vivo, no por comer su carne.

Está claro que el virus de influenza A (H1 N1), tras su mutación y salto entre especies, puede propagarse de persona a persona, como cualquier gripe. Además, el virus puede sobrevivir en superficies en el ambiente, pero el consumo de carne de cerdo no tiene nada que ver.

10 razones para practicar asanas y pranayamas

La consulta con el Dr. Yoga





Maestros espirituales han recomendado el yoga desde siempre. Ahora, lo hacen también científicos de la salud.

Un sondeo reciente reveló que 11 millones de personas hacen yoga ocasionalmente, mientras que seis millones practican esta disciplina de manera regular, sólo en los Estados Unidos. ¿Qué será lo que vuelve al yoga una actividad tan popular? Algunos creen que es porque lo han elegido personajes públicos con fama de saludables (como Sting o Madonna) o porque aparecen sensuales jóvenes "profesores" en la TV, pero para otros la causa es más simple: una vez que se prueban los beneficios del yoga, es imperativo recomendarlo y difícil abandonarlo. Si una persona conoce a otra practicante habitual, podrá observar a simple vista que ésta tiene mejor postura y flexibilidad.

Pero ¿de qué hablamos cuando nos referimos a la práctica del yoga? La traducción literal de la palabra proviene del sánscrito Yuj, que significa "unión" y se refiere al vínculo o conexión de la mente personal con la conciencia universal. El yoga es un sistema milenario de crecimiento y desarrollo personal, de origen indio, basado en posturas corporales, respiración y concentración. Cualquier persona puede practicarlo. Para los que se sienten intimidados por las posiciones "extrañas" que suelen verse en los practicantes experimentados, es importante aclarar que hacernos daño va en contra de los principios del yoga. Cada cuerpo avanzará de acuerdo con su propio ritmo y necesidades. ¿Se precisan excusas para decidirse a probarlo? En la actualidad, la medicina se ha interesado en sus efectos sobre la salud, y en múltiples estudios ha descubierto interesantes ventajas. Lo que sigue es un breve listado de las más destacadas, con la intención de que te animes a probarlo. *—Ágata Székely*

Practicar yoga...

1 **Reduce el nivel de cortisol,** sustancia conocida como la "hormona del estrés". Normalmente, en momentos de crisis, las glándulas adrenales secretan cortisol, lo que, a su vez, deprime el sistema inmunológico. Si esto sucede en forma crónica, incluso la memoria se debilita. La Fundación de Investigación en Yoga Swami Vivekananda, en Bangalore, diseñó un programa de manejo de la ansiedad para los sobrevivientes del tsunami de 2004, con éxito.

2 **Disminuye el riesgo de síndrome metabólico.** Un estudio realizado por el SP Medical Collage, en Bikaner, India, y publicado en la revista *Diabetes Research and Clinical Practice*, mostró que la práctica de yoga incidía en forma benéfica en los factores de riesgo agrupados como síndrome metabólico: cardiopatías, hipertensión, obesidad y glucosa alta en sangre y/o diabetes. La investigación evaluó a 101 adultos con esos patrones: 55 practicaron yoga tres meses y los 46 restantes recibieron el tratamiento habitual. Los resultados del estudio mostraron que aquellos que practicaron yoga lograron menores niveles de presión arterial, glucosa y triglicéridos, así como mayores niveles de colesterol "bueno", que aquellos que sólo habían sido atendidos de la forma convencional.

3 **Ahuyenta la depresión**. De acuerdo con una reciente investigación de la Universidad de Wisconsin, EU, una consistente práctica de yoga produce un aumento significativo del nivel de serotonina (neurotransmisor asociado al estado de ánimo) y una disminución de los niveles de monoamina oxidasa (una enzima que anula los neurotransmisores). También se descubrió que el córtex prefrontal izquierdo en el cerebro aumenta su actividad con la meditación, lo que está relacionado con la sensación de bienestar y una mejor función del sistema inmunológico.

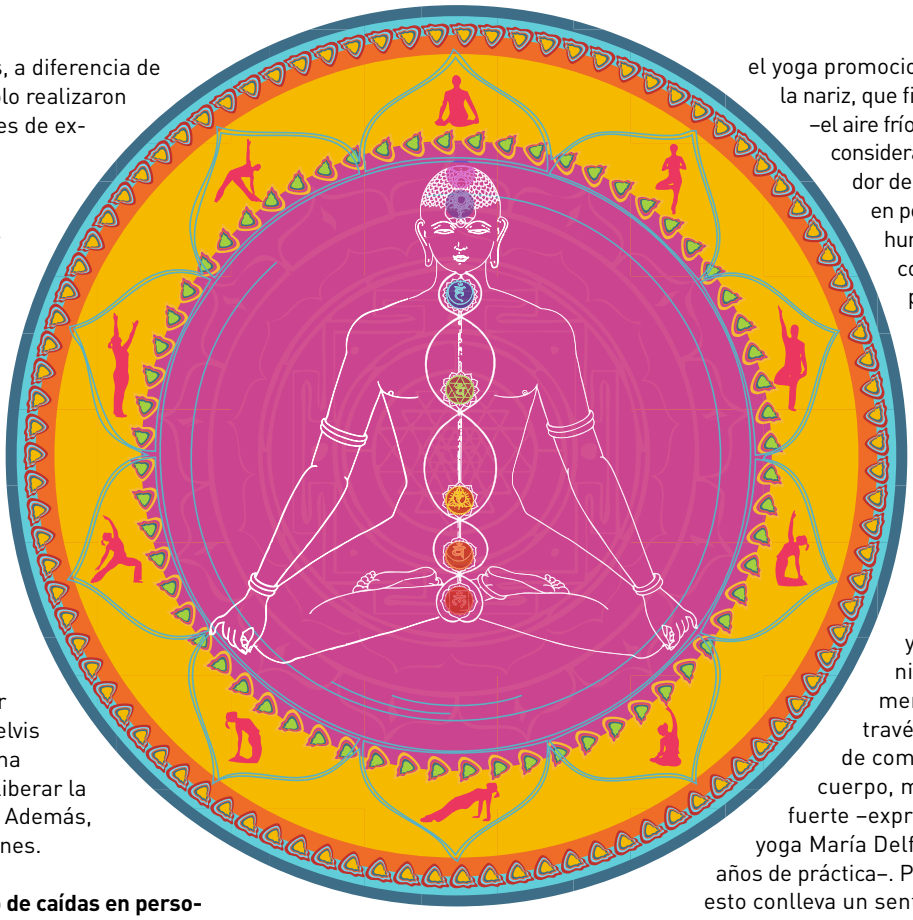
4 **Contrarresta varios síntomas de la menopausia,** como sofocos y sudores. Según expertos de Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana, ubicado en Bangalore, India, tras ocho semanas de práctica, 120 mujeres de entre 40 y 55 años de edad mostraron una reducción notable de los sofocos y los problemas relacionados con el sueño propios de los

¿Sabías que...?

El Hatha Yoga, la variedad más conocida de esta disciplina, es la base de muchos otros estilos. Originalmente fue la técnica que preparaba el cuerpo y la mente de los yoguis consagrados, para que ellos pudieran adquirir la quietud, la fuerza y el control necesarios para meditar durante horas.

El yoga es tanto preventivo como terapéutico. Es uno de los pocos ejercicios que invierten el cuerpo, como en las posturas sobre los hombros o sobre la cabeza. Poner el cuerpo boca abajo con regularidad lleva la sangre a zonas que están necesitadas de oxígeno y nutrición. Las posturas de yoga alinean los músculos, dándole a los que están hiperfatigados una oportunidad de descansar. Por medio del alineamiento apropiado, los desequilibrios causados por malas posturas cotidianas pueden ser, en su mayoría, corregidos.

cambios hormonales, a diferencia de otras mujeres que sólo realizaron ejercicios más simples de extensión y potencia.



5 Ayuda a llevar el embarazo con mayor bienestar. Si esperas un bebé, el yoga puede ser de gran utilidad para preparar el cuerpo para la ocasión, ya que sus posturas se ocupan de "abrir" tu pecho para respirar más profundamente, elevar el esternón para hacer más espacio al niño, estirar la abertura de las piernas para ejercitar los músculos de la pelvis y mantener la columna vertebral recta para liberar la corriente de energía. Además, estabiliza las emociones.

6 Reduce el riesgo de caídas en personas mayores. Un estudio de la Universidad de Temple en Filadelfia, EU, comprobó que mujeres de más de 65 años que realizaron un curso de yoga durante nueve semanas, mejoraron su balance, rango de movimiento, flexibilidad en extremidades inferiores, y aumentaron la confianza en su habilidad para caminar.

7 Mejora la coordinación, el tiempo de reacción, la memoria e incluso los niveles de coeficiente intelectual. Según el doctor Timothy McCall, especialista en Medicina Interna y Yoga Terapéutico y autor de *Yoga as Medicine,* las personas que practican meditación demostraron una mayor habilidad para resolver problemas, así como para recabar y recordar información, probablemente porque están menos distraídos en pensamientos perturbadores.

8 Alivia el dolor. Estudios han comprobado que la práctica de asanas (las posturas del yoga), meditación o ambas, reducen el dolor en personas que padecen cáncer, esclerosis múltiple y enfermedades autoinmunes, como también en quienes tienen artritis, lumbalgia y otras patologías crónicas. Una investigación reciente de la Universidad de Texas con mujeres que se sometían a radioterapia para el cáncer de mama, mostró que quienes tomaron clases de yoga se sentían más saludables, podían funcionar mejor físicamente, y eran más capaces de caminar y subir escaleras.

9 Mejora la función pulmonar y aumenta la cantidad de oxígeno disponible en los tejidos. Los practicantes de yoga toman menos respiraciones con mayor volumen, lo cual es calmante y más eficiente. Además, el yoga promociona la respiración por la nariz, que filtra el aire, lo calienta –el aire frío, por ejemplo, está considerado como un disparador de los ataques de asma en personas sensibles– y lo humedece. Esto funciona como barrera para el polen y suciedad, que si penetran en los pulmones pueden causar alergias u otros trastornos.

10 Promueve la reflexión y el autoconocimiento. La definición de salud también abarca el bienestar de mente y espíritu. "Tal vez el nivel físico es el primero en manifestarse a través de un sentimiento de comodidad con el propio cuerpo, más flexible, más fuerte –expresa la instructora de yoga María Delfabro, con más de 15 años de práctica–. Pero, inevitablemente, esto conlleva un sentimiento de calma, bienestar y felicidad que nos trae salud mental: más concentración en lo que hacemos, menos 'ruido' en la mente y una cierta estabilidad emocional que con el tiempo puede prolongarse hasta hacerse plena. El yoga te ayuda a detenerte a pensar y ver qué cosas necesitas cambiar, conocer tu interior, miedos, fortalezas, traumas y formas de reaccionar."

Fuente bibliográfica *Yoga as Medicine*, de Timothy McCall

Miniglosario del yoga

Asana. Significa en su raíz sánscrita "permanecer", "ser", "asentarse", o "establecerse en una particular posición". El término se refiere específicamente a los ejercicios que fomentan la flexibilidad y fortalecen el esqueleto, y los sistemas muscular, glandular y nervioso. La espina funciona como el punto focal de muchas de las posturas, y todas ellas precisan una conciencia atenta, estabilidad, firmeza y la habilidad de entregarse a la gravedad y soltar el impulso natural del cuerpo.

Pranayama. Es la práctica respiratoria. Prana es aire o energía vital. Yama es el control y dirección de esa energía y es adquirido por la inhalación consciente, la retención del aliento, y la exhalación. La práctica continuada regula y armoniza el aliento y su ritmo. Durante miles de años, la medicina oriental aseguró que la respiración es el más importante factor de la salud. En Occidente esa información es reciente. Hoy, la combinación de la respiración controlada y la meditación forman el núcleo de reconocidos programas de reducción del estrés.

Meditación. Es la etapa final de la práctica, y se alcanza por varios elementos: la retirada de los sentidos respecto del mundo exterior, la concentración, la contemplación y la unión trascendental. La meditación podría definirse como enfocar la atención de tal manera que la mente se tranquilice, despierte la intuición y aparezca la facilidad para relajarse y aleje los pensamientos distractores.

DIVÁN DE NUTRICIÓN

La nutrióloga **Leticia Huerta** responderá a todas las dudas de interés general que recibamos cada mes en el correo de la **Revista del Consumidor:** Las cartas enviadas implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. ¡Gracias por escribir!



PREGUNTA, QUE ES GRATIS

El estreñimiento y otros misterios

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".**

MUCHO JUGAR, POCO COMER



Soy estudiante de la licenciatura en Educación Física, en la Universidad del Alica, en Tepic, Nayarit. Tengo un niño de 9 años de edad; le gusta mucho jugar, correr, saltar, salir con sus amiguitos a jugar fut y andar en bici. Le gusta hacer deporte, pues. Aparte de todo lo que juega, lo llevo a clases de Tae Kwon Do. Me gusta que sea activo, pero casi no quiere comer... Lo veo delgado, no sé si darle algún medicamento para aumentar su apetito, pero a la vez tengo miedo de que vaya a subir mucho de peso. ¿Qué me recomiendas?

—Ivonne Jackeline Rodríguez

Qué bueno que sea un niño activo. Es muy importante que su pediatra evalúe su peso y talla para determinar si son adecuados para la edad que tiene. Si está dentro de la media para su edad; sigue con mucha energía; va bien en su escuela (no se queda dormido en clases y se concentra en sus estudios), entonces no tienes de qué preocuparte. Trata de platicar con él. Explícale que para compensar su desgaste físico debe mejorar la calidad y cantidad de sus alimentos. Ofrécele más variedad en su dieta y aumenta la frecuencia de sus comidas: que coma más veces al día, en pequeñas porciones. Prepárale licuados, cremas de verduras y jugos con diferentes frutas.

Recuerda que sólo el pediatra puede recomendarte el uso de algunas vitaminas, complementos alimenticios o medicamentos para aumentar su apetito.

LAS PROTEÍNAS-BOMBA

Desde 1996 soy vegetariana casi pura; de vez en cuando ingiero algo que tenga huevo o lácteos. Además, sigo medidas como comer lo más naturalmente posible, cocinar en casa, etcétera. Esto me ha resultado muy saludable, no me enfermo, y me siento más joven que cuando era joven. Sin embargo, hace unos seis años me ofrecieron carne de pollo; yo no la quise despreciar y me la comí. Al día siguiente me enfermé del estómago. Además, hace unos seis días me ofrecieron carne de res. Nuevamente no quise despreciarla, pero esta vez sí que me dieron síntomas de intoxicación y me enfermé nuevamente. Estas son las únicas excepciones que he hecho ante mi postura de ser vegetariana.



Creo que cuando me hice vegetariana me desintoxiqué. Ahora, la carne me hace daño. ¿Esto es así? ¿Será conveniente hacer otra excepción?

—Jessi Ramos

Disminuiste tu capacidad de digerir proteínas de origen animal. Para sustituirlas, es importante que incluyas en tu dieta almendras, nueces, semilla de girasol, aceitunas, frijoles, lentejas, habas, garbanzos, carne de soya, avena, arroz, pastas, cereales integrales, tortillas, huevo y lácteos.

Si se te presenta la ocasión de volver a comer carne roja o pollo, tienes que comer poca cantidad y masticarla mucho más. Así ayudarás a tu aparato digestivo a tolerarla.

LA INCOMODIDAD MAYOR

¿Qué dieta debe llevar una persona que vive demasiado estreñida y ha probado varios medicamentos, sin remedio?

—Soledad Cárdenas Pérez

El problema del estreñimiento es causado generalmente por dos factores:

1 Falta de fibra en la dieta. Existen dos tipos de fibra: la soluble (frutas, verduras, leguminosas y semillas) y la insoluble (frutos secos, cereales y granos enteros). Lo más recomendable es aumentar el consumo de ambas.



2 Falta de consumo de agua por día. Si tienes una dieta alta en fibra y no consumes líquido suficiente, las heces pueden resecarse. Esto ocasiona que no bajen con facilidad por el intestino, pues se quedan pegadas en las paredes intestinales. El consumo de líquido recomendado es de un mililitro por cada caloría que el organismo requiere al día; por ejemplo, 2 mil calorías por día equivalen a 2 litros de agua.

Si persiste el estreñimiento a pesar de consumir suficiente cantidad de fibra y agua, otro factor podría estar involucrado: la falta de lubricación del intestino, la cual es común en personas que tienen dietas nulas o muy bajas en grasas. Toma un vaso con agua natural y come unas cinco almendras, dos piezas de nueces o una cucharada sopera de semilla de linaza.

El ejercicio también ayuda al generar un mayor movimiento del aparato digestivo y permite que el bolo alimenticio "baje" con más rapidez.

Es importante que dejes a tu intestino trabajar por sí solo, que se acostumbre y comience a movilizarse.

Evita las várices, cuida tu salud

Dolor, cansancio, calambres y una apariencia desagradable, son algunos de los síntomas que denotan la aparición de várices. Existen varias formas de evitarlas o de actuar en caso de presentarlas



Las várices son un problema que se presenta en una de cada 10 personas, generalmente en las mujeres, normalmente provocadas por el embarazo.

Este padecimiento surge por una mala función de las válvulas de las venas de las piernas que, en funcionamiento normal, ayudan a que la sangre regrese al corazón y no caiga por efecto de la gravedad. En una situación de várices, provocadas por embarazo, tromboflebitis (cuando un coágulo o trombo se aloja en una vena), obesidad o predisposición congénita, las válvulas venosas se ensanchan y debilitan, ocasionando así que la sangre se estanque en las venas, principalmente de las piernas; con el tiempo, las várices se hacen más grandes y producen edemas y úlceras varicosas que se preceden por la pigmentación parda de la piel.

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

CONSUMO INFORMADO

Las computadoras portátiles con mejor desempeño

Laptops omnipresentes

Antes, estaban conformes con ocupar tu escritorio. Ahora, las computadoras se niegan a apartarse de tu lado y se han movilizado. Están por doquier. Lo más probable es que una esté a punto de llegar a tu vida. Así que escoge bien la máquina que más te convenga.



El estudio comparativo de los precios de todas estas laptops se publicará en el boletín 134 de la *Brújula de compra*. Búscalo en profeco.gob.mx, a partir del 3 de agosto. En revistadelconsumidor.gob.mx también lo puedes encontrar, a partir del 1 de agosto.

En la última década, el precio de las computadoras personales portátiles (antes prohibitivo) ha disminuido considerablemente, y el valor que tiene para consumidores en constante movimiento ha aumentado. Ambos factores intervienen en el sorprendente fenómeno de popularidad de las laptops. De acuerdo con el recién presentado estudio "Hábitos de los usuarios de Internet en México, 2008", realizado por la Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI), de las 18,298,311 computadoras que hay en México, casi el 30% son laptops. Hay 5,241,186 unidades portátiles paseándose libremente por las calles del país, con dueños cada vez más acostumbrados a la movilidad que esto les ofrece. Cafés, restaurantes e incluso taquerías con Internet inalámbrico, acceso a conexiones en aeropuertos y Wi-Fi en camiones... todos buscando atraer a clientes móviles y sus máquinas.

Y es que es difícil resistirse a los equipos portátiles. Tradicionalmente, una computadora personal de escritorio ostentaba un desempeño superior; ahora las laptops han superado algunas de las capacidades de una máquina estática, además de contar con el pequeño gran detalle de ser completamente inalámbricas. Una laptop puede hacer prácticamente lo mismo que una PC de escritorio, con memorias extensas, capacidad enorme, monitores amplios y procesadores muy avanzados.

En años anteriores, a la hora de realizar estudios de calidad equivalentes al que estás a punto de leer, nos resultó relativamente fácil señalar aquellos modelos de "uso básico", los cuales servían para correr aplicaciones productivas en la elaboración de textos y presentaciones o para navegar por Internet, pero no eran la mejor opción cuando se trataba de crear multimedia (editar películas caseras, almacenar y modificar fotos digitales, etcétera). Hoy ya no es así; el diseño de la mayoría de los equipos aquí analizados está enfocado a proporcionar una mejor experiencia multimedia y ofrecer un nivel de desempeño muy variable en aplicaciones productivas. En otras palabras, un equipo que antes ofrecía una experiencia multimedia que pudo calificarse de "muy buena" a "excelente", regularmente ofrecía un desempeño superior en el manejo de aplicaciones productivas. Esto ya no es necesariamente una regla en estos equipos.

