

# EL PERIÓDICO DEL CONSUMIDOR

*¿Qué hace Profeco por ti?*

ESTUDIOS DE CALIDAD PROFECO

## CROQUETAS PARA GATOS

Descubre si estás alimentando  
correctamente a tu gato.

Pág. 4

Revisa  
lo que le das a  
tu mascota.



PROFECO INFORMA

## LA PROFECO PRESENTE EN LAS CONFERENCIAS MATUTINAS

Pág. 7



## GENTE GRANDE

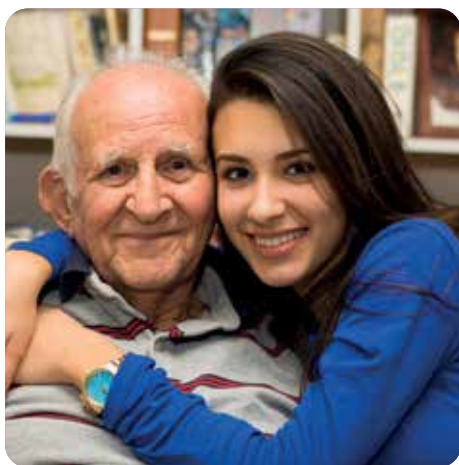
# DOLOR Y CUIDADOS PALIATIVOS

Aliviar el sufrimiento y mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

En colaboración con el:



El aumento de la esperanza de vida conlleva retos en la población que vive en condiciones de vulnerabilidad, como es el caso de las personas que viven con enfermedades en situación avanzada o terminal.



### Cuidados paliativos

Es la rama de la medicina encargada de prevenir y aliviar el sufrimiento, así como de brindar una mejor calidad de vida posible a las personas que padecen una enfermedad grave o terminal. Constituyen una respuesta justa y digna basada en la evidencia científica que garantiza la calidad de vida a las personas con dolor crónico y síntomas asociados a una enfermedad incurable, progresiva, avanzada o terminal.

### Algunos propósitos de los cuidados paliativos

- Aliviar el dolor y otros síntomas angustiantes.
- Afirmar la vida y considerar la muerte como un proceso normal. No intentan acelerar ni retrasar la muerte.
- Integrar los aspectos psicológicos y espirituales del cuidado de una persona con un padecimiento terminal.
- Ofrecer un sistema de apoyo utilizando un enfoque de equipo para las personas que presenten un padecimiento terminal, así como de quienes les rodean, incluido el apoyo emocional en el duelo cuando esté indicado.
- Mejorar la calidad de vida. Pueden también influir positivamente en el curso de la enfermedad.



**40 millones** de personas necesitan cuidados paliativos.



**78%** de ellas viven en países de ingreso bajo e ingreso mediano.



**14%** de las personas que necesitan asistencia paliativa la reciben a nivel mundial.

El objetivo de los cuidados paliativos en México es atender a las personas que transitan los desafíos de una enfermedad avanzada, progresiva y limitante, esto requiere coordinar los recursos humanos, físicos y económicos disponibles para garantizar la continuidad de dichos cuidados.

### Dolor

El dolor es uno de los síntomas más frecuentes y graves experimentados por quienes necesitan cuidados paliativos. Afortunadamente existen muchas alternativas que pueden utilizarse de manera particular, o en conjunto, para el control de este síntoma. Normalmente se considera que los medicamentos son las únicas opciones con las que se cuenta para el control del dolor, sin embargo, te mostramos otras alternativas:

#### Analgésicos opiáceos

Estos medicamentos imitan la actividad de las endorfinas, sustancias que produce el cuerpo para controlar el dolor. Se estima que el 80% de los pacientes con sida o cáncer, y el 67% de los pacientes con enfermedades cardiovasculares o enfermedades pulmonares obstructivas experimentarán dolor entre moderado e intenso al final de sus vidas. Por esto, los opiáceos son esenciales para el tratamiento del dolor vinculado con muchos padecimientos progresivos.

#### Psicoterapia

Existen algunas intervenciones psicológicas para los desafíos físicos, como el dolor, a través de intervenciones cognitivas basadas en el comportamiento. En estas debe incluirse la escucha activa y atenta para lograr un mejor diálogo y vínculo empático; la escucha y orientación a la familia o entorno próximo, esto favorece el sostenimiento de una esperanza realista, así como la legitimación de las emociones “difíciles” (tristeza, miedo, ira) que habitualmente son propias del proceso adaptativo y en sí mismas no implican un estado psicopatológico.