Por lo anterior, comparamos todos los modelos analizados en una sola categoría, pero haciendo énfasis en el nivel de desempeño que ofrecen en el manejo de aplicaciones de productividad, multimedia y el diseño a nivel semiprofesional en fotografía, video y arquitectura (aplicaciones gráficas demandantes). Lógicamente, aunque con un precio mayor, sólo los modelos con componentes internos más avanzados y poderosos ofrecen el mejor equilibrio y calidad de desempeño en todas las pruebas aplicadas.

Así que, antes de decidirte a comprar una computadora portátil, asegúrate de conocer exactamente cuál funciona mejor para cada tarea. Así, su adquisición será amigable y productiva.

El estudio

Analizamos 19 computadoras portátiles con sistema operativo Microsoft Windows Vista en versiones Home Premium, Home Premium 64 bits, Business, Home Basic y Home Starter; también se analizó un equipo Apple con sistema operativo Mac OS X 10.5 Leopard (aunque en ambiente Windows Vista Home Premium).



Lo que buscamos

Cada uno de los 19 modelos de las 11 marcas analizadas se sometió a estas siete pruebas:

Aplicaciones de productividad. Evaluamos el desempeño al operar programas como Word, Excel, PowerPoint e Internet Explorer y la creación de contenido web. El desempeño de este tipo de programas depende crucialmente del microprocesador empleado y la cantidad de memoria RAM del aparato.

Desempeño para multimedia. Valoramos aspectos que impactan en la rapidez de aplicaciones como juegos, reproducción y compresión de música digital y video, edición de películas caseras, etcétera.

Aplicaciones gráficas demandantes. Determinamos el poder de procesamiento del sistema gráfico que apoya el uso de programas profesionales de edición de audio y video digital, edición fotográfica profesional y de diseño asistido por computadora (CAD). Aunque algunos equipos alcanzaron la excelencia, es necesario aclarar que son una buena opción para usuarios no profesionales en el campo del diseño, pero los usuarios profesionales requerirán de equipos con mayor poder de procesamiento para correr estos programas.

Calentamiento. Medimos la cantidad de calor que disipa cada equipo cuando es operado en condiciones de máxima demanda de energía. Proporcionamos el nivel de calentamiento tanto en su base como en el teclado.

Autonomía de la batería. Medimos el tiempo de respaldo continuo que la batería ofrece bajo condiciones de máxima demanda de energía. El tiempo indicado es sólo una referencia, ya que depende del tipo de uso.

Características y atributos. Hicimos una selección de los principales.

Información al consumidor. Todos los modelos cumplen con la normatividad en cuanto a la presentación de sus instructivos y garantía.

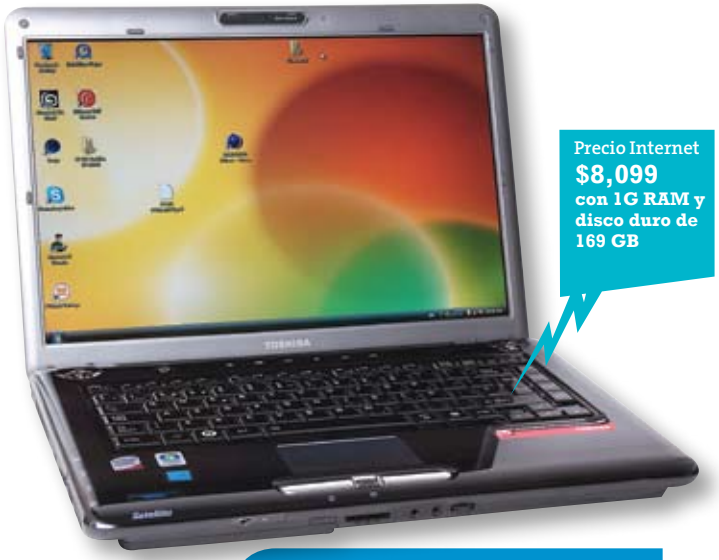
Gráficos Mónica Miranda

Ficha técnica

Realización del estudio: 4 de marzo al 10 de junio de 2009 **Periodo del muestreo:** 31 de marzo al 22 de mayo de 2009 **Marcas/modelos analizados:** 11/19 **Número total de pruebas/ensayos:** 133/1558

Computadoras portátiles

Aplicaciones Excelente Muy Bueno Bueno Regular
Calentamiento Muy Alto Alto Medio



Precio Internet
$8,099
con 1G RAM y disco duro de 169 GB

Toshiba Satellite A305-SP6906R

→Microprocesador **Intel Core 2 Duo**
→Velocidad **2.2 GHz**
→Memoria RAM **4 GB**
→Disco Duro **500 GB**
→Sistema Operativo **Windows Vista Home Premium 64 bits**
→Tamaño de pantalla **15.4"**
→Peso **2.9 kg**
→Tiempo de autonomía **2 h 5 m**
→**Aplicaciones**
De productividad
Multimedia
Aplicaciones gráficas
→**Calentamiento**
Base
Teclado



Precio Internet
$22,770
Movilife con disco duro de 400 GB

Sony Vaio VGN-CS270TP

→Microprocesador **Intel Core 2 Duo**
→Velocidad **2.4 GHz**
→Memoria RAM **4 GB**
→Disco Duro **360 GB**
→Sistema Operativo **Windows Vista Home Premium 64 bits**
→Tamaño de pantalla **14.1"**
→Peso **2.5 kg**
→Tiempo de autonomía **2 h 10 m**
→**Aplicaciones**
De productividad
Multimedia
Aplicaciones gráficas
→**Calentamiento**
Base
Teclado



Precio Internet
$17,500
Mercado libre con disco duro de 160 GB

Apple MacBook A1278

→Microprocesador **Intel Core 2 Duo**
→Velocidad **2.4 GHz**
→Memoria RAM **2 GB**
→Disco Duro **250 GB**
→Sistema Operativo **Mac OS X 10.5**
→Tamaño de pantalla **13.3"**
→Peso **2 kg**
→Tiempo de autonomía **1 h 50 m**
→**Aplicaciones**
De productividad
Multimedia
Aplicaciones gráficas
→**Calentamiento**
Base
Teclado



Precio Internet
$17,809
pcenlínea

Hewlett Packard Pavilion DV3506LA

→Microprocesador **Intel Core 2 Duo**
→Velocidad **2.2 GHz**
→Memoria RAM **4 GB**
→Disco Duro **250 GB**
→Sistema Operativo **Windows Vista Home Premium 64 bits**
→Tamaño de pantalla **13.3"**
→Peso **2.3 kg**
→Tiempo de autonomía **1 h 50 m**
→**Aplicaciones**
De productividad
Multimedia
Aplicaciones gráficas
→**Calentamiento**
Base
Teclado

Lanix Neuron Alpha LX3M

→Microprocesador **Intel Core 2 Duo**
→Velocidad **2.4 GHz**
→Memoria RAM **3 GB**
→Disco Duro **260 GB**
→Sistema Operativo **Windows Vista Home Premium**
→Tamaño de pantalla **13.3"**
→Peso **2.3 kg**

→Tiempo de autonomía **2 h 55 m**
→**Aplicaciones**
De productividad
Multimedia
Aplicaciones gráficas
→**Calentamiento**
Base
Teclado



Precio Internet
$21,940
expansis



Precio Internet
$15,147
Shop Universia
Con 2GB RAM y disco duro de 160 GB, con maletín

Lenovo Thinkpad R400 74416S

→Microprocesador **Intel Core 2 Duo**
→Velocidad **2.26 GHz**
→Memoria RAM **2 GB**
→Disco Duro **160 GB**
→Sistema Operativo **Windows Vista Business**
→Tamaño de pantalla **14.1"**
→Peso **2.5 kg**

→Tiempo de autonomía **3 h**
→**Aplicaciones**
De productividad
Multimedia
Aplicaciones gráficas
→**Calentamiento**
Base
Teclado



Precio Internet
$15,999
Compudabo



Precio Internet
$14,435
Liverpool
con disco duro de 320 GB

Hewlett Packard Pavilion DV5-1235LA

→Microprocesador **AMD Turion X2**
→Velocidad **2.1 GHz**
→Memoria RAM **3 GB**
→Disco Duro **320 GB**
→Sistema Operativo **Windows Vista Home Premium**
→Tamaño de pantalla **15.4"**
→Peso **2.7 kg**

→Tiempo de autonomía **1 h 50 m**
→**Aplicaciones**
De productividad
Multimedia
Aplicaciones gráficas
→**Calentamiento**
Base
Teclado

Gateway M-7813e

→Microprocesador **Intel Core 2 Duo**
→Velocidad **2 GHz**
→Memoria RAM **4 GB**
→Disco Duro **160 GB**
→Sistema Operativo **Windows Vista Home Premium 64 bits**
→Tamaño de pantalla **13.3"**
→Peso **2.7 kg**

→Tiempo de autonomía **1 h 55 m**
→**Aplicaciones**
De productividad
Multimedia
Aplicaciones gráficas
→**Calentamiento**
Base
Teclado

Toshiba Satellite A305D-SP6905R

→Microprocesador **AMD Turion X2**
→Velocidad **2.1 GHz**
→Memoria RAM **4 GB**
→Disco Duro **400 GB**
→Sistema Operativo **Windows Vista Home Premium 64 bits**
→Tamaño de pantalla **15.4"**
→Peso **2.8 kg**

→Tiempo de autonomía **1 h 40 m**
→**Aplicaciones**
De productividad
Multimedia
Aplicaciones gráficas
Uso esporádico
→**Calentamiento**
Base
Teclado



Precio Internet
$7,899
Office Depot

Acer Aspire AS5338-2081

→Microprocesador **Intel Celeron**
→Velocidad **1.66 GHz**
→Memoria RAM **2 GB**
→Disco Duro **250 GB**
→Sistema Operativo **Windows Vista Home Basic**
→Tamaño de pantalla **15.6"**
→Peso **2.6 kg**

→Tiempo de autonomía **2 h 5 m**
→**Aplicaciones**
De productividad
Multimedia
Aplicaciones gráficas
Uso esporádico
→**Calentamiento**
Base
Teclado



Precio Internet
$14,399
Sears



Precio Internet
$13,079
etienda.com

Toshiba Satellite L305-SP6912R

→Microprocesador **Intel Pentium D**
→Velocidad **2.16 GHz**
→Memoria RAM **2 GB**
→Disco Duro **160 GB**
→Sistema Operativo **Windows Vista Home Premium**
→Tamaño de pantalla **15.4"**
→Peso **2.6 kg**

→Tiempo de autonomía **2 h 10 m**
→**Aplicaciones**
De productividad
Multimedia
Aplicaciones gráficas
→**Calentamiento**
Base
Teclado

Acer Aspire AS5535-6627

→Microprocesador **AMD Athlon X2 Dual Core**
→Velocidad **2.1 GHz**
→Memoria RAM **3 GB**
→Disco Duro **120 GB**
→Sistema Operativo **Windows Vista Home Premium**
→Tamaño de pantalla **15.6"**
→Peso **2.7 kg**

→Tiempo de autonomía **1 h 25 m**
→**Aplicaciones**
De productividad
Multimedia
Aplicaciones gráficas
Uso esporádico
→**Calentamiento**
Base
Teclado



Precio Internet
$17,500
Mercado Libre



Dell XPS M1730

→Microprocesador **Intel Core 2 Duo**
→Velocidad **2 GHz**
→Memoria RAM **2 GB**
→Disco Duro **160 GB**
→Sistema Operativo **Windows Vista Home Premium**
→Tamaño de pantalla **13.3"**
→Peso **1.9 kg**

→Tiempo de autonomía **1 h 40 m**
→**Aplicaciones**
De productividad
Multimedia
Aplicaciones gráficas
→**Calentamiento**
Base
Teclado

Sony Vaio VGN-NS220TH

→Microprocesador **Intel Pentium D**
→Velocidad **2.16 GHz**
→Memoria RAM **3 GB**
→Disco Duro **250 GB**
→Sistema Operativo **Windows Vista Home Basic**
→Tamaño de pantalla **15.5"**
→Peso **2.8 kg**

→Tiempo de autonomía **1 h 50 m**
→**Aplicaciones**
De productividad
Multimedia
Aplicaciones gráficas
→**Calentamiento**
Base
Teclado



Precio Internet
$11,999
pcenlinea



Precio Internet
$15,806.25
Shop Universia

Lanix Neuron LX91M

→Microprocesador **Intel Celeron**
→Velocidad **1.66 GHz**
→Memoria RAM **2 GB**
→Disco Duro **160 GB**
→Sistema Operativo **Windows Vista Home Basic**
→Tamaño de pantalla **15.4"**
→Peso **2.7 kg**

→Tiempo de autonomía **1 h 50 m**
→**Aplicaciones**
De productividad
Multimedia
Aplicaciones gráficas **Uso esporádico**
→**Calentamiento**
Base
Teclado



Blue Light OLENIA 709-04

→Microprocesador **AMD Sempron**
→Velocidad **2.0 GHz**
→Memoria RAM **1 GB**
→Disco Duro **120 GB**
→Sistema Operativo **Windows Vista Home Basic**
→Tamaño de pantalla **12.1"**
→Peso **1.9 kg**

→Tiempo de autonomía **1 h 15 m**
→**Aplicaciones**
De productividad
Multimedia
Aplicaciones gráficas **No apta**
→**Calentamiento**
Base
Teclado



Precio Internet
$10,393.47
Movilife

Hewlett Packard - Compaq Presario CQ40-302LA

→Microprocesador **Intel Celeron**
→Velocidad **2.16 GHz**
→Memoria RAM **2 GB**
→Disco Duro **160 GB**
→Sistema Operativo **Windows Vista Home Basic**
→Tamaño de pantalla **14.1"**
Peso **2.3 kg**

→Tiempo de autonomía **1 h 55 m**
→**Aplicaciones**
De productividad
Multimedia
Aplicaciones gráficas **Uso esporádico**
→**Calentamiento**
Base
Teclado



Precio Internet
$8,325
Shopmania

Fotos José Rodríguez



Precio Internet
$11,749
pcenlinea

Toshiba Satellite L305D-SP6913R

→Microprocesador **AMD Athlon X2 Dual Core**
→Velocidad **2.1 GHz**
→Memoria RAM **3 GB**
→Disco Duro **250 GB**
→Sistema Operativo **Windows Vista Home Premium 64 bits**
→Tamaño de pantalla **15.4"**
→Peso **2.7 kg**

→Tiempo de autonomía **1 h 45 m**
→**Aplicaciones**
De productividad
Multimedia
Aplicaciones gráficas **Uso esporádico**
→**Calentamiento**
Base
Teclado

Hewlett Packard - Compaq Presario CQ40-320LA

→Microprocesador **AMD Sempron**
→Velocidad **2.1 GHz**
→Memoria RAM **1 GB**
→Disco Duro **160 GB**
→Sistema Operativo **Windows Vista Home Starter E**
→Tamaño de pantalla **14.1"**
→Peso **2.4 kg**

→Tiempo de autonomía **2 h**
→**Aplicaciones**
De productividad **Uso limitado**
Multimedia
Aplicaciones gráficas **No apta**
→Calentamiento
Base
Teclado

¿Qué significa nuestra evaluación?

Las calificaciones obtenidas por los equipos se traducen de la siguiente manera:

Excelente. El equipo permite trabajar múltiples aplicaciones al mismo tiempo, incluyendo algunas demandantes (como editor de video o de fotos) sin que haya merma apreciable en su desempeño; en suma, el sistema responde rápido ante cada acción solicitada.

Muy bueno. Puede trabajar varias aplicaciones sencillas al mismo tiempo (editor de textos, presentaciones y enciclopedias), además de una demandante; la sensación de respuesta del sistema es aceptable pero tiende a alentarse conforme se incrementa la cantidad de aplicaciones simultáneas.

Bueno. Sólo maneja razonablemente unas cuantas aplicaciones sencillas al mismo tiempo; ante más aplicaciones simultáneas, el sistema se siente lento para responder.

Uso esporádico. Dado que el desempeño para estas aplicaciones es muy lento, sólo es recomendable su uso ocasional, es decir, cuando por una necesidad excepcional se hace necesario emplearla.

Regular o No apta. Con esta calificación no es recomendable usar el equipo para la función indicada en la prueba; es posible que el sistema falle o se sature y sea necesario reiniciar el equipo.

Calentamiento (al hacer un uso intensivo del equipo). Ningún equipo representa un riesgo de quemaduras, sin embargo, hay varios grados de calentamiento a los que llegan estas computadoras en su base:

Muy alto. Significa que el contacto con las piernas resulta muy incómodo al poco tiempo.

Alto. Es más soportable, pero sólo por periodos cortos de tiempo.

Medio es la mejor condición para uso en las piernas.

En la parte del teclado, los mismos términos señalan el nivel de confort al tocar la zona donde suelen descansar las palmas de las manos: **"muy alto"** resulta incómodo después de periodos de uso prolongado, **"alto"** corresponde a una sensación soportable, y **"medio"** da una sensación de tibieza.

Lo que encontramos

→No está de más reafirmarlo: Antes de comprar una nueva computadora es muy importante que definas tus necesidades; de esta manera no pagarás por características que no vas a usar u obtendrás un modelo que no te dará el rendimiento necesario.

→Todos los equipos analizados son competentes para hacer uso de las aplicaciones productivas más comunes: Procesador de textos, hoja de cálculo, presentaciones, enciclopedias, navegación por Internet, etcétera. Sin embargo, el modelo **CQ40-320LA** de **Hewlett Packard–Compaq,** por tener una versión limitada del Windows Vista, sólo puede abrir un máximo de tres aplicaciones al mismo tiempo.

→Los modelos con mejores calificaciones en las tres pruebas son la mejor opción de compra, no sólo porque son capaces de usar simultáneamente las aplicaciones productivas, sino también porque permiten "disfrutes multimedia" y realizar diseño gráfico o CAD a nivel semiprofesional.

→Debido al calor disipado en su base, la mayoría de las computadoras portátiles no son adecuadas para ser usadas sobre las piernas sin protección (puedes adquirir un LapPad si así lo requieres). Este es el caso de los modelos calificados como "altos" y "muy altos" en la prueba de calentamiento; los calificados con calentamiento medio permiten un uso sobre las piernas durante lapsos cortos.

→El sistema operativo Linux ofrece gran versatilidad y estabilidad; además, la mayoría de las versiones son gratuitas (las puedes descargar de Internet). Sin embargo, no lo recomendamos para el usuario promedio, pues para poderlo mantener y administrar demanda ciertos conocimientos de programación.

→El desempeño de un microprocesador ya no depende sólo de su velocidad, sino también del número de núcleos que lo integran: en nuestro estudio los equipos con el mejor desempeño incluyen el microprocesador Intel Core 2 Duo y el AMD Turion X2.

→El término "Tecnología Intel Centrino Duo", utilizado por algunas computadoras portátiles, se refiere a que posee un microprocesador Core 2 Duo de la marca Intel, un sistema gráfico (chipset) de Intel y una tarjeta de red inalámbrica Wi-Fi, también de la marca Intel. Para tener comunicación inalámbrica por Wi-Fi no es indispensable contar con el logo de Centrino.

→Recuerda que una computadora se vuelve obsoleta sólo cuando deja de

Recomendaciones de compra

→Al adquirir programas para tu computadora, asegúrate de que estén diseñados para trabajar en el sistema operativo de tu equipo (Microsoft Windows, Apple Mac OS X o la versión de Linux que uses). Verifica que tu computadora cumpla con los requerimientos mínimos del programa.

→Asegúrate también de que te entreguen la licencia de uso del software preinstalado, ya que el código de autenticidad te permitirá actualizarlo (en ocasiones con un cargo) o adquirir los parches de seguridad que surjan directamente de la red. Si no tienes los códigos, no podrás hacer esto.

→Aunque todos los equipos son portátiles, evalúa el peso del equipo y tamaño de la pantalla. De esta manera, el modelo que selecciones será el más conveniente de acuerdo a tus necesidades de movilidad. Por ejemplo, los equipos que te permiten tener una mayor área de trabajo en su pantalla suelen ser más pesados que los modelos con pantallas más pequeñas.

→Un buen punto para mejorar el desempeño de tu nueva computadora portátil consiste en incrementar la cantidad de memoria RAM; si el modelo seleccionado cuenta con 2 GB o 3 GB de memoria, procura aumentarla a 4 GB.

cubrir tus necesidades, y no cuando aparecen equipos con características más avanzadas.

→**Resaltan las computadoras Pavilion DV5-1235LA y DV3506LA de Hewlett Packard,** ya que ofrecen salida de audio y video HDMI para conectarla a un televisor LCD de alta definición (siempre y cuando adquieras un cable HDMI). Además, incluyen una tarjeta de video dedicada con 512 MB de memoria RAM de video, la cual mejora el desempeño de juegos de última generación al visualizar películas, editar videos, etcétera. Por añadidura, el modelo **DV5-1235LA** incluye una batería adicional.

→**Todos los modelos, excepto la Lenovo Thinkpad R400 744516S,** incluyen una cámara web.

→**Todos los modelos vienen con una unidad óptica grabadora d**e CD y DVD y conexión inalámbrica Wi-Fi.

→**La única computadora analizada que cuenta con un sistema operativo distinto al Windows Vista es la Apple Macbook A1278,** que cuenta con el sistema Mac OS X. Las pruebas en este equipo se llevaron a cabo en una versión de Windows Vista Home Premium, para que sus resultados pudieran compararse con los del resto del análisis. La máquina puede correr con ambos.

Buenos hábitos computacionales

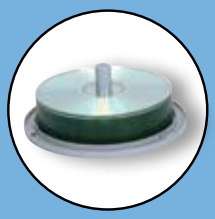


→Actualiza de forma regular tu sistema operativo para corregir deficiencias y mejorar el desempeño y seguridad. Para ello puedes visitar microsoft.com o apple.com.



→Mantén actualizados los controladores de tu sistema de video, disco duro (puedes obtenerlos en el sitio en Internet del fabricante de la computadora) y de los programas que tengas instalados para que siempre corran bien.

→Respalda periódicamente tu información.



→Si la computadora es para tus hijos, verifica los sitios que visitan y las personas que contactan a través de los mensajeros instantáneos o sitios de comunidades en línea como Facebook, Hi5 y MySpace.





→Si adquiriste el nuevo Microsoft Office 2007 (se vende por separado), ten en cuenta que los archivos de Word, Excel y PowerPoint ya no se guardan en el mismo tipo de archivo empleado en versiones anteriores. Ahora, por ejemplo, se usan las extensiones .xlsx para archivos de Excel y .docx para archivos de Word. Si vas a compartir tus archivos y la persona que los recibe no puede abrirlos, entonces guárdalos (dentro del Office 2007) como archivos compatibles con versiones del Office "97-2003", dentro el menú "guardar como".

Recomendaciones de uso

→Para evitar errores en la instalación o para darle mantenimiento a tu equipo, revisa el manual de usuario.

→La mayoría de los equipos ya no incluyen los discos de restauración necesarios en caso de que necesites reinstalar el sistema operativo y/o las aplicaciones originales (por ejemplo, cuando un virus muy agresivo daña los archivos del sistema operativo). Sin embargo, te darán la opción de crear un juego de discos de respaldo. No olvides hacerlo en cuanto comiences a usar tu nueva computadora.



→Para proteger tu equipo contra virus es necesario que adquieras un programa antivirus. No olvides actualizarlo constantemente.

→Si vas a instalar Windows en una computadora Apple con sistema Mac OS X (puedes tenerlos instalados al mismo tiempo), no olvides que requerirás proteger tu sistema contra virus, gusanos y demás, ya que aunque éstos no afectan al sistema Mac OS X, sí pueden dañar a Windows.

→Si piensas incrementar la memoria RAM instalada, consúltalo con un centro de servicio autorizado por el fabricante.

→Para disminuir el calentamiento de tu equipo, ajusta el brillo de la pantalla al mínimo requerido que te permita trabajar bajo las condiciones de luz ambiental. Evita tapar las ranuras de ventilación.

Si requieres más información sobre este estudio, comunícate al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544 2122 si vives en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puedes consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de Internet: revistadelconsumidor.gob.mx

Oda a la movilidad

Actualizar
actualizar, actualizar
actualizar, actualizar, actualizar, actualizar
actualizar, actualizar, actualizar, actualizar, actualizar, actualizar,
actualizar, actualizar, actualizar, actualizar, actualizar, actualizar, actualizar, actualizar

El auge de las tecnologías inalámbricas de bolsillo, como la telefonía celular basada en el protocolo GSM, han acelerado el mito de la omnipresencia digital que los gurús de la globalización han vislumbrado durante los últimos 20 años.

Casi escribo esta 'oda a la movilidad' desde mi smartphone. Lo juro. He tomado no menos de 25 notas de lo que debía incluir en un texto para demostrar que no puedo sobrevivir, qué digo un día, un par de horas sin mi teléfono con pantalla táctil.

Sí, también tengo esa obsesiva adicción a revisar el correo electrónico cada minuto. De hecho, el servicio de correo Exchange lo tengo configurado para que me sirva mis mensajes cada cinco minutos, pero si no estoy hablando con alguien o navegando por Internet, nunca aguanto y refresco la descarga de correos antes de ese tiempo. Es difícil esperar tanto, ¿no?

Es como mandar una pregunta en Twitter (porque, desde luego, tengo cuenta en la red social de moda) y esperar tranquilamente la respuesta de alguno de mis seguidores. Antes que eso, ya saturé la conexión del Twitterrific. Y la de Facebook.

Soy parte de ese clan que vive con un respirador artificial, pero que no lleva oxígeno, sino megabites por segundo. En nuestro clan, lleno de mensajeros instantáneos y aplicaciones, tengo todo lo que necesito para usarlo cuando quiero: mi música, mis fotos, mis documentos, y como si estuviera frente a la computadora de la oficina, desde mi teléfono consigo editarlos y compartirlos con quien quiero. De eso se trata esto de la hiperconectividad. De dar y recibir, pero todo sobre Internet.

Internet, claro, es el último bastión jipi. Es nuestro último resquicio de libertad total y verdadera. A esa libertad la controlo desde mi bolso, desde la brillante pantalla de mi iPhone.

Hay quien creerá y usará sus *gadgets* para creer que están a la moda con sus laptops , pero yo, además, manejo con maestría mi teléfono. Puedo editar esos docs y exceles para la junta de mañana con el jefe máximo. O podría sólo estar enviando uno de los 75 mil millones de SMS que se enviaron en el mundo, cada mes, durante 2008. Por cierto, hay 6.8 mil millones de personas en la Tierra.

Por eso aún no comprendo a quienes se rehúsan a tener un teléfono inteligente o una laptop con una conexión inalámbrica para estar en línea todo el tiempo. Es como insistir en que toda la información está sólo en diarios y en bibliotecas. El mundo es mucho más rico y extenso que eso. No hay que negarnos a explorar nuevos mundos de información, en los que todo el conocimiento práctico del mundo se encuentra. Wikipedia, Twitter, iPhone, 3G, los amo. —*Sara Velázquez*





A donde vayas, van contigo

Los avances de la tecnología, cada vez más frecuentes, más rápidos y más minimizantes de costos y materiales, nos han traído hasta este punto: un mundo conectado 24/7 en el que la comunicación es su principal virtud. Así fue como comenzó esta movilidad masiva.

Equipos portátiles

Un elemento clave de la movilidad tecnológica es la transmisión inalámbrica de datos, cuyo desempeño respecto a su velocidad y capacidad de transferencia parece ser imparable. Algunos datos históricos podrán darte cuenta de esto:

La primera llamada celular de la historia fue entre Martin Cooper, un empleado de Motorola, y Joel S. Engel, jefe de investigación de AT&T Bell Labs, el 3 de abril de 1973.



La primera **red celular comercial** se ofreció a los consumidores japoneses, en 1979, por parte de la compañía NET.

El Motorola Dyna 8000X fue el primer equipo insignia de la telefonía celular.

Finlandia fue el primer país en utilizar una red digital GSM, en 1991.

NTT DoCoMo fue la primera telefónica en lazar una red 3G, el 1 de octubre de 2001.

En junio de 2001 surge WiMax, plataforma inalámbrica basada en microondas para el acceso a Internet a larga distancia. **Mientras que el WiFi sirve para conectarse en un rango no mayor a 15 metros,** el Internet vía WiMax está disponible a 50 km de su base emisora, entregando hasta 70Mb por segundo. En México, algunas compañías ofrecen este servicio como parte de sus estrategias de triple (TV, telefonía e Internet) y cuádruple play (agregando telefonía celular).

El siguiente paso en la transmisión de datos se llama LTE Advanced, estándar que empieza a reconocerse como 4G. Su transmisión podría alcanzar 1Gbit por segundo. Se iniciará su uso masivo en 2010.

Transmisión de datos

La movilidad tecnológica tiene que ver con la posibilidad de llevar tu información personal y/o laboral en un dispositivo que permita, además, modificar dichos datos y compartirlos con otros a través de una red. Las computadoras portátiles, mejor conocidas como laptops, son ideales para realizar estas tareas. ¿Pero siempre han sido ultradelgadas e hiperproductivas como las conocemos ahora? Su nacimiento no fue pura belleza y funcionalidad:



Dynabook fue el primer nombre que alguien relacionó con el concepto de una máquina portátil capaz de manipular información. Su creador fue Alan Kay, ingeniero de Xerox, en 1972.

IBM fue la primera compañía en comercializar, en 1975, una computadora portátil, la 5100, producto de tres años de trabajo.

En 1979, el inglés William Moggridge desarrolló la Grid Compass, equipo con 340kb de memoria interna, al parecer bastante útil para la computación científica de la NASA, su principal comprador durante los primeros años de la década de los 80.



La Osborne 1 aparece en 1981. Se trata de un equipo que aprovecha los primeros avances en tecnología de procesamiento a 8 bits, un adelanto que permite la proliferación de equipos portátiles. El peso de la Osborne era de 11 kilos, no tenía batería, pero sí dos ranuras para discos de 5 1/4 pulgadas y una pantalla CRT de cinco pulgadas.

La primera compañía en utilizar el término 'laptop' fue Gavilan Computer, empresa californiana fundada en 1983 por Manuel Fernández. Su laptop, la mejor diseñada hasta ese momento, costaba 4000 dólares, incluía ranuras para discos, y utilizaba un novedoso sistema operativo desarrollado por IBM, el MS-DOS. Su poder de procesamiento surgía de un Intel 8088 de 5MHz y su memoria aleatoria era de 48kb.



La primera portátil que introdujo una pantalla VGA fue producida por Compaq, la SLT/286, puesta a la venta en 1988.

En septiembre de 1989, Apple Computer pone a la venta la primera Macintosh Portable, predecesora directa de la serie Powerbook. Tres años después, en octubre de 1992, IBM lanza su serie best seller, la ThinkPad.



Aunque equipos con funcionalidades similares aparecen en Japón en 1983, **se considera que fue en 1992 cuando surge el primer asistente personal digital, conocidos hasta ahora como PDA,** y padres tecnológicos del concepto 'smartphone'.

De acuerdo con Texas Instruments, hay 3 mil millones de usuarios de teléfonos celulares en el mundo, de los cuales unos **17 millones tienen un iPhone.**

Fuentes *Intelligent Dialogue. Mobile Live and Times.* Porter Novelli Worldwide. 2009 / wikipedia.org / about.com / Asociación Internacional de la Industria de las Telecomunicaciones Inalámbricas, (CTIA, por sus siglas en inglés).



Consumidores en plenitud

La comezón de la tercera edad

Por lo general se concibe a la vejez como un proceso de deterioro físico y mental, pero aquí te presentamos cinco demostraciones de que la llamada tercera edad es, más bien, el tiempo de la sabiduría, la vitalidad y la experiencia. Cinco personas con 60 años de edad o más, jubilados, fuertes y creativos, narran su perspicaz forma de vivir... y de consumir. Representan una fuerza social a la que el país debe escuchar. ***Por Fátima Escobar con fotos de Héctor Barrera***



Qué paradoja: los estudios demográficos indican que los adultos con más de 65 años de edad son el "target" con mayor crecimiento que se registra en el país; sin embargo, se les presta tan poca atención como consumidores... Este es un mundo de consumo masivo de bienes y servicios que glorifica a la juventud, no cabe duda, pero según el Consejo Nacional de Población, en 2050 uno de cada tres mexicanos será mayor de 60 años. ¿Qué pasará con ellos? ¿Qué está pasando? No es sólo una cuestión de números en el mercado. ¿Qué necesitan? ¿Está el país preparado para dárselos? A través de la voz de varias personas de entre los 60 y 70 años de edad, hemos obtenido una idea más certera sobre su empuje, sus esperanzas, su tiempo, su dinero y la forma en que invierten ambos. También recibimos lecciones de vida, para cualquier edad.

Los adultos mayores que están pensionados o jubilados gastan aproximadamente el 80% de ese dinero que reciben en alimentos nutritivos para el cuidado de su salud, gastos de vivienda (gas, teléfono, agua, luz), medicamentos y, sobre todo, tienen un consumo más orientado al ocio, los *hobbies,* el entretenimiento y la cultura. Aquellos que gozan de una mejor estabilidad económica hacen además gastos más lujosos como viajar, comer en buenos restaurantes, comprarse ropa y ciertos gustos personales; sin embargo, son consumidores que se caracterizan por ser más críticos e inteligentes. Podemos asumir que se fijan más en las ofertas, descuentos y promociones y no les importan las marcas. Cuando tienen el hábito de consumir un producto se mantienen fieles a él porque lo conocen de "toda la vida". Prefieren consumir lo tradicional y lo que sea de su país a las marcas importadas.

CONSUMO CONSCIENTE

Existe un grupo de consumidores de la tercera edad que compran utensilios que por lo general no necesitan y sólo lo hacen como modo de evasión a su sentimiento de soledad, o para contrarrestar momentos de depresión y de alguna forma llenar los vacíos emocionales. Rubén López Córdoba Betancourt, director de Comunicación Social de la Delegación Benito Juárez de la Ciudad de México, zona donde está establecida la Universidad de la Tercera Edad, afirma: "Los adultos mayores ya no precisan de tantas cosas materiales; sobre todo, necesitan sentir que forman parte de la sociedad y que aún son útiles. En algunos supermercados trabajan personas arriba de los 60 años de edad como empacadores, y más que por una propina o ingreso, están ahí porque se sienten útiles y eleva su autoestima. Las personas de la tercera edad necesitan que su mente y cuerpo sigan ocupados, sino lo hacen, pueden desencadenar ciertos trastornos o debilitamientos físicos y mentales".

En México existen cada vez más opciones culturales y de entretenimiento que les pueden ayudar a lograr lo anterior. La propia Universidad de la Tercera Edad, inaugurada hace unos meses, es una muestra: un espacio dedicado exclusivamente a adultos mayores para tomar clases y talleres de computación, historia, filosofía, psicología, literatura, pintura, nutrición, educación ambiental, tanatología, violencia intrafamiliar, autoestima, cocina, yoga y pilates. ¿Y los temas de salud? Por descontado, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y el Instituto de Seguridad Social al Servicio de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) trabajan a marchas forzadas para desarrollar planes gerontológicos.

México debe prepararse para recibir en los próximos ocho años a más de 2.5 millones de personas adultas mayores de 60 años de edad y 700 mil mayores de 75 años.

El Consejo Nacional de la Población indica que para el 2010 uno de cada diez mexicanos será mayor de 60 años. El segundo conteo del INEGI 2005 revela que el grupo de adultos mayores representa alrededor del 8.4 de la población total de México y registra una tasa de crecimiento insólita en la historia demográfica del país, con más de 3.7% anual, por lo que se estima que la población se incremente a 12.5% en el 2020 y a un 28% en el 2050. El tiempo para actuar es ahora.

Una deportista de 63 años, un coleccionista de 64, una jugadora de Bingo de 70, una maestra de yoga de 63, unos bailadores de danzón de más de 60 y un libre pensador de 73, nos platican cómo se sienten de salud, qué piensan sobre los servicios médicos que el país otorga, en qué gastan su dinero y qué los hace sentir con ganas de vivir esta loca vida.

Maestra de yoga

María Gloria Hernández, 63 años

Su voz transmite paz. Hace 11 años entró a estudiar al Instituto de Desarrollo Humano, se volvió vegetariana y confiesa que todo lo que ha aprendido ahí la ha hecho ver la vida de diferente manera. Habla Gloria: "Comencé a ir a clases de Thai Chi, y luego me invitaron a participar en las clases teóricas, las cuales tienen que ver con el crecimiento espiritual, mental, emocional, físico, social y del medio ambiente. Es algo muy místico, que me ha servido para conocerme más a mi misma y para tener una mejor relación con mi entorno".

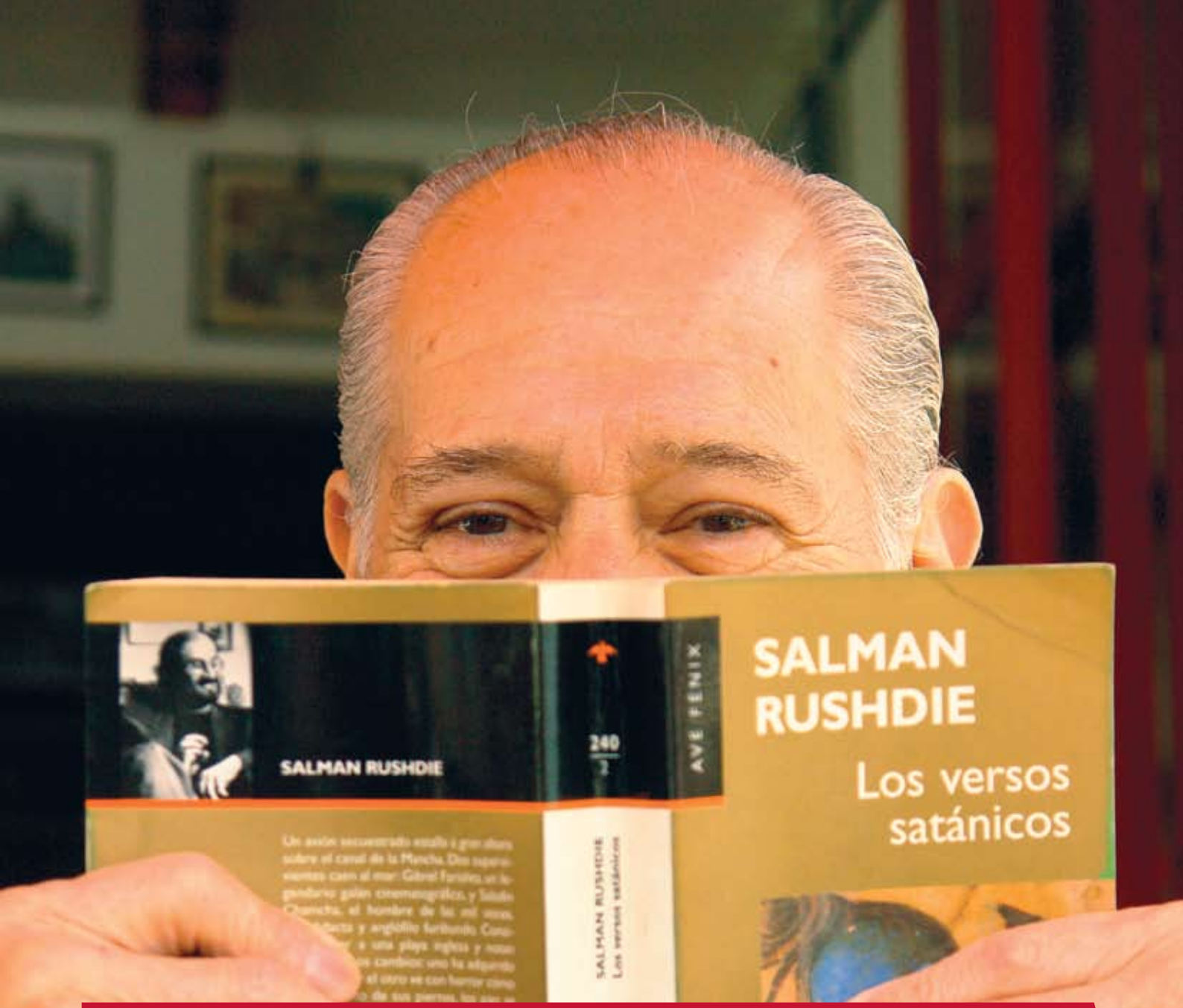
Gloria tiene una elasticidad envidiable; desde el 2001 da clases de yoga en el parque de los Viveros de Coyoacán, en el sur de la Ciudad de México, en donde normalmente se juntan entre 35 y 40 alumnos a quienes les transmite sus conocimientos.