#### Musicoterapia

Es el “uso sistemático de la música dentro de una relación terapéutica que tiene como objetivo restaurar, mantener y promover la salud emocional, física y mental”. Es un tratamiento eficaz con una baja tasa de abandono para la promoción de la relajación y el bienestar en personas sometidas a cuidados paliativos.

#### Soporte nutricional

Se debe brindar asesoría nutricional y evaluación de hábitos alimenticios, intolerancias, preferencias, alteraciones de la percepción de los sabores cuando existe una pérdida de peso asociada a una disminución del apetito por efecto de la misma enfermedad. Para ello se seleccionan los alimentos mejor tolerados y aceptados, de manera fraccionada, en pequeñas cantidades y en tomas frecuentes, las cuales pueden ser complementadas con suplementos nutricionales, según la necesidad.

#### Fuentes

- Cuidados paliativos en pacientes adultos. Guía de Evidencias y Recomendaciones: Guía de Práctica Clínica. México: CENETEC, 2017.
- [http://www.calidad.salud.gob.mx/site/calidad/cuidados\\_paliativos.html](http://www.calidad.salud.gob.mx/site/calidad/cuidados_paliativos.html)
- [https://salud.edomex.gob.mx/sem/cuidados\\_paliativos](https://salud.edomex.gob.mx/sem/cuidados_paliativos)
- Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft: Definition. [www.musiktherapie.de](http://www.musiktherapie.de) (last accessed on 20 April 2015).
- Von Blanckenburg, P., & Leppin, N. (2018). Psychological interventions in palliative care. *Current Opinion in Psychiatry*, 31(5), 389–395.
- De Lima, L. (2015). Palliative care and pain treatment in the global health agenda. *PAIN*, 156, S115–S118.

QUÉ HACER SI...

# VIAJA

## TRANQUILO EN AUTOBÚS

Este medio de transporte te ofrece disponibilidad de horarios, rutas y destinos.



### Tus derechos al viajar en autobús

#### Respeto a términos y condiciones

Revisa los que correspondan a la clase de servicio pagado. Deben respetarte horario y tipo de servicio contratado.

#### Precios a la vista

Deberán estar a la vista del público y ser respetados.

#### Conserva tu boleto

Durante y después de tu viaje, será tu comprobante para cualquier aclaración o queja. No se puede aplicar ajuste alguno a los boletos adquiridos con anterioridad a un incremento tarifario.<sup>1</sup>

#### Equipaje permitido

Puedes conservar en tu poder los bultos que por su volumen y naturaleza puedan llevarse a bordo sin que ocasionen molestias a los pasajeros ni comprometan la seguridad. También tienes derecho a que se te admita en el mismo vehículo, como equipaje y libre de pago por cada boleto, un máximo de 25 kg. La empresa te debe proporcionar el comprobante que ampare tu equipaje.<sup>2</sup>

#### Reembolsos

Si tu autobús se retrasó por más de dos horas y no deseas realizar el viaje, tienes derecho a solicitar el reembolso del importe de tu boleto.<sup>3</sup>

#### Descuento a maestros, estudiantes y adultos mayores

Las compañías de autotransporte tienen la obligación de aplicar los siguientes descuentos:

- 50% a 2 adultos mayores por autobús, presentando credencial del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (Inapam).<sup>4</sup>
- 25% a dos maestros y 50% a ocho estudiantes por autobús en los servicios de primera y económi-



co durante el periodo vacacional establecido por la Secretaría de Educación Pública (SEP). Se deberá mostrar credencial vigente de estudiante o docente.<sup>5</sup>

#### Seguro de viajero

Toda compañía de autotransporte federal de pasajeros tiene la obligación de contar con él, este debe amparar gastos médicos y la indemnización por muerte en caso de accidentes. Además, debe responder por la pérdida o daños que sufra el equipaje de los pasajeros, desde que abordan hasta que descienden del vehículo, siempre y cuando estos conserven su boleto y/o comprobante del equipaje.<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Artículo 29, fracción VI del Reglamento de la Ley de Autotransporte Federal y Servicios Auxiliares.

<sup>2</sup> Artículo 29, fracciones II, III y IV del Reglamento de la Ley de Autotransporte Federal y Servicios Auxiliares.

<sup>3</sup> Artículo 29, fracción V del Reglamento de la Ley de Autotransporte Federal y Servicios Auxiliares.