A sus 63 años de edad, habitualmente hace oraciones y meditación de seis y media a siete y media de la mañana, y luego se dirige al Servicio de Administración Tributaria, lugar donde actualmente trabaja como contadora. "Mucho tiempo trabajé en la iniciativa privada, y por ello estoy jubilada por el Seguro Social; sin embargo, es una gran bendición seguir ocupada laboralmente. Trabajar me hace sentir útil e independiente".

La pensión de Gloria es de aproximadamente $9,000 pesos mensuales. Como ahora vive sola, ese dinero le alcanza perfectamente para pagar sus gastos básicos: luz, teléfono, gas, agua y comida. "No consumo muchas cosas en las tiendas porque no me interesa, prefiero gastar mi dinero en mi superación personal".

Hasta el momento Gloria no padece de ninguna enfermedad, se siente con mucha energía y cree que el estado de ánimo tiene que ver mucho con el estado de salud. "No tomo, no fumo, y no como carne. Además, considero que gracias al yoga no he necesitado doctores. Esta es una disciplina integral donde aprendes a respirar y a conocer tu cuerpo. Mueves las articulaciones, los músculos y los tendones, y todas las posturas que uno practica se hacen en beneficio de un órgano. Con los movimientos se desbloquean las energías estancadas y se armoniza el cuerpo". Gloria es una persona muy agradecida con la vida. Ahora se siente más plena y tranquila que nunca.





Libre pensador

Jorge Zárate, 70 años

Jorge Zarate Luna considera que cualquier tipo de creencia religiosa limita la forma de pensar y ser. "Las ideas religiosas están llenas de atavismos, temores y negaciones a la forma de vivir. Yo vivo mi vida sin temores ni complejos, y vieras qué feliz me siento". Y así es como luce Jorge.

En el transcurso de "mi maravillosa vida", nos cuenta este hombre de 70 años de edad, ha tenido múltiples trabajos, pero nunca estuvo en uno de ellos el tiempo necesario como para poder jubilarse. "Afortunadamente cuento con ayuda económica de mis hijos. En la actualidad, ya mis gastos no son tan apremiantes, ni tan elevados; así que el dinero con el que cuento lo ocupo sobre todo en ayudar en casa".

En su tiempo libre ha estudiado cursos de computación en CECATI 58, le encanta el Internet y todo lo que tenga que ver con la tecnología, lee mucho, va al cine, ve televisión, se ejercita con pesas y camina. Su gran afición por el cine lo ha llevado a coleccionar películas desde hace más de 50 años, y actualmente tiene 1,351 cintas en VHS y 1,000 en DVD. "Me gustan porque a través de ellas se conoce, se ve y se aprenden culturas y costumbres de otros países".

Con los ojos muy abiertos y una sonrisa algo pícara, platica que desde hace 10 años pertenece a una comunidad *swinger*, en la cual se lleva una vida sexual muy activa. "Lo sexual es un placer que debemos compartir y nada tiene que ver con la fidelidad. Afortunadamente siempre he tenido parejas que disfrutan de este tipo de forma de vivir la sexualidad".

En ocasiones este hombre de mente abierta padece de un dolor del lado derecho de la cadera, pero esto no ha impedido que se sienta pleno y completo para seguir disfrutando de una vida muy activa.



El bingo o la vida. Doña Elsa, al fondo, evita la depresión con trabajo duro.

Trabajadora y apasionada de juego

María Elsa Flores, 70 años

Trabaja como agente de seguros. En julio cumple 70 años de edad y aún se siente "con mucha fortaleza". Elsa enviudó hace un año, y por fortuna la pensión que recibe de su esposo es muy buena. "Ese dinero me alcanza perfecto para mis necesidades básicas, pero me gusta trabajar porque así me mantengo ocupada parte del día y no me deprimo".

En su tiempo libre. Doña Elsa teje, pinta, compra cosas y ropa en las tiendas departamentales, viaja y convive con sus cinco hijos. Además, con sus amigas de trabajo juega al bingo. "Nos reunimos una vez a la semana en casa de alguien a jugar, lo hacemos desde las cuatro de la tarde hasta las diez de la noche, y una vez al mes vamos al Caliente. Ahí normalmente perdemos nuestro dinero, pero como nos divertimos mucho no importa".

Hace dos años a Doña Elsa la declararon hipertensa, pero con el rostro sonriente, platica que gracias a los consejos de su cardiólogo y de su médico homeópata y a los cuidados que ella misma se procura, ahora goza de muy buena salud. Y aunque luce con unos kilitos de más, dice: "No tengo ninguna dolencia, pero me tengo que cuidar mucho con la alimentación, hago ejercicio en la caminadora, y procuro relajarme para liberar el estrés".

Desde los 60 años de edad cuenta con un seguro de gastos médicos, que le cuesta "un dineral", y aunque aún puede pagarlo, considera que sería mejor no tenerlo que hacer. "Por ley tendría que haber una institución que por el simple hecho de llegar a los 60 años de edad cubriera tus necesidades básicas de una forma digna. Las personas de la tercera edad deberíamos tener derecho a gozar de vivienda gratuita, a acudir a consultas con especialistas y hasta gastos de hospitalización. Los servicios médicos gratuitos con los que contamos me parecen muy malos y están en condiciones deplorables. No te solucionan las cosas en el momento que se requieren. Uno puede llegar con afección cardiaca urgente y ellos te mandarán con el especialista después de tres o cuatro meses".

Doña Elsa constantemente toma cursos de actualización en ventas, de superación personal y motivación personal, "de donde salimos muy entusiasmadas para seguir en el trabajo". Procura aprovechar los descuentos que su tarjeta INSEN le otorga en restaurantes, cine y boletos de autobús. "Me parece genial tener la tarjeta del INSEN, pero el porcentaje del 10% de descuento que otorgan, sobre todo en restaurantes y cines, lo considero muy bajo". La libertad económica con la que ahora Doña Elsa cuenta, le permite además viajar cada que puede, va mucho a Chicago a visitar a dos de sus hijas, y ha ido a Houston, Cuba, Costa Rica y varias partes de la República.

Danzonero

Carlos Ramírez, 60 años

Algunos hombres visten de pachucos, otros nada más usan los clásicos zapatos de dos colores, otros sombrero y los demás no importa qué lleven puesto, lo importante para ellos es bailar. Las mujeres no se quedan atrás, todas usan zapatos altos, y algunas abanico, medias de red y faldas pomposas para lucir las piernas. Todos bailan al ritmo del danzón. Carlos es uno de ellos, acude casi todos los sábados a la Plaza de la Ciudadela para contagiarse de la música y efectuar sus mejores pasos dentro de la pista de baile.

Carlos Ramírez es médico cirujano. A los 13 años de edad perteneció al ballet de Amalia Hernández, y a los 60 años de edad, justo después de haberse jubilado, estudió producción de radio y televisión "para mantenerme ocupado y no estar tan tonto". Desde hace apenas un año comenzó a tomar clases de danzón con el maestro Armando Sánchez, alias 'El Suavecito'. "Desde que vi cómo enseñaba me cautivó, entonces comencé a asistir, me aprendí la rutina de pasos, y me hizo sentir muy bien. El baile ahora forma parte de la etapa que vivo".

Carlos además toma clases de canto, hace ejercicio en el Sport City, y acude a mítines para "apoyar a los buenos candidatos". De salud Don Carlos se siente perfecto, y en tono humorístico dice: "No me duele nada, así que cuando pasan las carrozas fúnebres y me dicen 'quiere taxi', yo les respondo, no, por ahorita no, muchas gracias, prefiero irme caminando".

Este señor de 73 años de edad, tiene 11 hijos, y aunque ya no está obligado a mantenerlos porque ya son independientes, gran parte del dinero que recibe de su jubilación (UNAM, IMSS y Departamento del DF) se lo tiene que dar a su ex esposa y también a su actual esposa "por obligación moral". Carlos además se declara como una persona poco ambiciosa en cuanto a las cosas materiales. "No fui ningún mercenario en mi carrera de medicina, tampoco lucré con ella y hasta la fecha así es como me quiero morir. Así que gran parte de mi vida ahora prefiero dedicarla a lo que más me gusta y hace sentir bien".



Elegancia de otros tiempos. A pesar de su porte clásico, Don Carlos es danzonero desde hace apenas un año.

Coleccionista sin límites

Roberto Shimizu, 64 años



Después de padecer la enfermedad devastadora de septicemia, Roberto Shimizu pensó que Dios le había dado otro chance en la vida para poner un museo y compartir la colección de juguetes populares que guardaba. Su recopilación se divide en juguetes antiguos y cosas de la vida cotidiana, y están exhibidos en vitrinas consideradas arte-objeto. En un viejo transformador de luz que ha sido convertido en un robot gigante, y adentro de un platillo volador aloja una gran compilación de robots y naves espaciales. Dentro de un tragaluz hay carritos de pedales, osos de peluche y juguetes de lámina. En el interior de un extinguidor se pueden ver carritos de emergencia y en un biombo hecho de moldes para hacer chocolates, hay exhibidos 150 luchadores.

Desde la niñez Don Roberto ha gozado de una estabilidad económica; sin embargo, considera que "más que dinero para hacer esta colección, se requiere energía humana y mucha fuerza de voluntad". Otros de los juguetes que esta colección alberga son trenes y carritos a escala, casitas de muñecas, muñecas de Sololoy, maquinitas de cocer, el juego de los toques, trompos, baleros, yoyos, alcancías, matatena, muñecos de plástico soplado con personajes muy populares como Cepillín, Memín Pinguín, el Chavo del Ocho, Kiko, Topo Gigo, Cantinflas, Chano y Juana del cancionero Picot, la india María y su burrito Filemón, y Titino.



¿Te llegó el recuerdo de un juguete de la lejana infancia? Seguro está aquí.

El juguete preferido de este coleccionista "sin límites" es el patín del diablo, y para obtener sus objetos va a diferentes bazares, mercados de pulgas y tianguis de antigüedades. Algunos chacharreros le llevan directamente al museo muchas cosas porque ya conocen muy bien sus gustos. Don Roberto dice que no es ni obsesivo, ni meticuloso, pero desde hace muchos años además de "tener el don de guardar", escribe una ficha técnica con los datos descriptivos de cada juguete que obtuvo en el día.

Además de aficionado a los juguetes, estudió arquitectura en la UNAM y en el Museo Británico de Inglaterra, y es autor de varios libros inéditos, como *Los juguetes, los juegos y las colecciones de México,* en dos tomos, y *Tras las huellas del Santo.*



El don de guardar. Don Roberto con sus joyas selectas.

Gracias al seguro médico, los cuidados que recibió un mes en terapia intensiva por parte de un hospital particular, y dos meses con su esposa en su propia casa, Don Roberto volvió a la vida, y se siente y se ve como un roble. "En este país, definitivamente, tener un seguro médico es muy importante. Un día estaba a punto de cancelarlo porque como nunca me enfermaba, pensé que era un gasto innecesario. Qué bueno que no lo hice, sino no estuviera aquí contándote todo esto".

Hace apenas dos años, el Museo del Juguete Antiguo México (MUJAM), abrió sus puertas en la colonia de los Doctores de la Ciudad de México. Cuenta con 20,000 juguetes, que representan tan solo el 2% de la colección que este hombre de 64 años de edad comenzó a juntar desde que era niño. "A los diez años de edad empecé coleccionando corcholatas, viboritas, estampas y timbres postales; y ahora con el pasar del tiempo este museo cuenta con juguetes de la época de oro de México. Saber guardar es un regalo que Dios te da, y aunque en ocasiones he tenido muchos problemas con mi familia, considero que una colección ayuda mucho a tener un matrimonio estable, es un catalizador que mantiene el cerebro ejercitado. Lo mejor de todo es poder mostrarle al público objetos con los que recuerden su infancia y con los que por un momento se sientan muy felices".



Determinación. Doña Alejandra, a la derecha del grupo, suda como la que más. Sus amigas jóvenes la animan.

Deportista y trabajadora

Alejandra Vidrios, 63 años

En el momento en que a doña Alejandra Vidrios le diagnosticaron diabetes decidió que debía hacer ejercicio y cuidar su alimentación. "Llevo cuatro años yendo a clases de spinning, y aunque a veces falto porque la diabetes me hace tener altibajos, procuro ser constante. Ir me hace sentir mucho mejor". En el spinning, esta mujer encontró a un grupo de amigas mucho más jóvenes que ella y con las que se siente muy activa y animada. "Antes siempre estaba triste y enojada, y desde que las conozco mi vida cambió. Ahora pienso diferente, soy más abierta en muchas cosas, cambió mi carácter, me gusta arreglarme, me dan mucho ánimo y me ayudan a salir adelante. Hasta he hecho cosas que antes no hacía, como platicar sobre sexo".

Cuando murió su esposo, Doña Ale quedó pensionada por el Seguro Social, pero además le dejó un laboratorio de cine que le ha permitido gozar de una estabilidad económica. "Cuando él puso la empresa yo le ayudaba en la parte administrativa y con la contabilidad, ahora sigo haciendo lo mismo y soy la dueña".

Otras de las cosas que la hacen sentir felicidad es viajar y ayudar económicamente a la gente que la rodea. Doña Ale ha hecho mucha labor de beneficio en la Cruz Roja y en la Asociación Mexicana contra el Cáncer de Mama AC, y ayuda financieramente a muchos miembros de su familia y amigos. Ha conocido lugares como Las Vegas, Canadá, Punta del Este, Brasil, San Antonio, Denver y Los Ángeles. Quiere regresar a Curasao, una isla en donde tomó un submarino y se maravilló con el fondo del mar.

Tiendas del Abuelo, la tendencia

México carece de tiendas especializadas donde las personas de la tercera edad puedan comprar las cosas que realmente necesitan. En lugares como España, existe la Tienda del Abuelo, un lugar donde pueden encontrar ropa cómoda, utensilios para el hogar, anteojos, bastones, lámparas especiales para lectura, sillones y líneas de alimentos totalmente pensados en ellos.

Acerca de los alimentos especiales para los adultos mayores, López Córdoba Betancourt, comenta: "En México no hay alimentos dirigidos a los adultos mayores. No hay que confundirse con los que son para enfermos de diabetes, porque son diferentes. Estos deben ser alimentos que puedan ingerir y digerir fácilmente; es decir, que no sean tan duros o macizos para que no tengan complicaciones en la masticación. Además, por la descalcificación que sufren las personas de la tercera edad, los alimentos deben estar adicionados con extra calcio para ayudarles a mantener la flexibilidad en sus extremidades".

En cuanto al diseño de los muebles, en Europa se pueden encontrar sillones, sillas y aparatos de iluminación fabricados para su total beneficio. "Los asientos deben ser más altos y con el respaldo más cómodo. A un adulto mayor cuando se sienta y luego se incorpora le cuesta más trabajo pararse. Los sillones muy bajos le incomodan mucho, en la columna vertebral le causa malformaciones, dolores y molestias. Los muebles también deben ser más anchos, y con tejidos más suaves para que no les rocen las texturas y no se dañen la piel", explica López Córdoba.

En el país en general, también hacen falta varios servicios sobre todo a nivel arquitectónico, barandales, rampas para acceder a los establecimientos y vivienda. Trabajos donde se puedan sentir más útiles y descuentos más significativos en transporte, restaurantes y todo tipo de entretenimiento y ocio.



Foto Flickr



¿Cuál es el mejor suavizante para ropa?

FÍJATE QUÉ SUAVE

Cuando tu ropa se siente áspera y maltratada, aunque la hayas comprado hace poco tiempo, te dan ganas de guardarla y nunca más usarla... Llega la hora de los suavizantes, uno de los productos más usados para el cuidado de la ropa. ¿Cuál debes elegir? Los no-tan-caros pueden darte resultados satisfactorios.

El emperador siempre quería lucir las mejores prendas y gastaba todas sus rentas en telas brillantes y finas confecciones, y no reparó en dar oro y provisiones interminables a un par de bribones para que le tejieran el más asombroso vestido, uno que no sólo era hermosísimo, sino que era invisible para todo aquel que no fuera apto para su puesto o que fuera tonto. El soberano de *El traje nuevo del emperador,* de Hans Christian Andersen, pecó de soberbia y quedó desnudo ante su pueblo, y todo porque quería un traje nuevo.

¿Quién podría criticar la aspiración original del soberano? Cualquier consumidor querría que su ropa se sintiera como nueva, cada día. La fricción que ejerce el lavado, la dureza del agua y los detergentes hacen que, con el tiempo, las prendas puedan volverse ásperas, sobre todo si no elegimos el método de limpieza más adecuado. Los suavizantes de ropa en el mercado prometen, precisamente, cuidado y protección. Es habitual que los fabricantes de suavizantes ostenten leyendas atribuyendo al producto diferentes propiedades en función de su aroma, suavidad y/o facilidad de planchado, por lo que nuestro estudio se enfocó en medir estas características. ¿Qué suavizante hubiera elegido el emperador? Él no reparaba en gastos, pero tú sí.

Gráficos Roberto Paz



El estudio

Analizamos 17 suavizantes para ropa eligiendo un aroma, preferentemente representado en el de color azul, que es el más común en la mayoría de las marcas. Para evaluar su desempeño utilizamos la cantidad de suavizante recomendada en la etiqueta y lavadoras automáticas estandarizadas de la misma marca y modelo, con ciclos de lavado de 10 minutos, una carga de ropa de 4.5 kg y un detergente sin aroma para que no interfiriera en las pruebas.



→Para el lavado de las prendas, el agua utilizada fue estandarizada a una dureza de 200 mg/l (en cantidad de sales, principalmente de calcio y magnesio). En cada producto se probó su desempeño en telas 100% algodón, seis lienzos de gabardina y seis lienzos de toalla (prelavadas para evitar algún residuo de otros productos químicos utilizados en la fabricación del textil). Adicionalmente, en todos los casos, se lavaron sólo con detergente dos lienzos de gabardina y dos toallas, que sirvieron como referencia para la evaluación.



→Evaluamos de igual forma a los que se ostentan como de "libre enjuague", "cero enjuague" o "sin enjuague", que son productos que incluyen en su composición sustancias que ayudan a eliminar la espuma después de la etapa de lavado. Al cortar la espuma ya no se requiere de más agua para el enjuague, de modo que la forma de lavado para estos productos se limita al detergente y al enjuague con el suavizante. En efecto: se elimina un enjuague y se ahorra agua. Recuerda que la forma tradicional es: lavar con detergente, enjuagar y luego enjuagar con suavizante.

Lo que buscamos



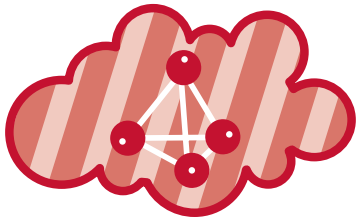
Aroma

El análisis sensorial fue el método utilizado para analizar e interpretar las reacciones percibidas por los sentidos de las personas de acuerdo con las características del producto. Para cada producto, 15 diferentes personas evaluaron la intensidad del aroma que dejan los suavizantes en las telas: la primera evaluación en las telas recién lavadas húmedas, la segunda en seco y la tercera a las 48 horas. El evaluador empleó una escala de 1 al 5 (no detectable, bajo, medio, alto y abrumador).



Información al consumidor

Los productos debían incluir instrucciones de uso y ostentar en la etiqueta información sobre contenido neto, denominación, país de origen, marca, lote, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador. Se revisó que la información que ofrecen su contenido neto y las leyendas de mercadotecnia, fueran veraces y no confusas.



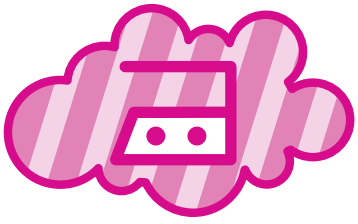
Características químicas

Por su composición, los suavizantes contienen ingredientes que los hacen tener características ácidas; esto con el fin de neutralizar la alcalinidad residual de los detergentes durante el enjuague. Durante la evaluación comprobamos que todos tuvieran esta propiedad.



Suavidad

Una docena de panelistas se encargó de evaluar la suavidad, tocando con una sola mano y en un solo sentido la superficie de las toallas, reportando la diferencia de suavidad entre las tratadas con suavizante y las toallas "testigo" (no tratadas con suavizante). Así se calificó: (1) no hay diferencia con el no tratado, (2) es más suave que el no tratado, (3) es mucho más suave que el no tratado.



Facilidad de planchado

Después del lavado y secado, las seis gabardinas tratadas con suavizante y sus referencias (sin suavizante) fueron planchadas con calor seco sin ejercer presión sobre la plancha, la cual se deslizó sobre el lienzo a una velocidad constante (cabe señalar que en todas las pruebas se utilizó la misma plancha y en el mismo rango de temperatura). Una menor fuerza para desplazar la plancha significó que el suavizante actuó sobre el textil, proporcionando la característica de un planchado más fácil.



Costo

Aunque no fue considerado para la evaluación, en cada producto se muestra el costo para suavizar una carga de ropa de 4.5 kilogramos, de acuerdo con las instrucciones de uso recomendadas en la etiqueta. Para calcular el precio del producto, se utilizó el costo promedio al adquirirlo en el mercado.

Gráficos Roberto Paz

Ficha técnica

Periodo del estudio: **26 de marzo al 19 de junio de 2009** • Periodo de muestreo: **26 de marzo al 25 de mayo de 2009**
Marcas analizadas: **17** • Pruebas realizadas: **15,004**

Suavizantes de tela

Suazul
Suavizante de telas extrasuave
Aroma Sándalo
País de origen
México
1 L

Aroma
Intensidad
Permanencia

Facilidad de planchado
Suavidad

Costo
$4.60 por cada
4.5 kg de ropa



Básicos
Suavizante de telas
Aroma Primavera
País de origen
México
5 L

Aroma
Intensidad
Permanencia

Facilidad de planchado
Suavidad

Costo
$1.60 por cada
4.5 KG de ropa



Great Value
Suavizante de telas
Aroma Primavera
País de origen
México
1.7 L

Aroma
Intensidad
Permanencia

Facilidad de planchado
Suavidad

Costo
$1.30 por cada
4.5 kg de ropa



Bee Soft
Suavizante de telas
Aroma Floral
País de origen
México
1.5 L

Aroma
Intensidad
Permanencia

Facilidad de planchado
Suavidad

Costo
$2.65 por cada
4.5 kg de ropa



Real Clean
Suavizante de telas y ropa fina
País de origen
México
2.8 L

Aroma
Intensidad
Permanencia

Facilidad de planchado
Suavidad

Costo
$3.25 por cada
4.5 kg de ropa



Simbología

Excelente	Excelente	Excelente
Muy Bueno	Muy Bueno	Muy Bueno
Bueno	Bueno	Bueno
Regular	Regular	Regular

Suavizantes de tela (continuación)

Golden Hills
Suavizante para telas
Aroma Primavera
País de origen
México
5 L

Aroma
Intensidad
Permanencia

Facilidad de planchado
Suavidad

Costo
$1.80 por cada
4.5 kg de ropa





Instant Clean
Suavizante de telas
Aroma Lavanda
País de origen
México
2 L

Aroma
Intensidad
Permanencia

Facilidad de planchado
Suavidad

Costo
$2.00 por cada
4.5 kg de ropa

Suavecito
Suavizante
para telas.
Aroma Primavera
País de origen
México
5 L

Aroma
Intensidad
Permanencia

Facilidad de planchado
Suavidad

Costo
$2.80 por cada
4.5 kg de ropa



Wipe Plus
Suavizante de telas
Aroma Floral
País de origen
México
2 L

Aroma
Intensidad
Permanencia

Facilidad de planchado
Suavidad

Costo
$1.90 por cada
4.5 kg de ropa





Softender
Suavizante para telas
Aroma Floral Breeze
País de origen
México
2 L

Aroma
Intensidad
Permanencia

Facilidad de planchado
Suavidad

Costo
$0.35 por cada
4.5 kg de ropa

ZAZ!
Suavizante para telas
Aroma Primavera
País de origen
México
2 L

Aroma
Intensidad
Permanencia

Facilidad de planchado
Suavidad

Costo
$0.45 por cada
4.5 kg de ropa



Suavizantes para telas libre enjuague



Suavitel
Acondicionador para telas sin enjuague plus
Aroma Fresca primavera
País de origen
México
850 ml

Aroma
Intensidad
Permanencia

Facilidad de planchado
Suavidad

Costo
$1.75 por cada
4.5 kg de ropa



Downey
Acondicionador de telas libre enjuague
Aroma Floral
País de origen
México
850 ml

Aroma
Intensidad
Permanencia
La fragancia se libera al frotar la tela

Facilidad de planchado
Suavidad

Costo
$1.95 por cada
4.5 kg de ropa

Suavitel momentos mágicos
Acondicionador para telas sin enjuague
Aroma Abrazo de amor
País de origen
México
750 ml

Aroma
Intensidad
Permanencia
La fragancia se libera al frotar la tela

Facilidad de planchado
Suavidad

Costo
$3.25 por cada
4.5 kg de ropa

Ensueño
Suavizante de telas Zero enjuague
Aroma Frescura primaveral
País de origen
México
850 ml

Aroma
Intensidad
Permanencia

Facilidad de planchado
Suavidad

Costo
$1.80 por cada
4.5 kg de ropa



D'Calidad Chedraui
Suavizante de telas Libre enjuague
País de origen
México
5 L

Aroma
Intensidad
Permanencia

Facilidad de planchado
Suavidad

Costo
$1.70 por cada
4.5 kg de ropa



Soriana
Suavizante de telas libre enjuague
Aroma Fresco aroma primaveral
País de origen
México
1.89 ml

Aroma
Intensidad
Permanencia

Facilidad de planchado
Suavidad

Costo
$1.35 por cada
4.5 kg de ropa





Fotos José Rodríguez



Lo que encontramos

→Analizamos y comparamos los principales suavizantes comercializados en el mercado. En general, cumplen su función, pero no todos son igual de eficaces, ni tienen el mismo costo.

→ En general, el olor proporcionado por los suavizantes a la ropa logra mantenerse (con mayor o menor intensidad dependiendo de la marca), aunque con menos intensidad después del secado. Sólo algunas marcas que ostentan contener microcápsulas con perfume capaces de permanecer en las telas aun después de enjuagar, mantienen el aroma por más tiempo. ¿Por qué razón? Según verificamos, liberan la fragancia al contacto o frote de la tela. Tal es el caso (como se indica en el estudio) de las marcas **Downy libre enjuague** y **Suavitel momentos mágicos sin enjuague.**

→Se comprobó que los suavizantes, en mayor o menor medida, facilitan el planchado, pues consiguen disminuir la fricción entre la plancha y el tejido. Esto se ostenta en muchos productos con la leyenda "Planchado fácil". Varios de los productos analizados tienen buen desempeño en esta prueba.

Lee esto antes de comprar tu suavizante



→Siempre lee la etiqueta del producto y sigue las recomendaciones de uso.



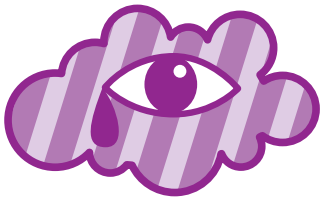
→El costo del lavado de la ropa también se ve afectado por el costo del suavizante y la cantidad que debe usarse. Hay suavizantes que tienen buen desempeño, pero su costo es elevado.



→Si usaste cloro en el lavado, no olvides enjuagar antes de suavizar, para evitar daños a la ropa.



→Para evitar el manchado temporal de la prenda, nunca vacíes el suavizante directamente sobre la prenda. Diluye en agua antes de verter.



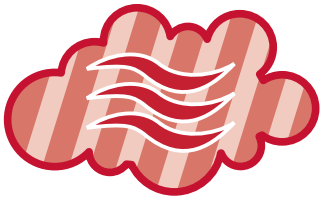
→Sigue todas las precauciones de uso y no dejes el producto al alcance de los niños. En caso de contacto accidental con los ojos, enjuágalos con mucha agua.



→Los suavizantes tienen diferente formulación; algunos son menos espesos que otros, pero esto no tiene que ver con su desempeño.



→Recuerda que el suavizante no se lleva bien con cierto tipo de telas. Es el caso de las que tienen fibras elásticas (elastano), como las medias de compresión, fajas, entre otros. También hay marcas que recomiendan no usar el suavizante en ropa que tiene resistencia al fuego, ya que podría reducir esa resistencia.



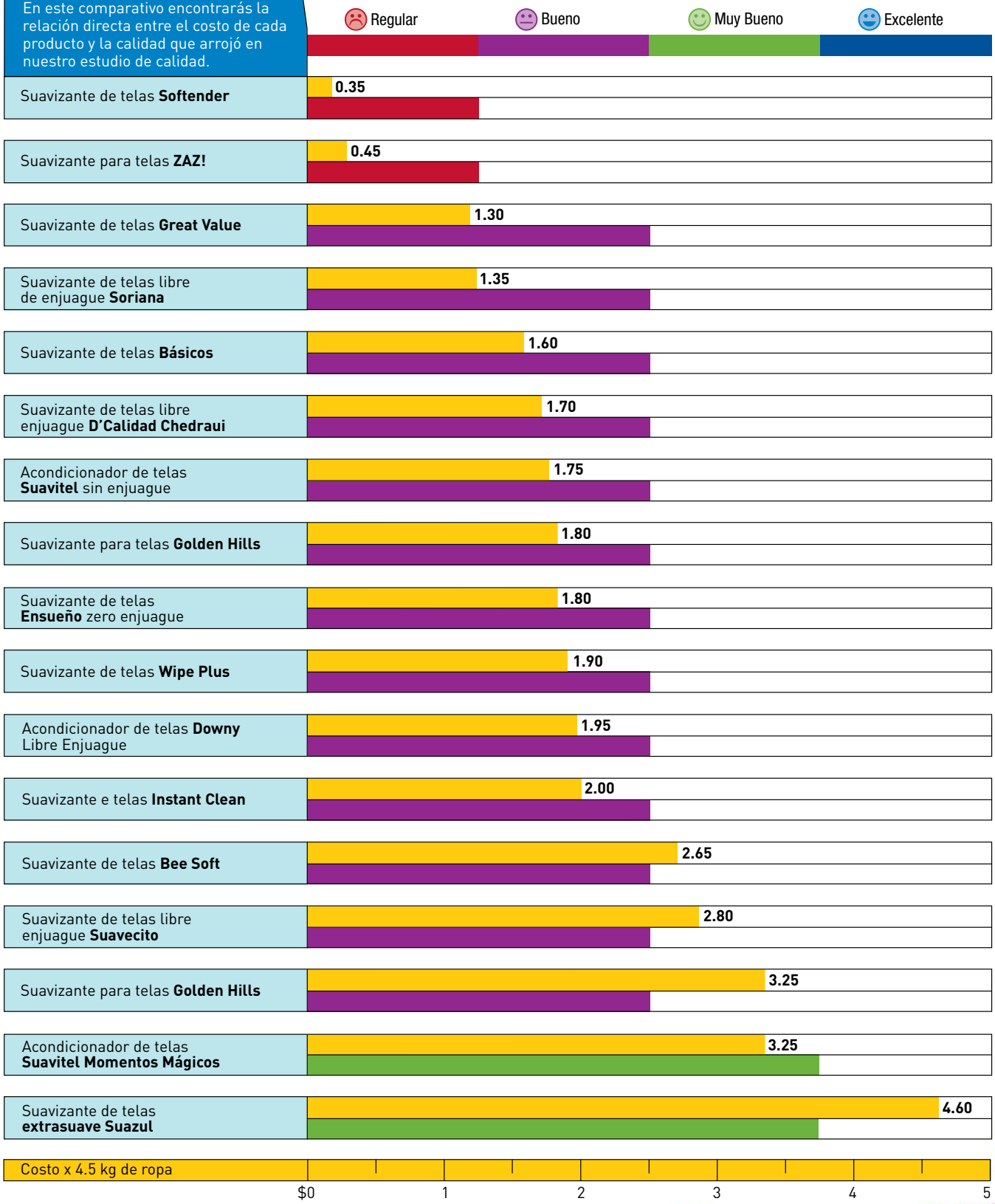
→Si vas a adquirir un suavizante que sea de libre enjuague, revisa si tu lavadora puede programarse para el uso de estos productos. Así podrías obtener un ahorro de agua.



→También es muy importante leer las instrucciones del cuidado adecuado de la prenda, las cuales indican la forma correcta de lavado, secado y planchado. En la página 13 de la **Revista del Consumidor** de julio (número 389) encontrarás toda la información sobre cómo leer estas etiquetas.

¿Calidad o precio?

En este comparativo encontrarás la relación directa entre el costo de cada producto y la calidad que arrojó en nuestro estudio de calidad.



→La diferencia entre **Great Value** y **Suavecito** es de **1.50** pesos por cada **4.5** kg de ropa, sin embargo ambos tienen la misma calidad en nuestro estudio.

→**Suavitel** y **Suazul** son considerablemente más caras que su competencia, sin embargo, son las únicas marcas con calificación de **MB**.

20 habilidades que te ahorrarán dinero

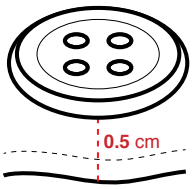
MANOS, PARA QUÉ LAS QUIERES

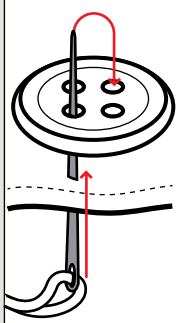
Siempre será más fácil que alguien haga el trabajo por ti. Pero en estos tiempos, no parece una gran idea pagarle a alguien por arreglar algo que tú perfectamente podrías reparar. Si lo único que necesitas es un empujón, aquí lo tienes: veinte ideas prácticas (y su procedimiento) que te ayudarán a reducir tus gastos. No necesitas tener grandes habilidades manuales, sólo las ganas de querer ahorrar un poco. *Por José Armando Aguilar y Alejandro García Williams*

1 Cose un botón

Un costurero lo hace a ojos cerrados. Pero cobra.

❶ Enhebra una aguja con unos 30 cm de hilo y haz un nudo al final. Deja un espacio de medio centímetro entre el botón y la prenda.

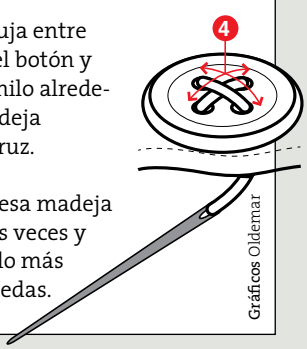




❷ Pasa la aguja primero por la prenda y después por un agujero del botón, y regresa por el agujero de la esquina contraria y a través de la prenda. Haz esto con los otros orificios para crear una cruz y repite cuatro veces.

❸ Pasa la aguja entre la prenda y el botón y envuelve el hilo alrededor de la madeja que creó la cruz.

❹ Atraviesa esa madeja unas cuantas veces y corta el hilo lo más cerca que puedas.



Gráficos Oldemar

2 Bolea tus zapatos

Sabemos que tu bolero tiene buena plática. ¿Te la puedes ahorrar?



Requerimientos:
Un plátano y un pedazo de tela o papel.

No necesitas un estuche lleno de grasa y cera para zapatos para tener calzado lustroso. Después de disfrutar un plátano, guarda la cáscara. Es preferible utilizar una banana no tan madura, cuya piel sea aún verdosa, ya que es más seca y no dejará residuos. Puedes usar esta técnica en casi cualquier superficie de zapatos. Funciona muy bien en piel natural, e incluso en vinilo.

❶ Separa la cáscara en cuatro pedazos.
❷ Frota el zapato con la parte interior de la cáscara con movimientos circulares. Los aceites naturales de la cáscara lustrarán el zapato, mientras que la pulpa sobrante en la piel rellenan cualquier cuarteadura que tenga tu calzado. Deja esta cera unos minutos.
❸ Utiliza un pedazo de tela o papel que no se rompa (como una servilleta o una toalla de papel) para limpiar, lustrar y sacarle brillo a los zapatos.

3 Hazte un manicure como profesional



Verdaderas manitas de gato.

1 Remueve el barniz de tus uñas.
2 Remoja tus manos en agua caliente durante cinco minutos para suavizar las uñas y cutículas.
3 Lima las uñas de derecha a izquierda. Hazlo sólo en una dirección, nunca lo hagas de regreso.
4 Utiliza crema para hidratar tus manos. Después, masajea tus cutículas de manera que las hagas para atrás y tus uñas luzcan más. Utiliza un palo de naranjo (se consigue en un mercado). Nunca cortes las cutículas.
5 Pon una capa de barniz base en cada uña y déjalas secar.
6 Aplica una capa de barniz de color, hazlo en una sola pasada, de adentro hacia afuera. Si queda algún residuo, elimínalo con un algodón con acetona.
7 Aplica una segunda capa ya que estén secas las uñas.
8 Utiliza un brillo al final.

4 Escoge fruta fresca

Porque no hay mayor derroche que la comida echada a perder.

Melón Para escoger un buen melón gota de miel, selecciona los ejemplares que tengan un olor dulce en la sección donde la cáscara se unía con el tallo, anted de haber sido cosechado.

Papaya Debe estar un poco blanda y ceder a la presión de un pulgar, sin hundirse demasiado. El color debe ser rojizo en las tipo Maradol. El color de la pulpa por lo general será del color de la piel. Si la quieres conservar por unos días, es mejor buscar una con tonos amarillentos y verduzcos, pero que no esté demasiado firme.

Plátano Entre más maduro estén los plátanos, más dulces serán. Se deben consumir cuando su cáscara es amarilla, y antes de que se tornen negruzcos.

Sandía Busca una que tenga cáscara lisa y que no brille demasiado. Golpéala con los nudillos, y si suena como madera (como al golpear una puerta), tu sandía está lista.

Piña Cuando la fruta ya está madura tiene un olor característico, fresco y dulce, y sus hojas se desprenden fácilmente. Además, su color es anaranjado/amarillento, y no verdoso. Una vez abierta, guárdala en el refrigerador dentro de una bolsa de plástico.

5 Aplica una inyección

Es más un asunto de nervios que de ciencia.

Para aplicar una inyección subcutánea (para vacunas y algunos medicamentos comunes), necesitas una jeringa, algodón, alcohol y la medicina.

1 Lava bien tus manos y desinfecta la tapa del medicamento.

2 Muchos medicamentos vienen en dos partes, una líquida y una en polvo. Usando la jeringa, se deben incorporar ambas, tomando el líquido e "inyectándolo" en el envase de la sustancia en polvo para crear una mezcla. Al momento de retomar esta nueva combinación con la jeringa, golpéala con el dedo levemente para que cualquier burbuja que haya quedado atrapada desaparezca.

3 El lugar más común para aplicar una inyección es en el cuadrante superior externo de la nalga, aunque también puede hacerse en la parte inferior de los brazos y los muslos. Limpia muy bien la zona que escogiste con el algodón y alcohol.

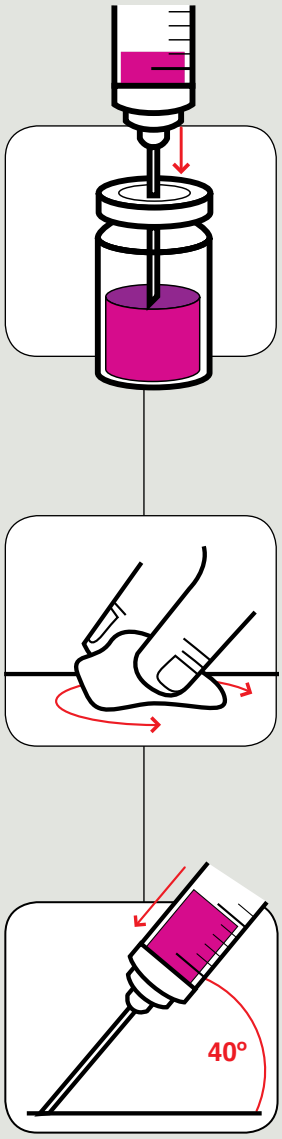
4 Pellizca la piel alrededor de donde vas a aplicar la inyección e inserta la aguja en un ángulo de 45 grados.

5 Aspira con la jeringa un poco para asegurarte de no haber tocado un vaso. Si aparece sangre, retira la aguja, cámbiala e inicia en otro lugar. Si no aparece, presiona lentamente (sin mover la aguja) para inyectar el medicamento hasta que la jeringa esté vacía.

6 Retira la jeringa. Si aparece sangre o algún líquido, coloca un algodón con alcohol y presiona en la herida, pero no la frotes.

7 Para cualquier inyección subsecuentes, procura hacerlo cada vez en lugares distintos.

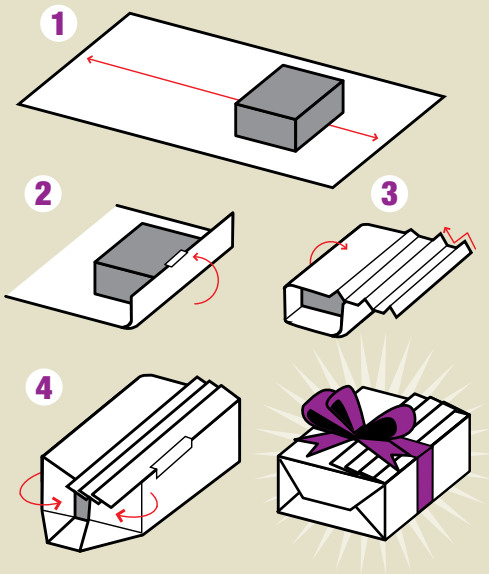
8 Tapa la jeringa y tírala. Nunca la reutilices.



6 Envuelve un regalo

Las prisas: el único pretexto para que un dependiente haga este trabajo por ti.

No necesitas papel elegante y caro para envolver un regalo con estilo. Puedes utilizar incluso papel de estraza y decorarlo de forma que se vea original. 1 Primero debes medir el tamaño del papel. Coloca el regalo boca abajo de forma que tengas suficiente papel para cubrir el paquete hasta la mitad de un lado, y tres veces esa cantidad de papel del otro. Para los lados, necesitas tener unos seis centímetros extra de papel para que cubra toda la caja. 2 Toma la parte corta del papel y pégala con cinta adhesiva a la caja. 3 Toma el otro lado y cubre la caja por completo. Haz un pliegue a unos 2 cm de donde colocaste la cinta adhesiva y otro hacia adelante. Repite esto dos veces más dejando 2 cm entre pliegue y pliegue, de manera que se haga una forma de acordeón. Pega este último extremo con la cinta por las orillas, no por el centro, para que no se despegue. 4 Para forrar los lados, toma el papel lateral y dóblalo hacia adentro, de forma que las partes superiores e inferiores formen triángulos. Dobla hacia adentro la parte de abajo y por encima la de arriba. Pega con cinta. Coloca un moño o una tarjeta y listo. Si utilizaste papel estraza o revolución, incluso puedes escribir la nota sobre la envoltura.



7 Imprime tus propias fotos para trámites

El "tamaño infantil" no es monopolio de los changarros fotográficos.

Te saldrá más barato comprar el papel y tomar y recortar tú mismo las fotos que necesites para realizar cualquier trámite. Los tamaños de fotos oficiales son los siguientes:



Tamaño título (ovalada): 9 cm de alto x 6 cm de ancho



8 Sube un dobladillo

1 Mide el largo
Que la persona que vaya a usar el pantalón se lo pruebe para que puedas tomar medidas.

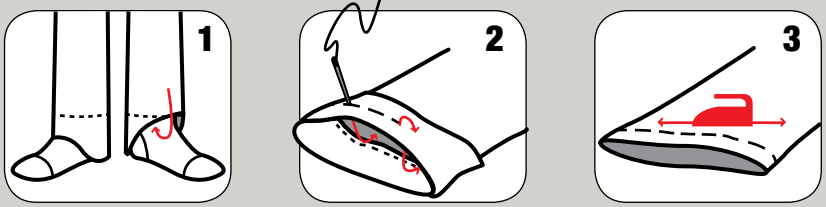
2 Coloca alfileres
Una vez que sepas exactamente hasta dónde quieres que llegue el largo, dobla el material hacia adentro y coloca alfileres alrededor, dejando unos siete centímetros entre uno y otro. Quítale la prenda a la persona con mucho cuidado. Si la prenda es para ti, pídele a alguien que coloque los alfileres por ti, ya que de otra forma podrían quedarte chuecos.

3 Enhebra doble
Así el dobladillo aguantará mucho más. Utiliza hilo del mismo color que la tela.

4 Voltea la prenda
Si la tela sobrante desde el doblez es excesiva, recórtala, pero deja unos cinco centímetros para poder coser.

5 Cose
Guíate con los alfileres. Procura que las puntadas queden tan chicas como te sea posible. Haz una puntada cada dos centímetros, siempre a la misma altura.

6 Plancha
Retira todos los alfileres, voltea la prenda y plancha la parte del doblez.



9 Elabora composta casera

¿Existe algo más absurdo que comprarle basura nutritiva a alguien más?



El proceso más sencillo es el más lento, pero en realidad no es necesario que le hagas nada a la mezcla que vas a elaborar, excepto que agregues material. Toma un balde, cubeta o bote grande (de 1 metro cúbico es ideal) y acumula en él los desperdicios domésticos orgánicos que se vayan desechando en tu casa (como cáscaras o café molido, pasto cortado, hojas secas y ramas) y crea un montículo. Entre más triturados estén los desechos, más rápido se creará la composta. Debes dejar el balde sobre el suelo, ventilado (usar una rejilla de metal sobre el recipiente evitará cualquier tipo de plaga y mantendrá los desperdicios ventilados) y agregar los elementos que vayan surgiendo en tu casa.

El material tardará incluso meses en descomponerse, pero tendrá propiedades nutritivas invaluables para tus plantas, y lo mejor es que no te costará nada.

10 Cambia el empaque del lavabo

Porque las facturas de un plomero son del todo inexplicables.

Podrá parecer apenas una pequeñísima gota, pero la cantidad de agua que se desperdicia cuando tienes una fuga en las llaves de los lavabos es enorme. Por suerte detenerla es muy fácil, y así evitarás tirar agua y dinero.

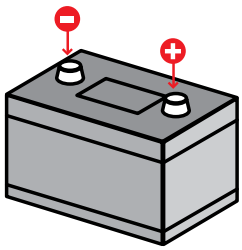
1 Cierra la toma principal de tu casa.
2 Quita la llave desatornillando el tornillo de la parte superior.
3 Remueve la tuerca de retención que sujeta a la válvula. Después, desenrosca la válvula y retírala.
4 Verifica que la rondana y el empaque estén en buenas condiciones. El empaque es el tapón de hule que se encuentra debajo de la válvula. Si está quebrado, roto o gastado, cámbialo. Asegúrate de que sea del mismo tamaño o la llave no cerrará bien.
5 Abre la toma principal del agua.

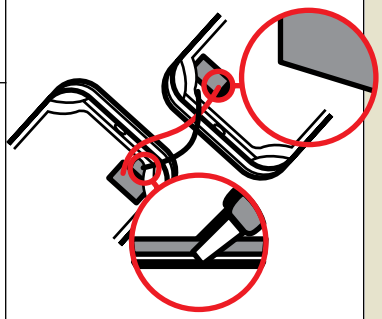
Si necesitas usar pinzas para retirar alguna pieza, fórralas con un paño para que no maltrates ninguna de las partes de metal o plástico.

11 Pasa corriente a tu auto

Necesitas: cables pasacorriente y un buen samaritano.

Revisa el manual de tu auto antes de realizar cualquier procedimiento.
1 Pon el freno de mano a ambos autos, apaga todos los interruptores, coloca las palancas de cambios en neutral y asegúrate de que los vehículos no se toquen entre sí. El auto con batería buena debe estar apagado.
2 Identifica cuál es la terminal positiva y cuál la negativas. Si los símbolos + y - no se pueden distinguir, no te desesperes. Aquí unas pistas: la terminal negativa, casi siempre, está conectada directamente a la carrocería del auto con un pequeño cable negro; la terminal positiva se conecta usualmente con cables de colores al motor.





3 Conecta los cables para pasar corriente en este orden (porque si lo haces mal puedes dañar la computadora de tu auto): positivo de la batería muerta con el positivo de la batería buena (es el cable rojo) y negativo de la batería del otro auto con alguna parte metálica del tuyo (el cable negro).
4 Arranca el auto que te pasará corriente y déjalo trabajar por cinco minutos. Ahora apágalo y enciende el tuyo.
5 Ya puedes desconectar los cables. Hazlo en el orden inverso a como los conectaste. Si no funciona, espera cinco minutos e inténtalo de nuevo. Si después de un par de intentos tu auto no arranca, considera el cambio de batería.

12 Cambia un acumulador

1 Apaga el motor del auto, trabaja en un área ventilada y utiliza guantes: aunque cambiar el acumulador o batería es algo sencillo, debes tener cuidado con la electricidad y con los ácidos que las baterías contienen.
2 Afloja el tornillo del cable conectado al borne (terminal) negativo y retíralo. Haz lo mismo con el cable conectado al borne positivo. **Tip 1:** quizá quieras marcar los cables con + y – antes de quitarlos, para recordar cuál es cuál. **Tip 2:** si las terminales tienen concentración de sulfato (residuos blanquecinos) que te impiden retirar los cables, puedes limpiarlas con una mezcla de agua y bicarbonato de sodio. Utiliza un cepillo de alambre o una lija para limpiar bien las terminales.
3 Quita el sistema que fija la batería a su bandeja. Tal vez necesites un maneral largo, pero es realmente sencillo con la llave adecuada. Retira tu vieja batería.
4. Compra la batería que corresponda de acuerdo con la marca y modelo de tu vehículo, colócala sobre su bandeja y fíjala (recuerda acomodarla con los bornes positivo y negativo en su lado correcto). Ahora conecta la terminal del cable positivo al borne positivo y aprieta el tornillo. Repite la operación con el cable y borne negativo. **Tip 3:** coloca un poco de grasa en las terminales para evitar que se llenen de sulfato, o puedes comprar un spray especial que venden en las refaccionarias.

13 Cambia el filtro de aire

Y pensar que alguna vez el primo de un amigo pagó casi $200 por esto...

1 Encuentra la caja contenedora. Generalmente es rectangular, negra, de plástico y se encuentra a un costado del motor. ¿Necesitas más señas?
2 Saca el filtro. Hay que retirar la tapa, que casi siempre está sujeta por unos ganchos o clips (en algunos casos, tal vez tengas que quitar tornillos). Observa cómo está colocado el filtro (sí, esa cosa formada por múltiples pliegues de papel) y extráelo. Puedes llevarlo a cualquier refaccionaria para que te vendan uno idéntico, o puedes comprarlo con sólo mencionar el año y modelo de tu auto.
3 Coloca el filtro nuevo. Si quieres, limpia los residuos que se quedaron en el interior del depósito y ahora pon el nuevo filtro tal y como estaba el sucio. Coloca la tapa y ¡listo!

14 Cambia una llanta ponchada



Necesitas: Gato mecánico, llave de cruz, triángulo reflejante (para tu seguridad) y, si es tu primera vez, que no llegue un tipo sabiondo a querer ponerte nervioso.

El mejor lugar. Sabemos que tú no decides dónde se te debe ponchar una llanta, pero trata de realizar el cambio en un lugar adecuado: plano, en recta (para que los autos que se acercan puedan verte con tiempo), alejado de la circulación y con piso firme.

Prepárate para la chamba. Enciende tus luces intermitentes, coloca el triángulo reflejante de seguridad (en carretera, a unos 30 metros de distancia de tu auto; en lugares menos transitados, bastará con que lo pongas a unos metros), pon el freno de mano y baja tu herramienta y llanta de refacción de la cajuela.

1 Afloja los birlos girándolos en el sentido contrario a las manecillas del reloj. No los saques por completo.
2 Coloca el gato en alguno de los puntos de apoyo del auto (estos puntos vienen exactamente ubicados en el manual de usuario de tu vehículo). Levanta el auto hasta que la rueda que vas a cambiar esté a unos 15 cm sobre el suelo.
3 Saca los birlos. Jala la llanta hacia ti y ponla en un lugar donde no estorbe.
4 Coloca la llanta de refacción, alinea los orificios y mete los birlos en forma alternada y en orden diagonal para asegurarte de que la llanta quede bien montada.
Importante: No aprietes con fuerza los tornillos, porque podrías ocasionar que se desajuste el gato y se caiga el auto.
5 Baja el vehículo y, ahora sí, aprieta firmemente los birlos.



15 Impermeabiliza tu azotea

¿Que por tus rumbos llueve poco? Mejor, así tendrás casi todo el año para prepararlo. Y es que en esta sección no sólo te decimos el "cómo hacerlo", también te enseñamos a preparar el impermeabilizante. ¿Por qué no intentarlo?

Necesitas (para cubrir 6 metros cuadrados): 1 kg de jabón de pasta blanco, 1 kg de alumbre (lo consigues en ferreterías o droguerías), 10 litros de agua, chulo o brocha ancha, escoba, cubeta de lámina y guantes de hule.

Procedimiento:

1 Vierte cinco litros de agua en la cubeta y disuelve en ella el jabón. Calienta esta mezcla a fuego lento para evitar que haga espuma.
2 Barre la azotea para que quede libre de basura y polvo.
3 Colócate los guantes y con el chulo o la brocha aplica de forma abundante la mezcla caliente de agua y jabón. No camines por la áreas cubiertas.
4 Deja secar el jabón todo un día para que endurezca. Repite el procedimiento dos o tres veces más.
5 Disuelve el alumbre en cinco litros de agua y aplica dos manos de esta mezcla. Es importante que dejes secar bien la primera capa antes de aplicar la segunda.
6 Deja que la superficie seque por completo antes de transitar por ella.

16 Resana una pared

Necesitas: paño húmedo, recipiente ancho, varita de madera, espátula, lija fina, 2 tazas de yeso, 2 tazas de agua, cepillo de alambre o lija de grano grueso.

Prepara la pared. Retira los restos de pintura con la espátula, dale una pasada al área a reparar con el cepillo o la lija gruesa y limpia con el paño húmedo.

La prueba. Mezcla el yeso y el agua, deja reposar unos minutos. Pasa la varita por la superficie de la mezcla: si deja una marca visible, la preparación está lista.

Como auténtico maestro. Toma una pequeña porción de la mezcla con la espátula y deposítala sobre la grieta o el hoyo que quieras resanar. En seguida, empareja la zona.

El toque final. Deja secar por 24 horas y con la lija fina quita las rugosidades e irregularidades. Pinta los resanes del mismo color de la pared.

17 Cambia un socket



Lo que le sigue en dificultad a cambiar un foco.

1 Baja el interruptor general de tu casa para cortar la corriente eléctrica.
2 Desatornilla la parte superior del socket dañado.
3 Afloja los tornillos para zafar los alambres conductores.
4 Introduce los cables por el orificio de la parte superior del nuevo socket (de verdad, hay quien no lo hace y al final le sobra esa pieza). Fija los cables a las terminales de la parte inferior del socket. Asegúrate de que los tornillos queden bien ajustados y que los cables no se toquen entre sí.
5 Enrosca la parte superior de socket.
6 Enciende el interruptor.



18 Cambia un apagador o contacto

Si tu lavadora ya pasó por todos los talleres de reparación de la colonia e insisten en que no tiene nada, tal vez deberías hacerle caso a tu sobrino de ocho años y comenzar a sospechar del contacto.

Apagón

Quita la energía eléctrica en toda la casa. Introduce una lámpara de prueba (parecida a un bolígrafo y que puedes conseguir en cualquier tlapalería) a los contactos para cerciorarte de que no hay corriente.
"Entonces, ¿cuál era la tierra?" Quita la tapa externa del tomacorriente, extrae el contacto dañado y, muy importante, fíjate bien en la posición de los cables. Haz la sustitución del viejo contacto por el nuevo, cable por cable, con los cables marcados o cuando tengas bien clara la posición correcta de los mismos.

Luz segura

Ajusta bien los cables y comprueba que se acomodan bien en la caja, sin peligro de cortocircuitos. Fija el contacto a la pared y coloca la tapa externa.
El proceso es el mismo para cambiar un apagador.



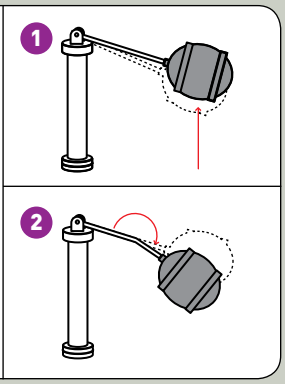
19 Repara el inodoro

Esta es la clase de trabajos que hace felices a los plomeros. El del inodoro es uno de los dispositivos mecánicos más sencillos del hogar, sólo necesita de la gravedad y algo de presión de agua para funcionar. Así que las reparaciones suelen ser no muy costosas y sí fáciles de realizar. Los problemas más comunes son que el agua se desborde del tanque o que se fugue por la taza.

La cisterna

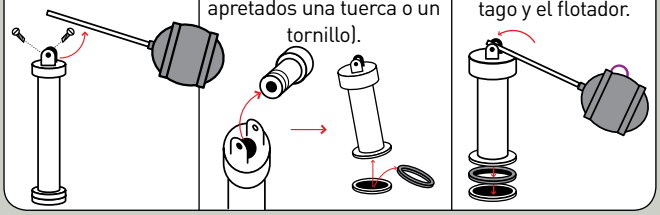
La válvula del flotador es la pieza que controla la entrada de agua al tanque o cisterna, cuando no trabaja bien deja pasar más líquido del debido (lo que provoca que el agua se tire) o puede cerrarse antes de tiempo (y dejar menos agua de la necesaria para una descarga). En cualquiera de los dos casos, lo más seguro es que sea culpa del flotador. El flotador, que tiene una forma ovoide y es de plástico, es el que determina el nivel de agua en la cisterna: a medida que ésta se llena, el flotador sube hasta que cierra el mecanismo de la válvula.

La solución:
Si necesitas que el nivel de agua suba, levanta perpendicularmente la palanca del flotador. Si el agua se sale de la cisterna, tienes que doblar hacia abajo la palanca para que el flotador detenga el flujo de agua antes de que se tire. Haz estos trabajos suavemente para evitar daños irreparables.



Si lo anterior no funciona y el escape de agua continúa, puede ser que alguna de la arandelas que hay en el vástago interior de la válvula esté gastada o rota. Pero vamos por pasos:

Quita los tornillos y saca el flotador con su varilla ajustable.	Extrae el vástago de la válvula y quita la arandela (la pieza circular que asegura el cierre hermético de una junta o mantiene apretados una tuerca o un tornillo).	Coloca las nuevas arandelas (puedes conseguirlas en una tlapalería) e instala nuevamente el vástago y el flotador.



La taza

Si el agua se fuga todo el tiempo por la taza, debes checar la esfera del desagüe (también llamada pera), que embona en el asiento de la válvula que cierra el paso de agua hacia la taza.

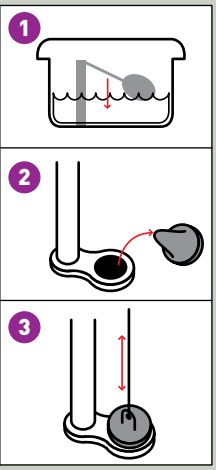
La solución:

1 Comienza por detener el flujo de agua y descargar el inodoro.

2 Limpia la pera y el interior de la válvula: el agua puede formar una película que impide a la esfera asentar bien.

3 Si lo anterior no es suficiente, ajusta el alambre o hilo que sostiene verticalmente a la pera, puede ser que esté muy corto.

4 Si la pera y/o el asiento ya no sirven, cámbialos. Es muy sencillo y los puedes comprar en cualquier tlapalería.



20 Pinta una habitación

- Asegúrate de que la superficie a pintar esté libre de polvo y grasa.
- Siempre comienza por el techo y, obvio, sigue con las paredes.
- Delinea los filos entre las paredes y el techo con una brocha pequeña (2"). Luego, con una brocha gruesa, de 5" o 6", o con rodillo, pinta los paños grandes.
- En los muros, empieza por las esquinas de la parte superior, para que luego bajes poco a poco.
- Pinta de arriba hacia abajo y de izquierda a derecha para que la pintura quede bien, se extienda pareja y rinda más.

Efectos del color

- Con las paredes y techos oscuros, la habitación luce pequeña.
- Paredes y piso oscuros, y techo claro dan la sensación de que el lugar es más alto.
- Cuando las paredes y el techo son claros con el piso oscuro, la habitación parece más ancha.
- Si las paredes y el piso son claros, y el techo oscuro, el cuarto parece más bajo.
- Una habitación con las paredes, techo y piso en colores claros, brinda la sensación de ser más grande y de recibir más luz. Considera esto cuando elijas los colores que usarás.



Autobús, avión o auto particular, ¿cuál es el rey?

Así viaja México

Hemos llegado ya a las semanas más intensas del verano vacacional, y las familias que se preparan para viajar a algún destino del país se enfrentan a las preguntas habituales: ¿compramos de nuevo boletos de autobús?, ¿este año sí nos animamos a volar en avión?, ¿y si llenamos el tanque del coche y nos largamos? En todo caso: ¿la decisión depende sólo del dinero? Veamos.

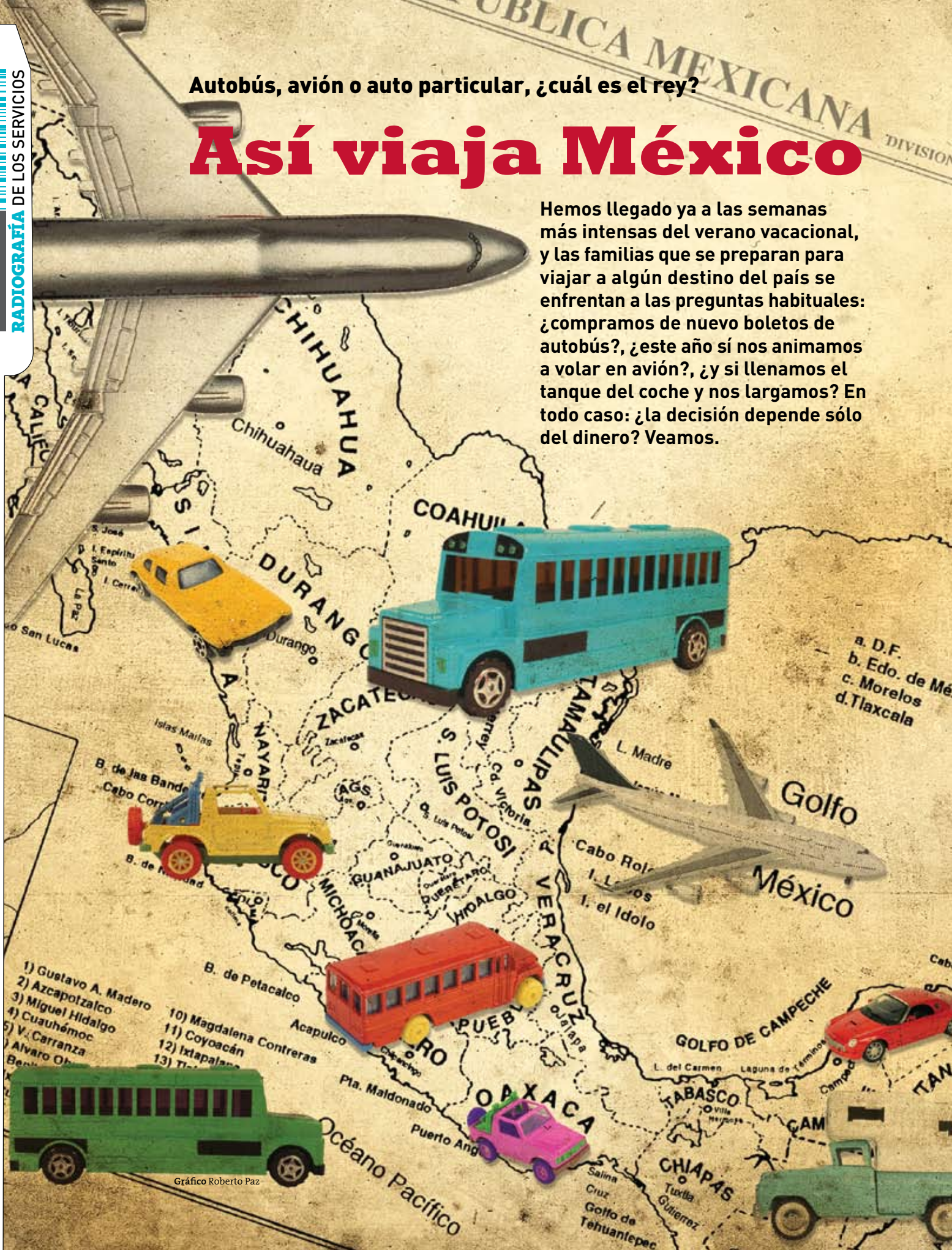


Gráfico Roberto Paz

El 24% de los hogares en poblaciones urbanas del país realizará algún viaje fuera de su lugar de residencia, pernoctando al menos una noche... Eso es lo que la Secretaría de Turismo, en junio de 2008, calculó que sucedería en la temporada vacacional de verano de ese año. ¿En cuántas personas se traduce tal porcentaje? En cerca de 15 millones. El 95% de ellas viajarían a algún destino nacional.

Es difícil calcular la cantidad de mexicanos en movimiento que se verificará este verano. La situación económica bien podría alterar las expectativas habituales. Algo no variará: nuestro gusto por las carreteras. Las mismas estimaciones de Sectur, para el año pasado, señalaban que el 90% del turismo se movería por tierra (el 55% en auto particular o rentado y el 35% en autobús). La temporada veraniega tiene características particulares. A lo largo del año, el autobús es el rey de este país, el medio de transporte por excelencia. Pero en julio y agosto, las familias toman su decisión de viaje fijándose en otros factores además del precio de un boleto, como el tiempo de recorrido y la suma de los pasajeros en un vehículo, todo como parte de un presupuesto vacacional completo.

Vamos, que no es tan sencillo como comprar el boleto más barato. Recopilamos información de los costos para viajar de la Ciudad de México a Acapulco, Cancún, Oaxaca y León, tomando en cuenta las diferentes variables. Esto te ayudará a tomar una decisión informada.

Tarifa baja, pura y dura

El autobús es la opción más económica para los cuatro trayectos:

Costo de un viaje sencillo desde la Ciudad de México

Destino	Transporte		
			
Acapulco	$ 370.00	$675.00	$1,499.34
Cancún	$1,466.00	$1,954.00	$1,885.27
Oaxaca	$398.00	$543.90	$1,383.47
León	$316.00	$405.70	$1,641.80

Nota En el caso del automóvil el gasto incluye gasolina y casetas.

Pero el autobús también es la opción, en general, que requiere más tiempo, como comprobarás en la tabla que sigue. Aunque las distancias a recorrer muestran aspectos interesantes: en trayectos de mil kilómetros o más, como es el caso de Cancún, la diferencia en precio entre viajar en autobús o avión es apenas de unos $500, pero el tiempo es casi 12 horas más si se viaja por tierra que por aire. En cambio, en rutas de menos de 500 kilómetros, la diferencia es de 75% en promedio, y la variación de tiempo es de una a tres horas.

Tiempo transcurrido en horas

Destino	Transporte		
			
Acapulco	05:35	03:50	04:20
Cancún	18:39	17:04	05:30
Oaxaca	06:56	05:11	04:20
León	05:34	04:04	04:45

Nota En el caso del avión y el autobús, el tiempo incluye el traslado al aeropuerto o terminal, las horas de espera reglamentarias, duración del viaje y traslado a zona hotelera.
Fuente Dirección General de Estudios sobre Consumo. La información del transporte aéreo y autobús se obtuvo de los sitios de Internet de las propias empresas y la del auto en el sitio de la Secretaría de Turismo. La información se recabó el 18 de junio de 2009.

Preguntas al viajar en autobús

¿Hay descuentos?

Sí. Muchas líneas de transporte de pasajeros ofrecen descuentos a personas de la tercera edad, niños, estudiantes y maestros.

→En el caso de los adultos de la tercera edad deberán presentar la credencial oficial del INSEN al momento de la compra del boleto, al abordar el autobús y cada vez que el personal de la empresa la solicite. La restricción es que sólo existen dos descuentos disponibles por cada corrida normal y no aplica en corridas de paso.

→Los menores de tres años no pagan boleto, pero no tienen derecho a un asiento y deben viajar en compañía de un adulto.

→El descuento a estudiantes aplica únicamente en la temporada vacacional marcada en el calendario de la SEP. La restricción es que sólo aplica en corridas normales.

¿Cómo funciona la cancelación de boletos?

Después de adquirir el boleto pueden presentarse diversas situaciones, como cancelación, transferencia o extravío del mismo. En estos casos cada compañía opera de manera diferente.

Para cancelar el boleto, en varias de las líneas de autobús tienes hasta 30 minutos antes de la hora marcada en el boleto, sin costo extra; el requisito es que presentes una identificación oficial vigente del titular. El boleto se podrá transferir hasta con 15 minutos de anticipación a la hora marcada en el mismo, sin costo extra. Pero una vez transferido no podrá ser cancelado, solamente transferido nuevamente.

Si llegas con retraso hasta de 60 minutos después de la hora de salida del autobús (la que viene marcada en el boleto), varias de las empresas te descontarán el 50% en la compra de otro boleto al mismo destino. Requisito: debes entregar el boleto original y presentar una identificación oficial vigente. Restricción: no aplica en pasajes de niño, INSEN, estudiante o maestro.

En caso de extravío del boleto, deberás reportarlo hasta cinco minutos antes de la hora de salida marcada en el boleto. Llenas un formato y presentas una identificación oficial vigente para que se te proporcione un comprobante y puedas viajar, siempre y cuando el boleto no haya sido cancelado previamente.

¿Cuento con seguro?

Todo pasajero cuenta con un seguro de viajero que cubre la responsabilidad por daños, el equipaje y a terceros. La empresa está obligada a informar la cobertura y el derecho para exigir el pago de la indemnización que corresponda.

Además, es importante que sepas que en caso de presentarse alguna contingencia que haga necesario llegar a un lugar no incluido en el itinerario, tienes derecho a que te trasladen hasta tu destino por los medios más adecuados y similares al servicio contratado.

En caso de sobreventa o cancelación imputables al prestador de servicio, la compañía deberá de proporcionar de manera inmediata y a tu elección: el reembolso del precio del boleto; la transportación en el primer vuelo disponible y proporcionar de manera gratuita los servicios de comunicación telefónica al punto de destino, alimentos de acuerdo al tiempo de espera y hospedaje si se requiere, o bien cambiar el boleto para otra fecha. Cuando se elijan las dos primeras opciones, además se debe de pagar una compensación económica.



Detalles del viaje redondo

En el caso de los boletos de autobús, se manejan de dos a tres tarifas dependiendo del tipo de servicio y la clase del transporte (económico, primera clase, de lujo), los cuales cuentan con distintos servicios, como Internet inalámbrico, baños, mayor espacio entre pasajeros y comida.

Precio de un viaje redondo en autobús desde la Ciudad de México

Destino	Compañía	Ida	Regreso	Total a pagar $
		Hora de salida	Hora de salida	
Acapulco	Estrella de Oro	09:05 AM	09:00 AM	$740
	Futura *	09:00 AM	09:00 AM	$740
	Futura Plus *	09:00 AM	09:00 AM	$740
	Costa Line *	09:00 AM	09:00 AM	$740
	UNO ADO GL *	11:15 AM	11:15 AM	$1,010
Cancún	ADO	de 11:00 AM	10:00 AM	$2,932
Oaxaca	OCC	08:30 AM	11:00 AM	$796
	ADO	09:30 AM	10:30 AM	$928
León	Autobuses Estrella Blanca	11:00 AM	04:00 PM	$632
	Turistar	10:00 AM	10:30 AM	$800

Fuente Dirección General de Estudios sobre Consumo. Precios recabados del 1 al 4 de junio de 2009, precios vigentes hasta el 23 de julio de 2009, excepto los marcados (*) cuyas tarifas están vigentes hasta el 9 de julio.



para hacer camino

1 Ya sea que viajes en avión o autobús, comprar los boletos con el mayor tiempo posible te permite obtener la tarifa más económica.

2 Si viajas de martes a jueves es posible encontrar mejores tarifas.

3 Si compras los boletos para viaje redondo (ida y vuelta) es más económico que adquirirlos por separado.

4 Los boletos de autobús por Internet sólo los puedes conseguir con 2 o 3 semanas de anticipación.

5 Los boletos de avión por Internet se consiguen más baratos después de las 22:00 horas, o muy temprano, a las 07:00 horas, pues los sistemas ya han cancelado los boletos no utilizados y surgen lugares de última hora.

Por la carretera

¿Qué ocurre cuando contemplamos la opción de aventurarnos a viajar en nuestro propio coche familiar? La travesía puede salir más económica que por autobus o avión si vas con varias personas y es un vehículo de poco cilindraje. Además, puedes hacer tus propios itinerarios y tener control total de cuándo y dónde detenerte, y si eres aficionado al manejo, un buen viaje en auto puede ser una delicia. Considera esta alternativa si toda tu familia puede viajar en tu auto con comodidad.



Costo de un viaje redondo en auto compacto (4 cilindros) desde la Ciudad de México:

Destino	Long. (km)	Tiempo	Costo total en casetas	Costo estimado en gasolina	Total
León	756.3	07:48	$468	$343.40	$811.40
Oaxaca	950.68	09:42	$656	$431.80	$1,087.80
Acapulco	754.04	07:30	$1,008	$342.40	$1,350
Cancún	3,236.90	09:28	$2,438	$1,470	$3,908

Fuente Dirección General de Estudios sobre Consumo con información de la Secretaría de Turismo.

Planea en línea

El sistema de transporte de pasajeros es capaz de llegar a todos los destinos del país por vía terrestre. Del otro camino, el que va del viajero a la contratación de servicios, se encarga Internet desde hace una década. Analiza tus opciones.

El sitioticketbus.com.mx cuenta con un servicio de reservación de boletos de autobús, hoteles y atracciones a través del teléfono o Internet. En él se pueden consultar costos de boletos, destinos, servicios que ofrece cada ruta, empresa, tiempo de recorrido y número de escalas.



Volaré, volarás

Veamos el caso de los boletos de avión. Hay por lo regular ocho tarifas, las que se dividen en un número determinado de asientos; y en la medida en que se ocupan se ofrecen los siguientes precios:



Foto Archivo

Precio de un viaje redondo en avión desde la Ciudad de México

Destino	Compañía	Ida		Regreso		Total a pagar
		Hora de salida	Hora de llegada	Hora de salida	Hora de llegada	
Acapulco	AEROMEXICO.	08:30	09:30	07:00	08:00	$2,998.67
	AEROMEXICO.	7:20	08:25	08:30	09:35	$3,021,67
Cancún	MEXICANA	07:40	09:50	07:00	09:20	$3,770.54
	AEROMEXICO.	10:55	13:00	07:05	09:25	$3,944.19
	AEROMEXICO.	10:50	13:00	13:25	15:40	$3,995.45
	AEROMEXICO.	07:40	09:50	07:00	09:20	$6,417.90
Oaxaca	AEROMEXICO.	10:55	11:55	06:30	07:30	$2,766.94
	AEROMAR	06:40	07:40	07:00	08:10	$5,740.84
León	AEROMEXICO.	06:35	07:30	07:00	08:00	$3,283.59
	MEXICANA	06:45	07:50	08:15	09:20	$3,283.59

Nota
La selección de precios, servicios y productos que encontraste en esta radiografía se ha realizado de forma aleatoria y entre proveedores distintos. Es decir, no tomes este artículo como una guía de precios ni como una serie de recomendaciones de consumo, ya que su intención es meramente ejemplificar los diversos servicios que puedes encontrar para realizar tu viaje por la República Mexicana.

Fuente Dirección General de Estudios sobre Consumo. Precios recabados del 1 al 4 de junio de 2009, precios vigentes hasta el 23 de julio de 2009.

Pasajeros con derechos

De acuerdo con el artículo 29 del Reglamento de Autotransporte Federal y Servicios Auxiliares, los usuarios del servicio de autotransporte federal de pasajeros tendrán los siguientes derechos:

1. Recibir el servicio que ampara el boleto en los términos y condiciones que correspondan a la clase de servicio;
2. Conservar en su poder los bultos que por su volumen y naturaleza se puedan llevar a bordo sin que ocasionen molestias a los pasajeros ni pongan en riesgo la seguridad;



3. Que se les admita en el mismo vehículo, por concepto de equipaje y libre de porte por cada boleto un máximo de 25 kilogramos;
4. Recibir el comprobante que ampare su equipaje;
5. Recibir el reembolso del importe de su boleto por un retraso mayor a dos horas en el origen del recorrido, y
6. Que no se aplique ajuste alguno a los boletos adquiridos con anterioridad a un incremento tarifario.

Fuente aniq.org.mx/setiq/TT-RAFySA.htm

Traza tu ruta en auto

Esta es una de las mejores ayudas que puedes encontrar si te apasiona tomar la carretera por ti mismo: el módulo "Traza tu ruta", en el sitio web de la Secretaría de Comunicaciones y Transportes (sct.gob.mx), proporciona un mapa con el camino más corto a seguir entre dos puntos del país. La ruta aparece con datos sobre el tiempo estimado de recorrido, la distancia en kilómetros y las tarifas de las vías de cuota.

También obtienes un mapa con los destinos más importantes que se atraviesan y el sitio exacto de las casetas de cobro por las que pasas antes de llegar al destino final. Para obtener la información necesaria, selecciona el punto de partida (el estado y la ciudad de origen) y el lugar al que deseas llegar.



Vive Mazatlán

El carnaval permanente



Con este artículo iniciamos una serie que pretende motivarte a salir y disfrutar tu país, como consumidor inteligente. Arrancamos con Mazatlán, la "Perla del Pacífico", a la que le sobran motivos de visita: un centro histórico recién rescatado, escenario continuo de actividades culturales; la cercanía de la Sierra Madre con sus invitaciones al ecoturismo; buena mesa, mejor ambiente y, por supuesto, la vida nocturna y las playas que han hecho famosa a su Zona Dorada. *Por Óscar Álvarez*

La visita obligada

La Catedral de la Inmaculada Concepción, construida entre 1855 y 1894, se gana la admiración de muchos a pesar (o a causa de) la libre combinación de elementos góticos y moriscos en su fachada.

Calles 21 de Marzo y Benito Juárez.

Acuario de Mazatlán. Reúne 51 peceras con más de 200 especies de agua salada y dulce. Espectáculo de lobos marinos y teatro de aves.

Avenida de los Deportes 111. (01 669) 981 7815. Horario: todos los días, de 9:30 a 18:00h.

El Faro, en la cima del Cerro del Crestón y a una altura de 157 metros sobre el océano, ofrece un mirador inigualable de la costa.

Cita culturosa

De sobra es conocido un carnaval cuya primera celebración data de 1823 y se cuenta entre los mejores de América. Pero los mazatlecos, lúdicos y amantes del arte, se esfuerzan en que constantemente esté sucediendo algo en su ciudad. Así, han ido ganando protagonismo eventos como el Festival Cultural de Mazatlán, el Festival de la Luz (que presume de ser el mayor espectáculo pirotécnico de México) o la Feria de las Artes de Sinaloa, de ámbito estatal pero en el que Mazatlán destaca.

Acaso, lo más notorio ha sido la recuperación del centro histórico. Un amplio sector, ocupado por cafés, librerías y galerías, es capaz hoy de evocar las glorias pasadas.

Figura emblemática de esta labor es el Teatro Ángela Peralta, convertido en Patrimonio Histórico de la Nación. Cuenta con todos los adelantos tecnológicos; se considera el mejor teatro del noroeste y una agenda cultural activa que incluye, tres veces por semana, conciertos de música clásica, óperas, danzas folclóricas y obras teatrales.

Carnaval 1204. 982 4446. Abre diario, de 8:00 a 18:00 h.

Por su parte, la Casa Machado, que da su nombre a la plaza vecina, es una de las mansiones con mayor señorío del centro y en ella se alberga el museo citadino.



La Catedral de la Inmaculada Concepción, atrevida y única por su mezcla de estilos.

Fotos Óscar Álvarez

Constitución 79. 982 1440. Horario: 10:00 a.m. a 6:00 p.m. Permanece abierta todos los días de la semana.

Por tierra y por mar

Si eres aficionado al ecoturismo, estás en el lugar indicado. Propuestas interesantes son las escaladas en la Sierra Madre (donde es posible además observar a las aves) y explorar los laberintos de manglares de la costa en kayak. Hay excursiones al Centro de Conservación de la tortuga marina "El Verde", así como a Teacapan, el caimanero, y la isla de la Piedra. Las caminatas a través del bosque tropical húmedo de San Blas o Guayabitos son muy recomendables.

Agencias especializadas:

Pronatours (01 669) 913 3333

Sendero México (01 669) 669 1751 senderomexico.com

Pero nada como contemplar Mazatlán desde el Pacífico. De la Marina El Cid zarpan diariamente los catamaranes Kolonahe y Konakai. La travesía te llevará frente al farallón donde se cuelga el faro más elevado del mundo, pasarás luego junto a las Rocas Blancas, te detendrás al lado del peñasco en el que se asolean los lobos marinos para, finalmente, recalar en alguna de las tres islas: del Pájaro, del Lobo o del Venado. Memorable.

Reservaciones: (01 669) 916 3468.

Excursión cercanas

La carretera que, encaramándose sobre la Sierra Madre, comunica Mazatlán con Durango es conocida como "el Espinazo del Diablo". Su nombre anuncia los dramáticos paisajes que le esperan al visitar Copala, a tan sólo 40 minutos del puerto. Este bello pueblito, blanco y colonial, ordena su caserío en torno a una iglesia del siglo XVIII y frente a un anfiteatro de montañas. Al regreso harás muy bien en detenerte en Cocordia, con el propósito de admirar su iglesia parroquial, la más valiosa herencia barroca de Sinaloa.

Si te alcanza el tiempo, no dejes de visitar El Quelite, a sólo 33 km de Mazatlán. Coqueto en sus balcones y pórticos llenos de flores, sorprende al visitante con el acervo cultural que atesora. Desde la charrería a las peleas de gallos, pasando por una gastronomía propia a la banda local, feliz de tocar el corrido de la villa, hay tanto que conocer en ella que tu estancia se alargará más de lo previsto. No puedes irte sin haber presenciado el ulama, o juego de pelota prehispánico, en uno de los escasos lugares del país donde se mantiene viva una tradición ancestral. Si pasas por El Quelite, planea quedarte todo el día recorriendo sus calles.



La oferta cultural de Mazatlán es enorme. La corona de la ciudad es, por supuesto, el Carnaval. Un clásico.



Platillos en El Quelite, poblado cercano a Mazatlán. Unos simples frijoles con queso pueden ser maravillosos...

Gastronomía campeona

Visitar Mazatlán sólo por los placeres de la mesa tiene sentido: sazón, ingredientes de primera y, como cabe esperar, protagonismo de platillos marineros. Los camarones están en primera fila, gracias a los cebiches y esa maravillosa invención llamada aguachile. El marlin es igualmente delicioso y una preparación tan sencilla como los tacos gratinados con queso provoca pasiones. Pero hay mucho más: el célebre pollo a las brasas o los pichones empapelados, el chilorio, la cecina de res (mochomo), los frijoles puercos, los tamales de ejote o los machitos son apenas el comienzo de un largo etcétera. Advertencia: deja espacio para el postre: los tacuarines (dulce de piloncillo y anís), el pastel de tres leches, el pan de mujer y el turrón de miel y cacahuate, completan esta experiencia culinaria.

Dónde comer

Restaurante Albatros

Dentro del hotel Aguamarina.
Especialidades en mariscos.

Avenida del Mar, 110. (01 669) 981 7080

Pedro y Lola

Especialidad: camarones "Lola la grande". Pregunta además por "el favorito de Pedro Infante" y el "Pedro y Lola". Ambiente bohemio con música en vivo, muy aconsejable para cenar.

Constitución 529 (junto al teatro Ángela Peralta).
(01 669) 982 2589

Comida en la calle

En la Plazuela de la República, frente a la Catedral, hay puestos con pequeñas curiosidades gastronómicas. Anímate a probar las gorditas de asiento, el colache de calabacitas o los tamales de piña, ideales para acompañar con panela fresca.

Dónde dormir

Mazatlán reúne una oferta hotelera capaz de satisfacer distintos gustos y presupuestos. Se cuentan alrededor de 70 establecimientos de diferentes categorías, cuyas tarifas pueden oscilar desde los $4 mil de un hotel boutique hasta los $300 de un hotel de una estrella. El precio medio en la habitación doble de los hoteles de 5 estrellas es de $1,100.

Existe un amplio abanico de modalidades más allá del hotel tradicional, que incluye villas, condos, cabañas y búngalos. Además, los hoteles se especializan en programas como "Todo Incluido", "Familiares", "Sólo para adultos"... o bien en una determinada temática que anuncia dónde se acentúan sus servicios. Así, podemos encontrar hoteles de luna de miel, de negocios, con spa, con campo de golf e incluso hoteles hacienda.

La "Zona Dorada", a 5 km del centro y extendiéndose hacia el norte a lo largo de las mejores playas, conforma el eje turístico. Como tal, agrupa los principales servicios de ocio y restauración y, naturalmente, los hoteles. Por su carácter cosmopolita brinda más posibilidades. Sin embargo, merece la pena considerar el centro histórico: su renovación ha desplazado a los hoteles económicos a favor de los hoteles boutique.



La Zona Dorada, las hectáreas más preciosas de Mazatlán, con una oferta hotelera en extremo variada y glamorosa.

En sus marcas, listos...

¡De vuelta a la escuela!



¡Un nuevo año escolar está por comenzar! Sigue estos consejos y sorprende a tus papás para que, junto con ellos, realices buenas compras de útiles escolares. Tu misión: ¡ayudar a que en tu casa no se gaste de más! *Por Alejandra Álvarez*

¡Esta lista sí que es útil!

- Si te lo permiten en tu escuela, utiliza los recortes de tus revistas favoritas, papeles que te gusten o tus propios dibujos y forra con ellos tus cuadernos. ¡Dale un doble uso al papel!

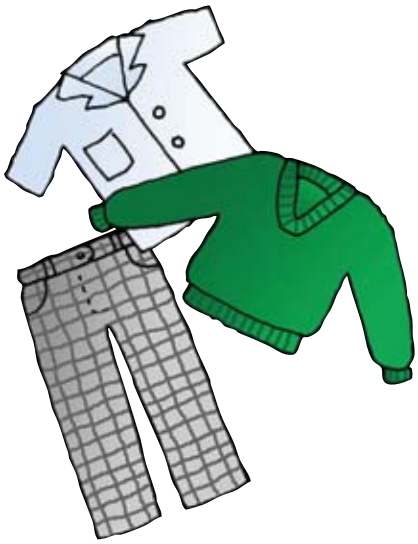


- ¿Tus plumas y lápices favoritos aún te sirven? Dales una segunda oportunidad y alístalos. Haz lo mismo con un estuche en buenas condiciones.



- Si alguna libreta del año pasado aún tiene hojas limpias, aprovéchala y úsala para llevar un control de tus tareas.



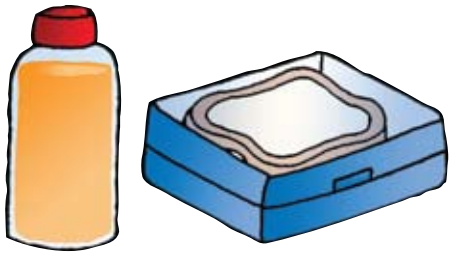


- Pruébate tu uniforme. Si te queda y está en buenas condiciones, reutilízalo.



- Modifica tu mochila. Cambia su estilo agregando algunos pines, un poco de pintura para tela o los adornos que más te gusten. No encontrarás otra igual.

- Ahorra el dinero de tu lunch preparando tu comida en casa. Usa un recipiente para el agua y una sandwichera para tu comida favorita.



- Los juegos de geometría pueden durarte mucho tiempo si los cuidas. Coloca los tuyos entre tus cuadernos para evitar que se rompan cuando van en tu mochila.



Recuerda que...

- Puedes comprar tus útiles y tus libros donde te ofrezcan el mejor precio. Nadie puede obligarte a adquirirlos en algún lugar específico. Recuérdales esto a tus papás y ¡ponte muy atento!

- No dejes tus compras escolares para el último minuto. Junto con tus papás, investiguen diferentes opciones y decidan quién les ofrece los mejores precios.

¿José está listo?

José necesita tener un montón de cosas para su primer día de clases. Revisa su lista de útiles y ayúdale a encontrar cada uno de ellos en esta pila.

Instrucciones:

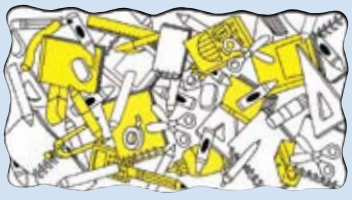
- Busca cada objeto de la lista en el montón de útiles.
- Cuando descubras dónde están, enciérralos en un círculo y coloca una marca en el recuadro de la lista.
- ¿Podrás lograrlo en menos de cinco minutos? ¡Corre tiempo!

Tip

- Si quieres jugar con un amigo, pide a otro que mencione los objetos, búsquenlos y el que más útiles encuentre primero, ganará.

- Cuaderno rojo ☐
- Lápiz amarillo ☐
- Sacapuntas negro ☐
- Plastilina azul ☐
- Lápiz bicolor ☐
- Caja de colores ☐
- Libro de matemáticas ☐
- Block de hojas ☐
- Goma bicolor ☐
- Bote de pegamento ☐
- Regla ☐
- Pluma de tinta azul ☐
- Diccionario ☐
- Calculadora ☐
- Compás ☐

Solución





Gráficos Mónica Miranda

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.gob.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 962 8000
(resto del país)

revistadelconsumidor.gob.mx



→¡El sitio 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.**
→Únete a la **Revista del Consumidor** en redes sociales:
* facebook.com/profeco
* revistadelconsumidor.hi5.com
* twitter.com/profeco

ecovehiculos.gob.mx

En este micrositio, 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 nuestro 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.

PROCITEL

Programa de citas por teléfono

5568 8722 (DF y zona metropolitana)
01800 468 8722
(resto del país)

asesorías

En **asesoria@profeco.gob.mx** entras en contacto directo con especialistas jurídicos.

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 Envolvente del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez.
Subdelegación: Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua.

COAHUILA
Blvd. 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 Nacozari, 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): Toltecas #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
Blvd. 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
Basalenque #113, entre Cuauhtémoc y Carranza, col. Jardín, CP 78270, San Luis Potosí.

SINALOA
Blvd. 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.



EL TURNO DE

Cha!, CONSUMIDOR

Se llama Javier Ramírez, es bajista de Fobia y también forma parte de Moderatto. Sus acordes creativos lo llevaron a co-fundar Hula Hula, uno de los despachos de diseño más innovadores de México. Xavi Moderatto, el tipo que le raya los tenis a Alejandro Sanz, responde nuestro cuestionario.

¿En qué gastas sin miramientos?
En comida, en cómics, libros, discos... ¡y en mi terapia!

¿Alguna vez te has arrepentido de comprar algo que no necesitas?
Me ha pasado mucho con discos: los he comprado por una canción, pensando que todas me van a gustar y resulta que no. También he comprado discos por el arte de la portada, pero por lo general no ha sido buena idea.

¿Cuál es la peor excusa que te ha dicho un proveedor?
¡La peor es cuando desaparecen! Prefiero una excusa mala a no saber nada.

¿La última vez que tuviste un problema con un comerciante, le exigiste una solución o preferiste no armar lío?
La última vez fue con un taxista que por llevarme al aeropuerto me quería cobrar $100 de manera arbitraria (por lo general me cobran $50). Este sujeto decía que por ser zona federal cobraba eso, y sin usar taxímetro.

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?
Sí, totalmente. Creo que los actos que hacemos de manera individual tienen un gran impacto a nivel global.

Te acabas de comprar un nuevo *gadget*, ¿lees el instructivo o sigues tu intuición?
Por lo general sigo mi intuición: leo el manual y hasta que tengo algún problema busco la sección de *troubleshooting* (problemas comunes). Lo malo es que cuando llegas a esto, por lo general ya es demasiado tarde.

¿Existe el producto perfecto?
Pues si de alguna manera un producto lograra conjuntar lo que quieres con lo que necesitas, sí...

¿Como consumidor, tienes placeres culpables?
El término "placer culpable" no me gusta... ¿Por qué tenemos que sentirnos culpables de algo que nos gusta? ¡Es mi dinero y me lo gasto en lo que yo quiera!

¿Quién es el consumidor más inteligente que conoces?
Yo mero.

Si el ritmo de vida te lo permitiera, ¿preferirías cocinar en casa en vez de comer en algún restaurante la mayoría de los días?
Pues la verdad, preferiría que me cocinaran en casa.

¿Cuál es la peor publicidad que has visto últimamente?
La de los partidos políticos y la del ron Antillano, pero no se le acercan al ZUZU.

“El término ‘placer culpable’ no me gusta... ¿Por qué tenemos que sentirnos culpables de algo que nos gusta?”

¿El cliente siempre tiene la razón?
¡Por supuesto que no! Puede tener buenos argumentos, buenas ideas y conocimiento de su producto... pero no siempre tiene la razón: tengo un estudio de diseño y gran parte de nuestro trabajo es no darle por su lado al cliente y convertirnos en operadores de máquina. Cuando el cliente no tiene la razón, parte de mi trabajo es hacérselo ver.

¿Tu recomendación para mitigar los efectos de la crisis económica en el hogar?
Tratar de ahorrar y no sucumbir a los caprichos, comparar precios...

Cuando lees la larga lista de ingredientes o componentes de algún alimento enlatado, ¿terminas con la sensación de que no entendiste nada o se te ocultó información?
Pues me pasa cuando veo que no hay palabras raras y complicadas, que son puras cosas que conozco y que se escuchan naturales, no sé si creerles.

¿Te consideras despilfarrador?
Sí, pero pues vivo solo: no tengo hijos ni esposa. Entonces puedo darme ese lujillo.

Foto: Toni Francés.

Registro Público de Consumidores

¡DEJA DE QUEJARTE Y USA TU DEDO!

Profeco

Profeco opera el Registro Público de Consumidores (RPC), un servicio gratuito y muy fácil de usar, y cuyo proceso dura alrededor de 60 segundos. **En él podrás inscribir los números de teléfonos fijos (casa u oficina), celulares y de fax en los que no deseas recibir publicidad o que sean utilizados con fines mercadotécnicos o publicitarios.**

Para inscribirte en el RPC, sólo debes seguir estos dos pasos:

1 Desde el teléfono al cual no quieres que te llamen o envíen publicidad, marca al 9628 0000 si vives en el DF, Guadalajara o Monterrey, y al 01 800 962 8000, larga distancia sin costo desde el resto de la República, las 24 horas, los 365 días del año. Ya que digitaste estos números, marca el 1.

2 Elige el sector del cual no deseas recibir publicidad: telecomunicaciones, turístico o comercial y marca 1, 2 ó 3, según sea el caso. También puedes elegirlos todos y marcar 4. No hay que hacer otro trámite, todo esto es automático. En ese momento el sistema te da de alta y comienza a correr un periodo de 30 días para que sea obligatorio que te dejen de llamar.

En el mismo teléfono puedes cancelar o modificar la inscripción de tu número en cualquier momento.



→**Recuerda:** tú decides de quién quieres recibir publicidad. **Profeco** te respalda. La privacidad es tu derecho.

TELÉFONO DEL CONSUMIDOR
5568 8722
01 800 468 8722

Después de tres años deberás renovar la inscripción de tu número telefónico para seguir en el RPC.

→ rpc.profeco.gob.mx → revistadelconsumidor.gob.mx

Vivir Mejor


HOY MÁS
QUE NUNCA
VIVE
MÉXICO
www.ofertasvivemexico.com

Platillo Sabio Profeco

Cerdo con verdolagas



Platillo Sabio Profeco

Lomo adobado con puré de papa y piña caramelizada



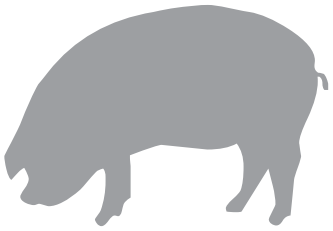
Platillo Sabio Profeco

Cerdo con verdolagas

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 513 • Proteínas 22 g • Hidratos de carbono 40 g • Colesterol 98 mg • Fibra dietética 3 g • Lípidos 29 g

Ingredientes (6 raciones)

- 600 g de espaldilla de cerdo en trozos
- 1/2 kg de verdolagas
- 1/2 kg de tomate verde
- 2 chiles serranos
- 1/2 cebolla
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- 2 dientes de ajo
- sal al gusto
- 3 tazas de arroz blanco cocido



Preparación:

1 Lava la carne, sécala y dórala en una cucharada de aceite, junto con la mitad de la cebolla. Posteriormente cuécela tapada con muy poca agua y sal.
2 Limpia y lava las verdolagas, escúrrelas y reserva.
3 Lava los tomates y los chiles. Licúalos con el resto de la cebolla y el ajo.
4 Fríe la salsa con el aceite sobrante. Sazónala con sal; si es necesario añade agua y deja hervir.
5 Incorpora las verdolagas y la carne. Deja cocinar unos minutos más.
6 Sirve la carne acompañada de arroz blanco.

19

Foto Arturo Buitrón

Platillo Sabio Profeco

Lomo adobado con puré de papa y piña caramelizada

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 507 • Proteínas 27 g • Hidratos de carbono 39 g • Colesterol 91 mg • Fibra dietética 3 g • Lípidos 27 g

Ingredientes (6 raciones)

- 720 g de lomo en rebanadas
- 3 dientes de ajo
- jugo de 2 limones limpios, cocidos y pelados
- 2 cucharadas de pimentón (páprika)
- sal al gusto
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- 600 g de papas
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de leche
- pimienta y nuez moscada al gusto
- 2.25 kg de piña natural en rebanadas



20

Preparación:

1 Muele en un molcajete el ajo y el pimentón. Con el jugo de limón, sazona. Si es necesario, agrega agua para formar una pasta untable.
2 Unta cada rebanada de lomo, por ambas caras, con el adobo. Coloca el lomo adobado en un recipiente tapado dentro del refrigerador. Reserva.
3 Pela las papas y cuécelas al vapor o en agua hirviendo. Escúrrelas y prénsalas.
4 Pon en una sartén las dos cucharadas de mantequilla y agrega las papas prensadas.
5 Añade poco a poco la leche hirviendo. Sazona con sal, pimienta y nuez moscada.
6 Utiliza el batidor para unir los ingredientes hasta que el puré quede terso.
7 En una sartén de teflón fríe las rebanadas de lomo por ambas partes.
8 Asa las rebanadas de piña por ambas caras, hasta que se caramelicen. Utiliza una sartén de teflón, con un poco de aceite en aerosol para que no se peguen.
9 Sirve las rebanadas de lomo adobado con el puré de papa y la piña caramelizada.

Foto Arturo Buitrón