<sup>4</sup> Acuerdo por el que se autoriza la tarifa especial para ancianos afiliados al Instituto Nacional de la Senectud (INSEN), disponible en [http://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=4708900&fecha=07/01/1982](http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=4708900&fecha=07/01/1982)

<sup>5</sup> Circular relativa a los descuentos del 25 y 50% que deberán otorgar los prestadores de servicios ferroviarios de pasajeros y autotransporte federal de pasajeros a maestros y estudiantes respectivamente, que utilicen sus servicios en los periodos vacacionales aprobados por la Secretaría de Educación Pública, disponible en: [https://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5492415&fecha=31/07/2017](https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5492415&fecha=31/07/2017)

<sup>6</sup> Artículos 7 y 70 del Reglamento de Autotransporte Federal y Servicios Auxiliares.

### Tus obligaciones como pasajero



- Consulta los términos y condiciones del servicio de transporte adquirido.
- Ocupa el asiento asignado, a menos que el personal de la línea de autobuses autorice o solicite justificadamente usar uno distinto.
- Brinda a la línea de autobuses información y datos personales veraces al momento de la compra del boleto.
- Revisa la vigencia de las ofertas y promociones.
- Presenta documentos oficiales de identificación cuando te lo solicite la línea de autobuses.
- Checa la publicidad.
- Llega a tiempo y cumple las normas de operación y seguridad.
- Asegúrate de conocer el precio total a pagar por la transportación, si es el caso, en los servicios adicionales y compara opciones.

### ¿Qué hacer si tu proveedor incumplió?

Si al contratar un servicio terrestre de transporte de pasajeros el proveedor incumplió con la prestación del servicio y se negó a la solución correspondiente, puedes presentar tu queja ante Profeco, tienes un año para hacerlo. Consulta si el proveedor participa en:

#### Conciliaexpres

<http://telefonodelconsumidor.gob.mx/jsp/requerimientos-llamada.jsp>

#### Concilianet

[https://concilianet.profeco.gob.mx/Concilianet/proveedores\\_que\\_concilian.jsp](https://concilianet.profeco.gob.mx/Concilianet/proveedores_que_concilian.jsp)

Ahí puedes presentar y dar seguimiento a tu queja sin necesidad de acudir a alguna oficina de Profeco. Si el proveedor no participa en dichos mecanismos, localiza la Oficina de Profeco más cercana a tu domicilio, solo ingresa a <https://www.gob.mx/profeco/acciones-y-programas/oficinas-de-defensa-del-consumidor-en-el-pais>.

**Teléfono del consumidor**  
(55)5568 8722 - 800 4688722

de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas, sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 horas.

También disponible en:

<http://telefonodelconsumidor.gob.mx>



[denunciasprofeco@profeco.gob.mx](mailto:denunciasprofeco@profeco.gob.mx)  
[denunciapublicitaria@profeco.gob.mx](mailto:denunciapublicitaria@profeco.gob.mx)  
[asesoria@profeco.gob.mx](mailto:asesoria@profeco.gob.mx)



@AtencionProfeco  
@Profeco



ProfecoOficial

Estudios  
Calidad  
DE PROFECO

# CROQUETAS PARA GATOS

Descubre si estás alimentando correctamente a tu gato.

Se analizaron 33 productos:

7

Para gatitos

3

Para control de peso

17

Para gatos adultos

6

Para gatos con condiciones especiales

Realización del estudio: del 24 de febrero al 13 de mayo del 2022.

Revisa lo que le das a tu mascota.



## NO CUMPLE CON EL CONTENIDO MÍNIMO DE PROTEÍNA DECLARADA

No cumple con el contenido mínimo de proteína declarada por lo que no es veraz, pudiendo infringir la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC):

Declara

32% mínimo

en realidad

Contiene

28.9%



grancat

## NO DEMUESTRA "MANEJO DE ESTRÉS"

En la etiqueta presenta la leyenda "MANEJO DE ESTRÉS" la cual no justifica técnicamente, por lo que incumple el artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC):



NUPEC SUPER PREMIUM

## TODOS CUMPLEN LAS RECOMENDACIONES DE LA AAFCO



AAFCO  
Association of American Feed Control Officials

Los alimentos para gatos y gatitos están diseñados para ser su única fuente de nutrición. Todos los alimentos analizados cumplen con las recomendaciones de la Asociación Americana de Oficiales Controladores de la Alimentación (AAFCO), que establece los requerimientos nutrimentales mínimos que el alimento debe tener.

Escanea para enterarte

<http://bitly.ws/HkFP>





# LOSETAS VINÍLICAS para casahabitación

Pusimos a prueba la calidad, resistencia y durabilidad que presentan distintas marcas.

**Se incluyeron:**

**8 modelos**

de losetas vinílicas para piso de uso habitacional en interiores, correspondientes a

**8 marcas**

Realización del estudio: del 23 de agosto al 13 de octubre del 2021.



## PRESENTARON DEFECTOS

Tuvieron desperfectos, como manchas o mala uniformidad del color en alguna de las piezas:



AVENUE



RICHMOND



TRAFFIC MASTER



DURAPISO

## RESISTE MENOS LA ABRASIÓN

Obtuvo una baja calificación, apenas Suficiente, en esta prueba:



DURAPISO

## NO INFORMA PAÍS DE ORIGEN

No cumple con la norma, ya que no informa el país de origen ni razón social del fabricante.



FANTASY

## A MAYOR CALIDAD MAYOR PRECIO

La relación costo-calidad es un factor importante en estos productos.

## LA GARANTÍA NO ES OBLIGATORIA

Aunque la garantía no es obligatoria en estos productos, la mitad de los modelos evaluados la ofrecen. Checa las tablas de resultados.

Escanea para enterarte

<http://bitly.ws/HksX>



**Platillo Sabio**  
PROFECO

# JITOMATES RELLENOS

En esta ocasión Ana cocinó para la Revista del Consumidor un platillo nutritivo, rico y fácil para alimentarnos sanamente.

*Vegetarianos*

## Ingredientes:

- 6 jitomates bola grandes, maduros, pero firmes
- 200 g de trigo para tabule, remojado 30 minutos en agua caliente
- 180 g de queso panela en cubitos
- 6 piezas de pan integral árabe
- 60 g de semillas secas, fritas o asadas (girasol o pepitas)
- 12 hojas de lechuga
- 1 chile morrón verde, asado, pelado y cortado en cubitos
- ¼ de cebolla finamente picada
- 3 cdas. de jugo de limón
- 1 ½ hojas de menta fresca picadas
- 6 hojas enteras de menta fresca
- Sal y pimienta
- Aceite

## Procedimiento:

1. Corta los jitomates por la mitad, por la parte más ancha, retírales la pulpa y pícala.
2. Acitrona la cebolla en una sartén con aceite previamente calentado.
3. Añade el chile morrón, la pulpa de jitomate y espera a que cambien de color.
4. Apaga el fuego, agrega el trigo bien escurrido, el queso, la menta picada, salpimienta, incorpora y añade el jugo de limón.
5. En un plato prepara una cama de hojas de lechuga, coloca los jitomates y rellénalos con la preparación del chile morrón. Espolvoréalas algunas semillas, hojas de menta y adorna con pan árabe ligeramente tostado y cortado en triángulos.



285 KCAL POR PORCIÓN



\$177



6 PORCIONES



40 MINUTOS



Atleta Invitada:  
**Ana López Ferrer**  
Halterista Olímpica



Consulta de información: Del 18 al 20 de abril del 2022 en la Ciudad de México y Área Metropolitana.



Si quieres ver esta y otras recetas suscríbete a nuestro canal de **YouTube**  
**PROFECO**



Inténtalo en tu casa y etiquétanos en Instagram  
#PlatilloSabioProfeco y @revistadelconsumidormx.



PROFECO INFORMA

# LA PROFECO PRESENTE EN LAS CONFERENCIAS MATUTINAS

El pasado 29 de mayo se cumplieron 190 participaciones semanales de esta procuraduría, con el Doctor Ricardo Sheffield Padilla al frente, presentando

el Quién es Quién en los Precios de Combustibles, Envío de Dinero y Canasta Básica en las Conferencias Matutinas.

Todo comenzó en el 2019 cuando el Presidente de México, el Licenciado Andrés Manuel López Obrador, instruyó a la Profeco para que informara Quién es Quién los Precios de Combustibles y, más adelante, Quién es Quién en los 24 productos, entre alimentos y bebidas, que más consumen las familias mexicanas, así como Quién es Quién en las remesadoras.

El programa Quién es Quién en los Precios es una herramienta de información y empoderamiento para las consumidoras y consumidores que permite a la Profeco vigilar de manera permanente que las empresas no aumenten de forma abusiva sus precios, ¡que no se pasen de rosca con nadie!

La Profeco tiene un papel destacado en las Conferencias Matutinas, el cual ha aprovechado también para reconocer públicamente a empresas aliadas del consumidor, llamar a ciertas empresas para que retornen a precios bajos en la canasta básica y exhortar a gasolineros a no abusar con los precios de combustibles.

Con este ejercicio de rendición de cuentas, inédito en el mundo, se combate la desinformación y se empodera a consumidoras y consumidores con información que les permite tomar decisiones de consumo informado, razonado, sustentable, saludable y seguro.



# CHORIZO



Tecnología Doméstica PROFECO

## Ingredientes

- 500 g de carne de cerdo molida
- 350 g de carne de res molida
- 150 g de papada de cerdo\* congelada y partida en trozos muy finos
- 2 cdas. de sal de mesa
- 4 1/2 cdas. de pimentón molido (páprika)
- 1/3 de cda. de ajo en polvo
- 1/3 de cda. de pimienta negra molida
- 1/2 cda. de comino en polvo
- 3/4 de cda. de orégano seco
- 1/8 de cda. de mejorana en polvo
- 1/8 de cda. de tomillo en polvo
- 2 hojas de laurel en trozos pequeños
- 1.5 m de tripa natural
- 1/2 tz de vinagre blanco
- 1/4 de cda. de sal de cura

\*Se consigue en tocinerías.

## Utensilios

- 1 tazón de vidrio con capacidad de 4 litros
- 1 cuchara sopera
- 1 machacador de frijoles
- Plástico autoadherible
- 1 trozo de manguera
- 1 cuchara de madera
- 1 taza medidora
- Tijeras
- Hilo cáñamo
- Aguja
- 1 decorador de repostería (dispensador jeringa)

## Procedimiento



**1** En el tazón mezcla 4 cucharadas de vinagre, la sal de mesa y la sal de cura, agitando con la cuchara sopera para que se disuelvan.



**2** Agrega el resto de los condimentos: pimentón, ajo, pimienta, comino, orégano, mejorana, tomillo y laurel para hacer la salmuera.



**3** Añade la carne molida y la papada de cerdo. Ayúdate del machacador y mezcla.



**4** Tapa el recipiente con plástico autoadherible y deja reposar en el refrigerador por 12 horas.



**5** Lava la tripa antes de usarla. A modo de una manguera haz pasar agua por ella, directamente de la llave, dejando que corra por todo lo largo. Desenreda los nudos que encuentres.



**6** Una vez limpia, déjala remojar en vinagre por 10 minutos. Esto ayudará a quitarle su olor característico.



**7** Toma una porción de tripa e introdúcela poco a poco plisándola sobre la manguera, de manera que quede por fuera. Deja sueltos unos 5 cm y anuda el extremo con el hilo cáñamo.



**8** Coloca la carne en porciones pequeñas dentro del decorador y empuja poco a poco. Mientras va saliendo la carne, jala la tripa cuidadosamente para que no quede demasiado apretada y evitar que se rompa.



**9** Revisa que no queden burbujas de aire en la carne embutida. Si notas alguna, pincha con la aguja, haz presión alrededor del orificio para sacar el aire y acomodar la carne. Anuda la tripa cada 10 o 15 cm con el hilo cáñamo.



**10** Para madurar el chorizo es necesario colgarlo por dos días en un lugar templado, procurando que no haya corrientes de aire.



**11** El chorizo que se mantiene colgado a temperatura ambiente tiene una vida útil de un mes.

Suscríbete a nuestro canal de YouTube PROFECO



- 🕒 **Tiempo de preparación:** 1 1/2 hrs. requiere reposo y maduración de 2 días
- 💰 **Costo:** \$138.25
- 🍽️ **Porciones:** 9 porciones
- 🔥 **Kcal:** 1122 kcal

**Teléfono del consumidor**  
(55)5568 8722 - 800 4688722

de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas,  
sábados, domingos y días festivos de  
10:00 a 18:00 horas.

También disponible en: <http://telefonodelconsumidor.gob.mx>



denunciasprofeco@profeco.gob.mx  
denunciapublicitaria@profeco.gob.mx  
asesoria@profeco.gob.mx



@AtencionProfeco  
@Profeco



ProfecoOficial



ECONOMÍA  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR