

Revista del Consumidor

MZO. 2025

577

ISSN 0185-8874



ENTORNO DIGITAL

MUJERES LIBRES
DE VIOLENCIA
DIGITAL

NADIE AFUERA

ACCESO EQUITATIVO
A BIENES Y SERVICIOS

CUIDA TU DINERO

¿CÓMO INVIERTEN
LAS MUJERES
EN MÉXICO?

BRÚJULA DE COMPRA

ESTUDIOS CLÍNICOS
PARA LA MUJER

JUNTAS PODEMOS MÁS

PLATILLO SABIO
AYOCOTES
EN SALSA VERDE

ESTUDIO DE CALIDAD
ENJUAGUES
BUCALES

FINANZAS PERSONALES
AHORRO
HORMIGA

OFICINAS DE DEFENSA DEL CONSUMIDOR



Aguascalientes

Zona José Guadalupe Posada

Calle Juan de Montoro núm. 103, col. Centro, C.P. 20000, Aguascalientes. Tel. 449 994 1830, 449 915 9460 ext. 57036, 57043 y 57044.

Baja California

Zona Metropolitana de Tijuana

Guadalupe Victoria núm. 9440, col. Zona Río, C.P. 22320, Tijuana. Tel. 664 684 9119, 664 684 9401, 664 684 9783 ext. 56990 y 56991.

Baja California Sur

Zona La Paz

Av. Jalisco s/n esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, C.P. 23060, La Paz. Tel. 612 125 3887, 612 122 8077, 612 122 8088, 612 125 5400 ext. 55043 y 55044.

Campeche

Zona Golfo - Sureste

Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, C.P. 24000, Campeche. Tel. 988 116 6002 ext. 55050, 55054 y 55055.

Ciudad de México

Zona Leona Vicario

Dr. Carmona y Valle núm. 11, 4° y 5° piso, col. Doctores, C.P. 06720, alcaldía Cuauhtémoc. Tel. 55 5578 0636, 55 5578 1393, 55 5578 0646 ext. 55474 y 55475.

Zona Metropolitana CDMX - Oriente

Calle Año de Juárez núm. 238, col. Granjas San Antonio, C.P. 09070, alcaldía Iztapalapa. Tel. 55 2636 0302, 55 5686 1900, 55 5685 6759 ext. 55490 y 56659.

Zona Metropolitana CDMX - Poniente

Toltecas núm. 23 esq. Calle 10, col. San Pedro de Los Pinos, C.P. 01180, alcaldía Álvaro Obregón. Tel. 55 5273 9745, 55 5272 5056 ext. 56496 y 56498.

Coahuila

Zona Metropolitana de Torreón

Bldv. Independencia núm. 531 Oriente, col. Los Ángeles, C.P. 27140, Torreón. Tel. 871 712 6407, 871 716 6500, 871 712 7473 ext. 57010 y 57015.

Chiapas

Zona Suroeste

Segunda calle Oriente Norte núm. 245, 2° y 3° piso de Palacio Federal, col. Centro, C.P. 29000, Tuxtla Gutiérrez. Tel. 961 602 5936, 961 602 5937 y 961 602 5938 ext. 56762, 56766 y 56767.

Chihuahua

Zona Gral. Felipe Ángeles

Calle Ignacio Ramírez núm. 2007 esq. Calle 22, col. Pacífico, C.P. 31030, Chihuahua. Tel. 614 410 0778, 614 416 3142, 614 437 0771, 614 416 3145 ext. 55111 y 56088.

Zona Metropolitana de Ciudad Juárez

Benjamín Franklin núm. 3220, int. 7-A, col. Margaritas, C.P. 32315, Ciudad Juárez. Tel. 656 613 5089, 656 613 5093 ext. 56934, 56937, 56939 y 56940.

Durango

Zona Gral. Francisco Villa

Zaragoza núm. 110 Sur, zona Centro, C.P. 34000, Durango. Tel. 618 825 3324, 618 825 3328, 618 825 3326 ext. 56900, 56901 y 56916.

Estado de México

Zona Metropolitana de Nezahualcóyotl

Calle Cucaracha núm. 293 esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, C.P. 57000, Nezahualcóyotl. Tel. 55 5743 5749 y 55 5543 5747 ext. 55200, 56720 y 56723.

Zona Metropolitana de Tlalneantla

Mario Colín núm. 56, col. Centro, C.P. 54000, Tlalneantla de Baz. Tel. 55 5390 5927, 55 5390 7539 ext. 55220, 55221 y 56224.

Zona Metropolitana de Toluca

Calle Santos Degollado núm. 103, col. Centro, C.P. 50000, Toluca de Lerdo. Tel. 722 215 9148, 722 215 7071 ext. 55191 y 56442.

Guanajuato

Zona Miguel Hidalgo

Paseo de Las Plazas núm. 262, fracc. Las Plazas, C.P. 36620, Irapuato. Tel. 462 635 2414, 462 635 2415 ext. 56751 y 56755.

Zona del Bajío

Plaza Galerías las Torres, bldv. Juan Alonso de Torres núm. 1315 Oriente, col. San José del Consuelo, locales E25 y E26, C.P. 37200, León. Tel. 477 716 6044, 477 716 6465, 477 716 5968 ext. 56830 y 56835.

Guerrero

Zona Acapulco - Lázaro Cárdenas

Av. Costera Miguel Alemán núm. 125, fracc. Magallanes, 4to piso, C.P. 39670, Acapulco de Juárez. Tel. 744 483 1558, 744 483 6390, 744 483 9358, 744 483 1399 ext. 56955 y 56961.

Hidalgo

Zona Metropolitana de Pachuca

Av. Cuauhtémoc núm. 700 esq. Pasaje a la Iglesia la Villita, col. Revolución, C.P. 42060, Pachuca. Tel. 771 714 0636, 771 714 0690, 771 714 3419 ext. 56197 y 56206.

Jalisco

Zona Metropolitana de Guadalajara

Morelos núm. 1830, col. Americana, C.P. 44150, Guadalajara. Tel. 33 3615 7389, 33 3616 9779, 33 3616 1246 ext. 56105 y 56112.

Zona Tlaquepaque - Colima

Oleoducto núm. 3123, col. Álamo Industrial, C.P. 45593, San Pedro Tlaquepaque. Tel. 33 3164 4417, 33 3666 3578 ext. 56673, 56677 y 56685.

Michoacán

Zona Metropolitana de Morelia

Bldv. Rafael García de León núm. 1908, col. 5 de Diciembre, C.P. 58280, Morelia. Tel. 443 315 7623, 443 315 6255 ext. 56610 y 56614.

Morelos

Zona Gral. Emiliano Zapata

Av. Morelos núm. 277, frente al Teatro Morelos, col. Centro, C.P. 62000, Cuernavaca. Tel. 777 314 5918, 777 314 5919, 777 314 5920 ext. 56125, 56126 y 56137.

Nayarit

Zona Bahía de Banderas

Av. Paseo de Los Cocoteros núm. 55, int. 2450, Nuevo Vallarta, C.P. 63735, Bahía de Banderas. Tel. 322 297 4306, 322 297 4316, 322 297 4205 ext. 56450, 56455 y 56452.

Nuevo León

Zona Metropolitana de Monterrey

Av. Profesor Moisés Sáenz núm. 602, col. Mitras Centro, C.P. 64460, Monterrey. Tel. 81 8347 4849 ext. 55262 y 56061.

Sinaloa

Zona Pacífico

Bldv. Rotarismo núm. 1851, local 1 y 2 esq. Enrique Félix Castro, col. Desarrollo Urbano 3 Ríos, C.P. 80020, Culiacán. Tel. 667 713 0742, 667 713 0745 ext. 55116 y 56340.

Sonora

Zona Metropolitana de Hermosillo

Plutarco Elías Calles s/n esq. av. Pino Suárez, edificio de Oficinas Federales, col. Centro, C.P. 83000, Hermosillo. Tel. 662 213 8616, 662 214 9393, 662 213 8619 ext. 55352 y 55354.

Oaxaca

Zona Benito Juárez

Heroico Colegio Militar núm. 1109, planta alta, col. Reforma, C.P. 68050, Oaxaca. Tel. 951 513 4141, 951 513 4555 y 951 513 4649 ext. 56555.

Puebla

Zona Gral. Ignacio Zaragoza

Circoito Moisés Solana núm. 82, col. Prados del Mirador, C.P. 76070, Querétaro. Tel. 442 223 5721, 442 223 5723, 442 223 5724 ext. 55310, 55311, 56021, 56024, 56026, 56034 y 56035.

Querétaro

Zona Corregidora Josefa Ortiz

Circoito Moisés Solana núm. 82, col. Prados del Mirador, C.P. 76070, Querétaro. Tel. 442 223 5721, 442 223 5723, 442 223 5724 ext. 55310, 55311, 56021, 56024, 56026, 56034 y 56035.

Quintana Roo

Zona Caribe Mexicano

Av. Cobá núm. 9 y 11 altos, supermanzana 22, col. Centro, C.P. 77500, Cancún. Tel. 998 884 2701, 998 887 2877, 998 887 6497 ext. 55290, 55293 y 55294.

San Luis Potosí

Zona Altaplano

Librado Rivera núm. 215, col. del Valle, C.P. 78200, San Luis Potosí. Tel. 444 841 2500, 444 841 2506 ext. 56165, 56168 y 56180.

Tabasco

Zona Golfo - Sur

Carmen Cadena de Buendía núm. 133, col. Nueva Villahermosa, C.P. 86070, Villahermosa. Tel. 993 314 3122, 993 312 3795 ext. 55360, 56854 y 56860.

Tamaulipas

Zona Nororiental

Bldv. Morelos núm. 475 altos, esq. Rep. de Argentina, col. Anzaldúas, C.P. 88630, Reynosa. Tel. 899 922 7714, 899 922 7769, 899 922 0952 ext. 55373 y 55374.

Zona Golfo - Norte

Av. Hidalgo núm. 5004, primer piso, local 1 y 3, col. Sierra Morena, C.P. 89210, Tampico. Tel. 833 213 7050, 833 217 8173, 833 217 4764 ext. 56700, 56704 y 56707.

Veracruz

Zona Golfo - Centro

Av. Salvador Díaz Mirón núm. 2880 esq. Salubridad, fracc. Moderno, C.P. 91918, Veracruz. Tel. 229 100 3891, 229 100 3894, 229 100 3890 ext. 55424, 55425 y 55427.

Yucatán

Zona Metropolitana de Mérida

Calle 49 núm. 479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, C.P. 97000, Mérida. Tel. 999 924 4212, 999 923 2323 ext. 55455 y 55456.

Zacatecas

Zona Gral. Luis Moya

Telégrafos núm. 14, col. Lomas del Consuelo, C.P. 98614, Guadalupe. Tel. 492 922 8561, 492 924 3593, 492 922 9507 ext. 55461 y 55463.



Escanea el código QR y ubica la Oficina de Defensa del Consumidor más cercana.



Economía

Secretaría de Economía

Profeco

Procuraduría Federal del Consumidor

Sumario

Entorno Digital



3 MUJERES LIBRES DE VIOLENCIA DIGITAL

Qué Hacer Si...



8 VACACIONES A LA VISTA

Platillo Sabio



13 AYOCOTES CON CARNE DE CERDO EN SALSA VERDE Y TAMALITOS DE FRIJOL

Guía de Consumo



17 FRIJOL

Brújula de Compra



23 ESTUDIOS CLÍNICOS PARA LA MUJER

Para Saber



29 PILAS

PILAS ALCALINAS Y PILAS RECARGABLES

Compara el tiempo de duración de una pila alcalina contra una recargable para evaluar cuál te conviene adquirir.



33 Estudios de Calidad Profeco

Cuida tu Dinero



43 ¿CÓMO INVIERTEN LAS MUJERES EN MÉXICO?

Para Saber



46 ENJUAGUE BUCAL

ENJUAGUES BUCALES

Después del cepillado e hilo dental, pueden reforzar tu salud bucal.



49 Estudios de Calidad Profeco

Tecnología Doméstica



64 ENJUAGUE BUCAL

Nadie Afuera



67 IGUALDAD DE GÉNERO: ACCESO EQUITATIVO A BIENES Y SERVICIOS

Finanzas Personales



70 AHORRO HORMIGA

A Libro Abierto



72 MUJER QUE SABE LATÍN ROSARIO CASTELLANOS

Profeco Informa



73 LAS PERSONAS CONSUMIDORAS Y EL CONSUMO SOSTENIBLE

Red de Alerta Rápida



75 ALERTAS Y LLAMADOS A REVISIÓN: KIA, TOYOTA, AUDI Y MAZDA

Lic. César Iván Escalante Ruiz
Procurador Federal del Consumidor

Lic. Claudia Naomi Fuentes Fragoso
Directora General de Difusión y Encargada de
Despacho de la Coordinación General de
Educación y Divulgación

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe y Encargada de Despacho
de la Dirección Editorial

Azul Rocío Ramírez Vargas
Redactora

Roberto Paz Amaya
Editor Gráfico

Maricarmen Tovar Rodríguez
Jesús Esteban Muñiz Hernández
María Teresa Domínguez Domínguez
Diseño

Consejo Editorial

Gabriela Limón García
Rebeca Olivia Sánchez Sandín
Andrea González Hernández
Idris Rodríguez Zapata
Jaime Ovando Rodríguez
Vanessa Monserrat Romero Zavala
Maricela Juárez Herrera
Juanita del Rocío Rubio Hermsillo
Carlos Manuel Orozco Ruiz

✉ @Profeco
✉ @RdelConsumidor
f @ProfecoOficial
f @RevistaDelConsumidorMX
@ @revistadelconsumidormx
/ProfecoTV
@profeco

www.gob.mx/profeco

Las marcas utilizadas en la Revista del Consumidor son con fines informativos y/o comparativos, de conformidad a lo dispuesto por la Ley Federal de Protección a la Propiedad Industrial.

EDITORIAL

En esta edición, conmemoramos el Día Internacional de la Mujer poniendo el foco en las consumidoras: su poder de decisión, sus derechos y la importancia de hacer compras informadas. Porque elegir con conocimiento también es un acto de empoderamiento.

No te pierdas nuestro artículo en la sección *Entorno Digital*, donde abordamos la violencia digital de género. Conocer este tema puede brindarte herramientas útiles para ti o para alguien cercano.

En *Brújula de Compra*, te presentamos el costo de algunos estudios preventivos clave para la salud de la mujer, su periodicidad y las edades recomendadas para realizarlos. Además, en esta edición, la Condusef colabora en la sección *Cuida tu dinero*, presentando estrategias para que las mujeres, la principal fuerza económica del país, asuman el control de sus finanzas e inviertan de manera informada.

Los *Estudios de Calidad* analizan la efectividad y el costo promedio de las pilas, tanto alcalinas como recargables, brindándote información que te ayudará a hacer rendir tu dinero. Además, podrás descubrir la eficacia de los enjuagues bucales y, sobre todo, si son realmente imprescindibles en tu higiene bucal.

Este mes también quisimos destacar el Día Mundial de los Derechos del Consumidor, por ello, en *Profeco Informa* dedicamos un espacio a dicho evento para que conozcas el contexto y la importancia de la defensa de los derechos de las personas consumidoras en México.

Nuestro reto es poner en práctica el poder del consumo razonado, algo que solo es posible con información sólida, confiable y que responda a las necesidades de una sociedad de personas consumidoras muy diversa. Aunque aún persisten rezagos en los derechos de la mujer, cada día se logran avances y conquistas. Las mujeres han ganado espacios y el reconocimiento que merecen por su aporte a la sociedad y a la economía. Sigamos avanzando en este camino para impulsar el cambio.

Desde la Mesa de Redacción

Colaboradores

Alma Delia Beade Ruelas
Ana María Aguilar Olmos
Ana Silvia Martínez Solano
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto
Ericka Fonseca Cortés
Gabriela López Aparicio

Antonio Hernández Estrella
Fondo de Cultura Económica

Gabriela Millán Aguilar
Jocelyn Guadalupe Coyotl Zurita
Jocelyn Nayely Ramírez Cruz
María Guadalupe Velasco Rodríguez
Rubí Chávez Hernández
Rufino Eduardo Esquivel Ochoa

Estefanía López Ávila
Condusef

MUJERES LIBRES DE VIOLENCIA DIGITAL

En un mundo cada vez más interconectado, la violencia digital se ha convertido en una amenaza difícil de detectar, especialmente en las telecomunicaciones.

En nuestra edición 529 de marzo de 2021 hablamos sobre el conjunto de reformas a la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia y al Código Penal Federal, que buscan reconocer la violencia digital y sancionar los delitos a través de medios digitales. En respuesta, y para generar una cultura de consumo responsable de internet y telefonía móvil, la Profeco, en conjunto con el Instituto Nacional de las Mujeres (ahora Secretaría de las Mujeres), publicaron en 2022 el Código de ética para la prevención de la violencia digital en contra de las mujeres.

México es un país que ha avanzado en la disponibilidad y el uso de tecnologías de la comunicación, como el internet, el teléfono celular y dispositivos electrónicos como computadoras, tabletas, entre otros. Cada año incrementa el número de personas que tienen acceso a estas tecnologías; sin embargo, desafortunadamente junto con ello ha emergido la violencia digital.



¿Qué es la violencia digital?

La violencia digital la conforman todas aquellas formas de agresión contra la integridad de una persona que se realizan mediante el uso de tecnologías de la información y la comunicación (TIC).

Las redes sociales son los espacios más comunes donde ocurren estas formas de violencia, pero también en plataformas de internet, videojuegos, aplicaciones de teléfonos móviles, correos electrónicos y mensajes de texto o de voz.¹

¹ Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres) y Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco). (2022). "Código de ética para la prevención de la violencia digital contra las mujeres", en https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/759388/Codigo_Etica_para_la_prevencion_de_la_violencia_digital_contra_las_mujeres.pdf



Manifestaciones de violencia digital

Este tipo de violencia se presenta de diversas maneras, desde el acoso en redes sociales hasta el robo de identidad, incluyendo la difusión no consentida de imágenes y videos íntimos, así como delitos más graves, como extorsión, pedrería o pornografía.

En México, las mujeres y las niñas son más vulnerables a la violencia, lo que les genera miedo, inseguridad, enfermedades físicas y psicológicas, depresión, angustia, aislamiento social, entre otras secuelas.²

Usarias de internet

En los últimos nueve años se han incrementado en 58% las personas usuarias de internet, al pasar de 61.4 millones en 2015 a 97 millones en 2023. El grupo poblacional que más incrementó fue el de las mujeres, al pasar de 30.3 millones a 51 millones en 2023, representando el 52.6% de todas las personas usuarias de internet mayores de seis años.³



Ciberacoso

Otra problemática importante es el ciberacoso. En México, durante el año 2023, el 22% de las mujeres mayores a 12 años usuarias de internet vivió alguna situación de acoso cibernético.⁴

Las principales formas de ciberacoso que enfrentan las mujeres incluyen el contacto a través de identidades falsas, recibir contenido sexual, mensajes o llamadas ofensivas, insinuaciones o propuestas inapropiadas, suplantación de identidad, rastreo de cuentas o sitios web, las críticas relacionadas con su apariencia o clase social, entre otras.

Entre las razones por las cuales las mujeres no buscan ayuda o atención al ser víctimas de violencia física y sexual se encuentran: el miedo a las consecuencias o a las amenazas, la vergüenza y el temor a no ser escuchadas o a ser culpadas.⁵



Identifica las diferentes formas de violencia digital, cómo se manifiestan y cómo prevenirlas.

² "Decreto por el que se expide la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. (18-11-2004). Exposición de motivos", en https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/proceso/lx/011_DOF_01feb07.pdf

³ Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2024). Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares, ENDUTIH. "Usuarios de internet y Usuarios de tecnologías de la información", en <https://www.inegi.org.mx/programas/endutih/2023/#tabulados>

⁴ Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (17 de julio de 2024). "Módulo sobre Ciberacoso (MOCIBA) 2023", en <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/MOCIBA/MOCIBA2023.pdf>

⁵ Gómez Cruz, Brenda Magali. (14 de abril de 2023). "Lo digital es político: universitarias frente a la violencia digital hacia las mujeres". *Revista Pueblos y fronteras digital*, 18, e103. Epub. <https://doi.org/10.22201/cimsur.18704115e.2023.v18.640>

Términos populares

Las personas que llevan a cabo este tipo de agresiones suelen aprovechar el anonimato que proporcionan ciertas aplicaciones y plataformas, creando perfiles o identidades falsas. Sin embargo, también es común que utilicen perfiles reales y medios de comunicación registrados y verificados. En el contexto de esta violencia, han surgido términos populares como:



Término	Definición	Medidas de prevención y protección
Cyberbullying	Es una forma de acoso o intimidación repetitiva que se lleva a cabo a través de tecnologías digitales con la intención de atemorizar, enojar o humillar. También se le conoce como ciberacoso.	<ul style="list-style-type: none"> • Conservar la evidencia. • Bloquear a la o a las personas acosadoras. • Denunciar el acoso. • Buscar apoyo.
Troleo	Publicar mensajes provocativos, ofensivos o fuera de lugar con el fin de boicotear algo o a alguien, o entorpecer la conversación, ya sea en foros de internet o redes sociales.	<ul style="list-style-type: none"> • Ignorar los comentarios desagradables. • Bloquear el perfil de la o las personas. • Denunciar en la plataforma o aplicación. • Realizar ajustes o configuraciones de privacidad.
Stalking	Conjunto de conductas obsesivas, acosadoras e insistentes en averiguar información de una persona a través de redes sociales.	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar compartir y publicar información personal en redes sociales. • No aceptar a personas extrañas en tus redes sociales. • Reportar correos electrónicos sospechosos. • Realizar ajustes o configuraciones de privacidad.
Grooming	Es cuando un adulto, mediante engaños y mentiras, se gana la confianza y establece algún tipo de amistad con una niña, niño o adolescente a través de internet, con el fin de obtener imágenes o videos con connotación o actividad sexual.	<ul style="list-style-type: none"> • Usar herramientas de control parental que permitan bloquear, controlar o limitar el uso de aplicaciones o contenidos en internet. • Configurar las opciones de seguridad de las redes sociales, juegos en línea o blogs que utilicen las niñas, niños y adolescentes (NNA). • Verificar qué redes sociales utilizan las NNA y con quiénes se comunican. • Realizar un seguimiento de sus hábitos del uso de internet. • Establecer límites y horarios.
Shaming	Es un tipo de acoso en línea, el cual busca avergonzar y humillar a una persona en redes sociales.	<ul style="list-style-type: none"> • Reportar los contenidos, páginas o personas usuarias que los promuevan. • No compartir contenidos que lo promuevan. • Denunciar en la plataforma en la que suceda.

Término	Definición	Medidas de prevención y protección
Doxing	Revelar información confidencial de una persona sin su consentimiento, por ejemplo: nombre real, dirección, teléfono, datos financieros.	<ul style="list-style-type: none"> • Tener cuidado al proporcionar información en línea. • Mejorar las medidas de ciberseguridad. • Establecer nombres de usuarios diferentes en cada plataforma. • Crear cuentas de correo para distintos propósitos. • Evitar abrir correos electrónicos sospechosos.
Sexting	Es una práctica, principalmente entre jóvenes, que consiste en el intercambio de mensajes de contenido sexual o erótico. También puede derivar en violencia digital si el contenido de los mensajes se difunde sin consentimiento.	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar compartir este tipo de contenidos. • Hacer saber a quien te comparta contenido de otra persona que está cometiendo un delito. • Evitar enviar este tipo de contenidos a desconocidos. • No almacenar contenido íntimo de otras personas. • Si conoces a la persona afectada, comunícale la situación. • Configurar ajustes de privacidad para que desaparezca el contenido al ser visto. • Denunciar en caso de que sea difundido sin tu consentimiento.

Fuente: Elaboración propia.



Recomendaciones

Para mantener los entornos en línea de manera responsable, informada, segura y saludable:

- ▶ Debes mantenerte siempre informada sobre las diferentes formas de violencia digital, cómo se manifiesta y cómo prevenirla.
- ▶ Sé solidaria y comparte estas recomendaciones con la mayor cantidad de personas.
- ▶ Defiéndete a ti y a las demás personas si eres o sabes de alguien que es víctima de violencia digital.

Ayuda profesional

Directorios de Redes de Apoyo del Inmujeres, actualmente Secretaría de las Mujeres:

<https://www.gob.mx/inmujeres/documentos/directorios-redes-de-apoyo>



Unidades de Policía Cibernética

Consulta las de cada estado en la siguiente liga:

https://ciberseguridad.ift.org.mx/reporte_ciudadano.php



Fiscalía General de la República

Cuenta con una Unidad Especializada para los Delitos de Violencia Contra las Mujeres.

<https://fgr.org.mx/en/FGR/Contacto>



Guardia Nacional

Si crees estar en una situación de riesgo o has sido víctima de algún delito cibernético, asesórate o repórtalo con la Guardia Nacional al **088**.



► La monedera

Mi consumo,
mi transformación



~Cintiabolio...

@cintiabolio

VACACIONES A LA VISTA

Antes de empacar, infórmate: evita fraudes y protege tus derechos al viajar.

En México, algunas agencias de viajes emplean intermediarios para ofrecer servicios turísticos entre las personas consumidoras, las aerolíneas, los hoteles y, si fuera el caso, los transportes terrestres. El proveedor, al no ser el prestador directo del servicio, podría intentar deslindarse de responsabilidades que le sean atribuibles, lo que vulneraría los derechos de las y los consumidores.

Otro riesgo es tratar con proveedores fraudulentos que promocionan paquetes de viaje en sitios web de dudosa procedencia o en redes sociales sin regulación. Aunque sus precios pueden parecer atractivos, suelen ser inferiores a los ofrecidos por agencias establecidas, lo que aumenta el riesgo de estafas.

Lo mismo ocurre con el hospedaje, algunos proveedores no respetan las características anunciadas

en la tarjeta de registro del hotel, las especificaciones de la habitación o intentan cobrar por servicios no incluidos en el contrato ni aceptados por la persona consumidora.



A continuación, te presentamos dos casos hipotéticos que podrían suceder en la vida real.

El caso de Óscar

Óscar estaba planeando sus vacaciones y comenzó a cotizar paquetes de viaje en internet. Durante su búsqueda encontró una oferta en una página poco confiable: un paquete con más del 50% de descuento, pero con la condición de pagar en una sola exhibición. Atraído por el bajo costo, sin investigar más al proveedor ni buscar más cotizaciones, decidió aprovechar la promoción sin verificar la reputación del sitio.

A pesar de únicamente haber tenido contacto con el proveedor a través del chat de su página de Facebook, Óscar procedió con la compra. Cabe aclarar que el proveedor tampoco le proporcionó otros medios de comunicación (número telefónico, correo electrónico



co o su domicilio), aunado a todo esto, Óscar no recibió el comprobante correspondiente de pago.

Al acercarse la fecha para hacer válido el paquete adquirido, Óscar se puso en contacto con el proveedor para confirmar el vuelo, el transporte terrestre y la reserva en el hotel; sin embargo, no obtuvo respuesta alguna por parte del proveedor.

Aun así, acudió al aeropuerto para tomar su vuelo. Al llegar al mostrador de la aerolínea, le informaron que el número de vuelo proporcionado por el proveedor no era válido. Obtuvo la misma respuesta al ponerse en contacto con el transporte terrestre y el hotel para confirmar sus reservaciones.

En un último intento por contactar al proveedor, se encontró con que la página de Facebook y la página de internet ya no existían.

Óscar cayó en un fraude muy común al no investigar al proveedor, no tener contacto continuo, no confirmar reservaciones y confiar en páginas de internet y sitios de redes sociales dudosos.

El caso de Héctor

Sin hacer reservación, Héctor viajó al estado de Oaxaca en temporada vacacional. Deambulando por la ciudad, encontró un hotel en cuya recepción le informaron que tenían disponibilidad de habitaciones.

Al recibir el contrato y la tarjeta de registro, advirtió que las letras eran muy pequeñas y, por lo mismo, difíciles de interpretar. Sin tener claridad en el contrato, pidió una habitación individual, pero la recepcionista dejó dicha información en blanco en la tarjeta de registro. Tampoco llenó el espacio de la hora de entrada ni los servicios

adicionales que el hotel ofrecía de manera opcional.

Al llegar a su habitación, Héctor se percató de que era doble y no individual, aunque en recepción le aseguraron lo contrario. Además, le enviaron alimentos y bebidas a su habitación a pesar de no haber contratado ningún servicio adicional; pensando que eran de cortesía, los aceptó, continuó su estancia sin aclarar la situación y creyendo que no le harían ningún cargo extra.

A las ocho de la mañana del día siguiente le exigieron que desocupara la habitación. Al momento de



pagar su estancia, se dio cuenta de que el monto era muy superior a la tarifa que le habían indicado por una habitación individual. La explicación que le dieron fue que la habitación que ocupó era doble y que los alimentos y bebidas que le enviaron tenían un costo. Al reclamar, le dijeron que todo eso estaba indicado en la tarjeta de registro que él firmó, por lo que debía pagar todo.

Recomendaciones

Contrata con proveedores que tengan registrado su contrato de adhesión ante la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco)

Un contrato de adhesión es un documento elaborado unilateralmente por un proveedor en el que se establecen los términos y condiciones para la adquisición de un producto o la prestación de un servicio.

Debe tener número de registro, ser legible y comprensible para todas las personas consumidoras; además, no debe contener prestaciones desproporcionadas u obligaciones inequitativas o abusivas.¹

La Profeco registra los contratos de adhesión de proveedores que prestan servicios de intermediación de servicios turísticos y de hospedaje.

Para buscar un contrato de adhesión consulta:

<https://rpca.profeco.gob.mx/>

Revisa que la agencia de viajes esté registrada legalmente

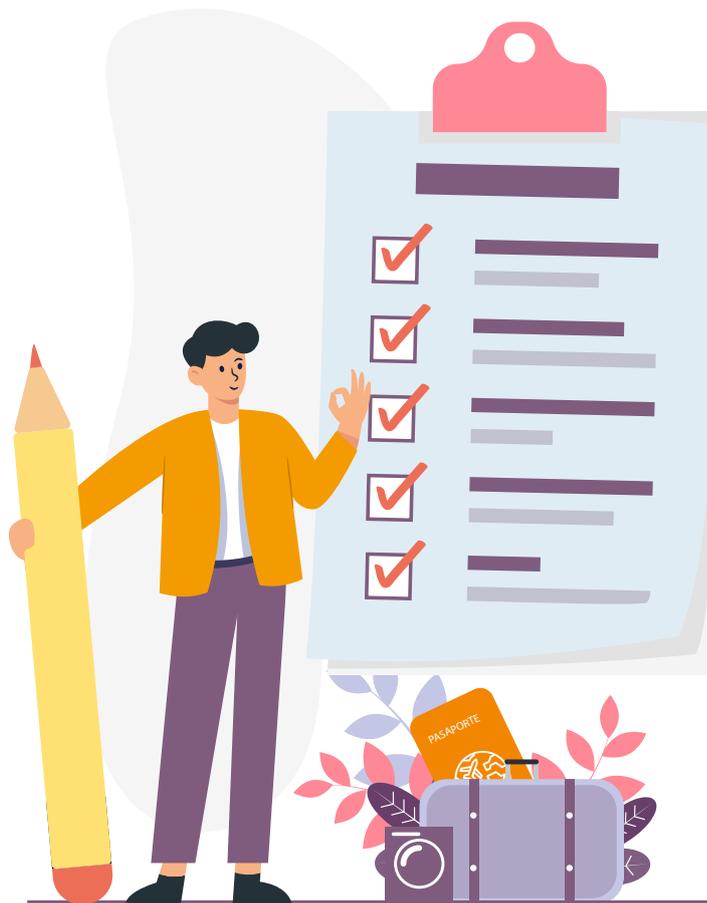
Consulta el Registro Nacional de Turismo para conocer la oferta de prestadores de servicios turísticos:

<https://goo.su/ek3ni5>

Antes de contratar un servicio turístico por internet, asegúrate de que:

- ✓ La página sea confiable y tenga algún método de seguridad o encriptación de datos y que no te redireccione a otras páginas de internet o de redes sociales.
- ✓ Informen los canales de atención.
- ✓ Indiquen un domicilio en nuestro país.
- ✓ Muestren las condiciones de cancelación del contrato.

¹ De acuerdo con la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) y la Norma Oficial Mexicana NOM-010-TUR-2001, De los requisitos que deben contener los contratos que celebren los prestadores de servicios turísticos con los usuarios-Turistas.



Antes de contratar un paquete turístico, verifica al proveedor del servicio.

Después de contratar un servicio turístico, revisa que:

- ✓ Te otorguen un comprobante de pago.
- ✓ Tu reservación esté confirmada.

Al hospedarte, revisa la tarjeta de registro

Debe contener los elementos mínimos del servicio que se presta y dejar muy bien estipuladas las características de la habitación, así como la aceptación de los servicios adicionales.

La Profeco te defiende

Esta Procuraduría cuenta con diversas herramientas para que, en caso de tener algún problema con un proveedor, puedas hacer valer tus derechos como persona consumidora. A continuación, te mencionamos algunas.

Conciliaexpres

Es un mecanismo inmediato de solución de controversias con proveedores inscritos, a través del Teléfono del Consumidor (Telcon), sin necesidad de acudir a una oficina de la Profeco ni de agotar un procedimiento formal de queja.

☎ 55 5568 8722 en la Ciudad de México y Zona Metropolitana.
800 468 8722 para el interior de la República Mexicana de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas, sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 horas.

✉ conciliaexpres@profeco.gob.mx

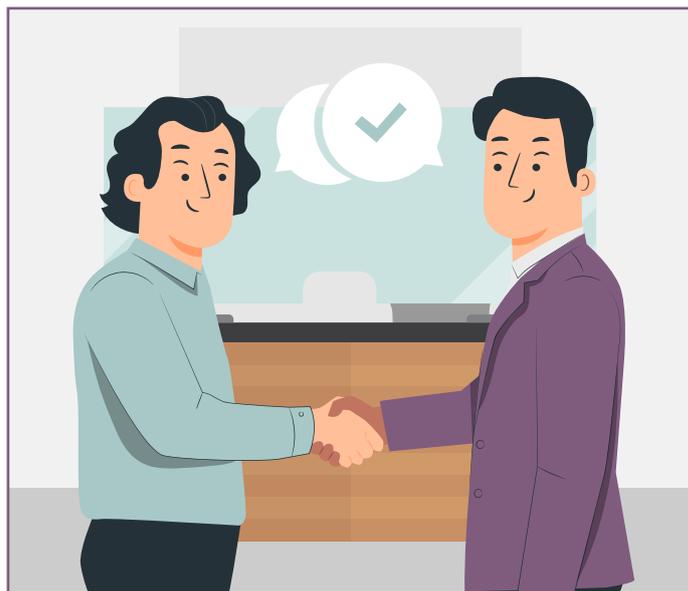
Concilianet

Este es un módulo de solución de controversias en línea, en el que se desahogan las audiencias de conciliación vía internet con aquellos proveedores de bienes y servicios que tienen celebrado un convenio de colaboración con la Profeco para tal fin.



Visita el sitio de internet de Concilianet:

<https://concilianet.profeco.gob.mx>



Oficinas de Defensa del Consumidor

La Profeco atiende a las personas consumidoras de todo el país a través de las Oficinas de Defensa del Consumidor en los estados.



Ubica la más cercana:

<https://goo.su/MRAA6>

Haz tu denuncia

Si el proveedor comete fraude y la contratación fue a través de internet, contacta a la Policía Cibernética:

☎ 55 5242 5100

✉ ucontacto@ssc.cdmx.gob.mx

Teléfono
del **consumidor**
Profeco
(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

Si esta temporada vas a viajar en autobús, recuerda que la Profeco te defiende

Al usar el servicio de autotransporte federal, algunos de tus derechos son:

- ▶ **Recibir el reembolso de tu boleto** en caso de cancelación del viaje o demora mayor a 2 horas, más una bonificación mínima del 20% del precio del boleto.
- ▶ **Portar equipaje hasta por 25 kg** sin costo adicional.
- ▶ **Contar con un seguro de viajero**, en caso de accidente, muerte o daño a tu equipaje durante el viaje o trayecto.
- ▶ **Recibir descuentos oficiales** si acreditas ser adulto mayor, profesor o estudiante y de acuerdo con el número de lugares disponibles por unidad de servicio.
- ▶ **Que no se te niegue o condicione el servicio** por razones de sexo, raza, nacionalidad, religión, condición económica, orientación sexual, discapacidad o cualquier otra particularidad. Tienes derecho a viajar con un animal de compañía, de apoyo o asistencia sin cargo extra.



Exige siempre tu comprobante del servicio por tu viaje y equipaje. Si tienes alguna queja o denuncia, contáctanos.

Teléfono
del **consumidor** PROFECO
(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.

✉ asesoria@profeco.gob.mx

✕ @Profeco y @AtencionProfeco

f Profeco Oficial

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



Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal
del Consumidor

Platillo Sabio

P R O F E C O



AYOCOTES

CON CARNE DE CERDO EN SALSA VERDE Y TAMALITOS DE FRIJOL



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

Fotografía: José Luis Sandoval

Disfruta de un platillo típico lleno de sabor originario del sur de la Ciudad de México.



Rubí Chávez Hernández es ama de casa y colaboradora del Banco de Alimentos de la Central de Abasto de la Ciudad de México A.C.

“Si lo tiras es basura, si lo donas es ayuda” es el lema que inspiró a Rubí a convertirse en un enlace entre el Banco de Alimentos de la Central de Abasto de la Ciudad de México (BancedaCDMX) y su comunidad en la alcaldía Milpa Alta.

Con el entusiasmo y actitud positiva que le caracterizan, Rubí acude cada semana, desde hace más de 10 años, al rescate de alimentos en ese centro de abasto, para después clasificarlos y distribuirlos a bajo costo entre las familias milpaltenses más necesitadas.

Solidaria, entusiasta y orgullosa de la gastronomía del sur de la Ciudad de México, esta gran cocinera visitó la *Revista del Consumidor* para compartiros un platillo típico de su localidad.

El ayocote es una especie de frijol un poco más grande que el frijol común. Puede tener diversas coloraciones: morada, negra, café, blanca, rosa e incluso pinta. Se adquiere principalmente en mercados, tianguis y centrales de abasto.



Ingredientes

- 2 tza. de ayocotes (remojaos una noche antes y escurridos)
- 450 g de costilla de cerdo
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 2 cdas. de manteca
- 200 g de tomates verdes cocidos
- 5 chiles serranos cocidos
- 2 ramas de cilantro
- Sal

Para los tamalitos de frijol

- 300 g de masa de maíz
- 1 tza. de frijoles negros cocidos y molidos
- 2 cdas. de manteca
- 1 diente de ajo
- 6 hojas de maíz para tamales (limpias y remojadas hasta que estén flexibles)
- Sal

\$ Costo promedio total: \$145

🍽️ Porciones: 6

🕒 Tiempo de preparación: 4 horas

**Quién es Quién
en los precios**

Consulta de información del 6 al 10 de febrero de 2025 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Procedimiento

1. En una cacerola pon a cocer los ayocotes con $\frac{1}{4}$ de cebolla, un diente de ajo, sal y agua durante una hora y media aproximadamente o hasta que estén bien cocidos. Reserva.
2. Cuece la carne en dos litros de agua, agrega $\frac{1}{4}$ de cebolla, dos dientes de ajo y sal, por 40 minutos.
3. Mientras la carne se cocina, licua los tomates verdes, los chiles, un diente de ajo, el resto de la cebolla, el cilantro y sal al gusto. Reserva.
4. Una vez que la carne esté cocida, escúrrela muy bien y reserva.
5. En una cacerola caliente pon la manteca, espera a que se derrita y dora un poco la carne. Una vez dorada, añade la salsa verde, espera a que hierva, incorpora los ayocotes y cocina por unos minutos.

Para los tamalitos de frijol

1. En una superficie limpia y plana extiende la masa, agrega manteca, sal al gusto y comienza a amasar hasta que se mezcle, quede suave y no se pegue a tus manos.
2. Extiende la masa y pon sobre ella una capa de frijoles molidos, procurando que ambas capas queden del mismo tamaño.
3. Enrolla la masa y toma pequeñas porciones de esta, aproximadamente de 7 cm, para hacer los tamalitos.
4. Rellena las hojas de maíz con la masa, cierra los tamalitos y cuécelos en una vaporera durante 30 minutos.

Sirve en un plato una porción de ayocotes con carne de cerdo y acompaña con un tamalito de frijol.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

por porción

kcal	414.9
Grasas	22.8 g
Proteína	18.2 g
Carbohidratos	35.7 g
Fibra	13.4 g
Colesterol	37.2 mg

Prepáralo en tu casa y etiquétanos en Instagram
#PlatilloSabioProfeco y @revistadelconsumidormx

Registro Público para Evitar Publicidad

En la Profeco defendemos los derechos de las personas consumidoras a no ser molestadas con publicidad no deseada y que su información no sea utilizada con fines mercadotécnicos o publicitarios, mediante llamadas telefónicas y mensajes de texto.



Marca desde el número que desees registrar a los teléfonos:

55 5568 8722 55 9628 0000 800 96 28 000



Envía un correo electrónico a:
repep@profeco.gob.mx



Registra tu número en la siguiente página:
https://repep.profeco.gob.mx/registrar_telefono.jsp



Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal
del Consumidor

FRIJOL

TRADICIÓN, SABOR Y NUTRICIÓN

Descubre por qué este alimento básico ha sido el alma de la cocina mexicana por generaciones.

El frijol es un alimento fundamental en la dieta de los y las mexicanas, ya sea como plato principal, guarnición o complemento de un régimen alimenticio.

Esta leguminosa aporta carbohidratos complejos y es una excelente fuente de vitaminas del grupo B, como tiamina, riboflavina, niacina y ácido fólico. También es rica en minerales esenciales como hierro, magnesio, potasio, zinc, calcio y fósforo. Además, su alto contenido de proteínas de bajo contenido graso y su riqueza en fibra, la convierten en un alimento altamente nutritivo.



Existen 150 variedades de frijol en el mundo, 70 de ellas se encuentran en México.



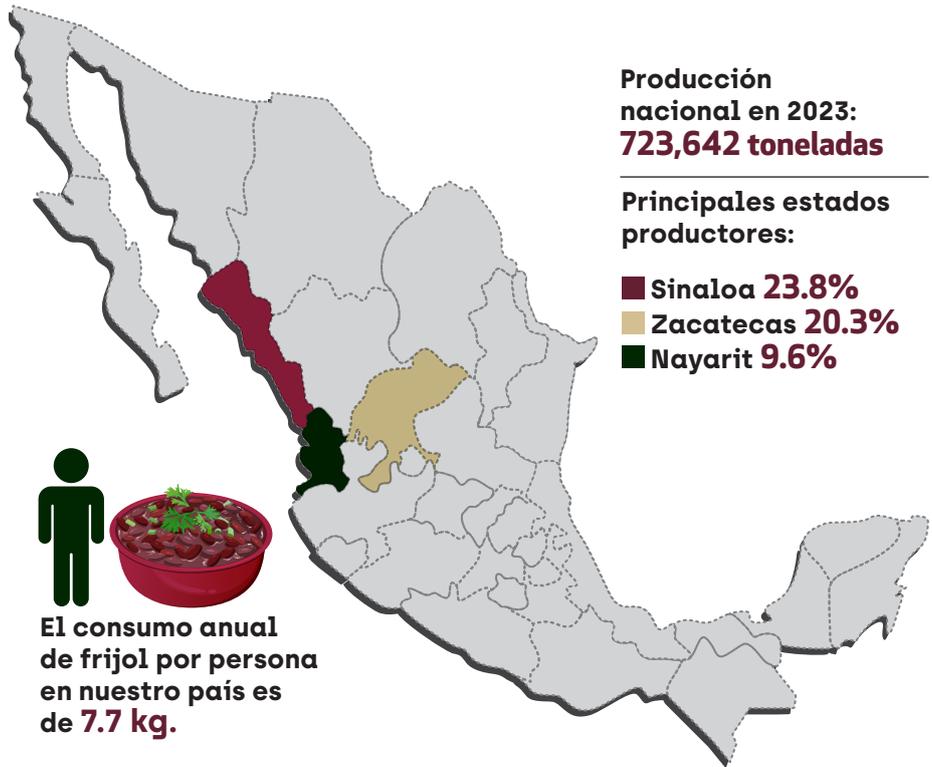
Variedad culinaria

Las recetas con frijoles son una opción para cualquier día de la semana, pues, además de ser un alimento básico y económico, esta leguminosa se emplea para preparar diferentes platillos clásicos de la cocina mexicana.

Por otra parte, el *Atlas del Sabor (Taste Atlas)*, una publicación internacional dedicada a difundir información sobre alimentos y bebidas, destaca cuatro platillos mexicanos elaborados con frijol que figuran entre los mejores del mundo: la sopa tarasca, los frijoles charros, los frijoles puercos y los frijoles de la olla.

Algunos datos

- ✓ México es el **8° productor** de frijol a escala mundial.
- ✓ En México se producen diversas variedades. En 2023, las de mayor producción fueron:
 - ▶ Pinto Saltillo **14.1%**
 - ▶ Azufrado **14.0%**
 - ▶ Mayocoba **12.3%**
 - ▶ Negro Jamapa **11.4%**
 - ▶ Otras variedades de frijol negro **12.4%**
- ✓ Los sembradíos mexicanos representan el **3.9%** del área global dedicada a este cultivo y contribuyen con el **3.5%** en el volumen mundial.
- ✓ El frijol forma parte de las **dietas tradicionales** y a menudo es cultivado por pequeños campesinos y agricultores familiares.



- ✓ Esta leguminosa es un cultivo importante para la seguridad alimentaria, sobre todo para la población de **América Latina, África y Asia.**

- ✓ El **75%** de las cosechas logradas en el año se dan en noviembre, diciembre, febrero y marzo.

Precios de frijol

Te mostramos los precios mínimos, máximos y promedio de algunas marcas y presentaciones de frijol. La información corresponde al programa Quién es Quién en los Precios (QQP) de la Profeco, de la semana del 30 de diciembre de 2024 al 3 de enero de 2025.

Quién es Quién en los precios

Consulta de información del 30 de diciembre de 2024 al 3 de enero de 2025.

Precios mínimos, máximos y promedio a escala nacional de algunas variedades y presentaciones de frijol

	MARCA / PRESENTACIÓN	CIUDAD/ ENTIDAD	ESTABLECIMIENTO	PRECIO MÍNIMO	CIUDAD/ ENTIDAD	ESTABLECIMIENTO	PRECIO MÁXIMO	PRECIO PROMEDIO
NEGRO	Chedraui / Bolsa 900g	Villahermosa, Tabasco	Chedraui sucursal Mina	\$23.00	Naucalpan, Estado de México	Chedraui Selecto sucursal Toreo	\$30.00	\$27.36
	Great Value / Bolsa 900g	Zacatecas, Zacatecas	Walmart sucursal Colinas del Padre	\$36.00	Guadalajara, Jalisco	Walmart Express sucursal Rubén Darío	\$42.00	\$37.12
	Verde Valle / Bolsa 900g	Durango, Durango	Chedraui sucursal Durango (125)	\$47.50	Tijuana, Baja California	Soriana Súper sucursal Libertad (377)	\$63.50	\$57.75

FLOR DE MAYO	MARCA / PRESENTACIÓN	CIUDAD/ ENTIDAD	ESTABLECIMIENTO	PRECIO MÍNIMO	CIUDAD/ ENTIDAD	ESTABLECIMIENTO	PRECIO MÁXIMO	PRECIO PROMEDIO
	Great Value / Bolsa 900 g	Ciudad de México, CDMX	Walmart sucursal Aeropuerto	\$39.00	Tlaxcala, Tlaxcala	Walmart sucursal El Molinito	\$51.00	\$50.43
	La Merced / Bolsa 900 g	Veracruz, Veracruz	Soriana Hiper sucursal Floresta	\$46.50	Campeche, Campeche	Soriana Hiper sucursal Campeche Central (971)	\$60.90	\$56.81
	Schettino / Bolsa 900 g	Cuernavaca, Morelos	Fresko La Comer sucursal Fresko Bugambilia	\$59.40	Ciudad de México, CDMX	La Comer sucursal Insurgentes (002)	\$59.90	\$59.53
	Verde Valle / Bolsa 900 g	Naucalpan, Estado de México	Walmart sucursal Interlomas	\$60.00	Naucalpan, Estado de México	Chedraui Selecto sucursal Toreo	\$75.00	\$67.73

BAYO	MARCA / PRESENTACIÓN	CIUDAD/ ENTIDAD	ESTABLECIMIENTO	PRECIO MÍNIMO	CIUDAD/ ENTIDAD	ESTABLECIMIENTO	PRECIO MÁXIMO	PRECIO PROMEDIO
	Bueno / Bolsa 900 g	Puebla, Puebla	City Market sucursal Soleta	\$52.00	León, Guanajuato	Soriana Hiper sucursal Malecón (30)	\$73.50	\$55.45
La Merced / Bolsa 900 g	Santiago de Querétaro, Querétaro	Soriana Hiper sucursal Cimatarío	\$46.50	Aguascalientes, Aguascalientes	Mega Soriana sucursal Aguascalientes	\$55.90	\$53.85	

PINTO	MARCA / PRESENTACIÓN	CIUDAD/ ENTIDAD	ESTABLECIMIENTO	PRECIO MÍNIMO	CIUDAD/ ENTIDAD	ESTABLECIMIENTO	PRECIO MÁXIMO	PRECIO PROMEDIO
	Chedraui / Bolsa 900 g	Nezahualcóyotl, Estado de México	Chedraui sucursal Neza Norte	\$29.00	Tuxtla Gutiérrez, Chiapas	Chedraui sucursal Tuxtla Crystal	\$37.00	\$36.35
	Great Value / Bolsa 900 g	Monterrey, Nuevo León	Bodega Aurrera sucursal Santo Domingo	\$34.50	Ciudad de México, CDMX	Walmart Express sucursal Virreyes	\$41.00	\$39.24
	Schettino / Bolsa 900 g	Santiago de Querétaro, Querétaro	Soriana Hiper sucursal Cimatarío	\$30.50	Ciudad Juárez, Chihuahua	Soriana Hiper sucursal López Mateos	\$46.90	\$44.04
Verde Valle / Bolsa 900 g	Puebla, Puebla	OXXO sucursal Esmeralda	\$44.00	Tijuana, Baja California	Soriana Súper sucursal Libertad (377)	\$62.10	\$55.90	

Fuente: Profeco. Quién es Quién en los Precios (QQP). Información del 30 de diciembre de 2024 al 3 de enero de 2025, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.

El frijol es una fuente de proteína económica y saludable.



También te mostramos los precios mínimos, máximos y promedio recabados de frijol en diferentes presentaciones y monitoreados por el QQP en el periodo ya mencionado.

Precios mínimos, máximos y promedio del frijol en diferentes presentaciones

VARIEDAD	MARCA / PRESENTACIÓN	PRECIO MÍNIMO	PRECIO MÁXIMO	PRECIO PROMEDIO
Bayo	Bueno / Bolsa 900 g	\$52. ⁰⁰	\$73. ⁵⁰	\$55. ⁴⁵
	La Merced / Bolsa 900 g	\$46. ⁵⁰	\$55. ⁹⁰	\$53. ⁸⁵
Flor de Mayo	Great Value / Bolsa 900 g	\$39. ⁰⁰	\$51. ⁰⁰	\$50. ⁴²
	La Merced / Bolsa 900 g	\$46. ⁵⁰	\$60. ⁹⁰	\$56. ⁸⁰
	La Merced / Bolsa 907 g	\$47. ⁰⁰	\$47. ⁰⁰	\$47. ⁰⁰
	Schettino / Bolsa 900 g	\$59. ⁴⁰	\$59. ⁹⁰	\$59. ⁵²
	Verde Valle / Bolsa 900 g	\$60. ⁰⁰	\$75. ⁰⁰	\$67. ⁷³
Negro	Chedraui / Bolsa 900 g	\$23. ⁰⁰	\$30. ⁰⁰	\$27. ³⁶
	Great Value / Bolsa 900 g	\$36. ⁰⁰	\$42. ⁰⁰	\$37. ¹¹
	Precíssimo / Bolsa 908 g	\$23. ⁵⁰	\$29. ⁹⁰	\$28. ⁸⁴
	Verde Valle / Bolsa 1 kg	\$55. ⁰⁰	\$65. ⁰⁰	\$61. ²⁴
	Verde Valle / Bolsa 900 g	\$47. ⁵⁰	\$63. ⁵⁰	\$57. ⁷⁵
Negro Jamapa	Verde Valle / Bolsa 1 kg	\$70. ⁰⁰	\$78. ⁹⁰	\$74. ⁰²
	Verde Valle / Bolsa 900 g	\$55. ⁰⁰	\$78. ⁹⁰	\$68. ⁵⁸
Negro Querétaro	La Merced / Bolsa 900 g	\$41. ⁵⁰	\$58. ⁵⁰	\$49. ⁴⁶
	Schettino / Bolsa 900 g	\$26. ³⁰	\$51. ⁵⁰	\$42. ⁴⁵
Peruano	Verde Valle / Bolsa 900 g	\$58. ⁰⁰	\$73. ⁹⁰	\$67. ⁹⁷
Pinto	Chedraui / Bolsa 900 g	\$29. ⁰⁰	\$37. ⁰⁰	\$36. ³⁵
	Great Value / Bolsa 900 g	\$34. ⁵⁰	\$41. ⁰⁰	\$39. ²⁴
	La Merced / Bolsa 907 g	\$39. ⁰⁰	\$48. ⁰⁰	\$41. ²³
	Precíssimo / Bolsa 908 g	\$30. ⁹⁰	\$41. ⁵⁰	\$38. ³⁵
	Schettino / Bolsa 900 g	\$30. ⁵⁰	\$46. ⁹⁰	\$44. ⁰⁴
	Schettino / Bolsa 907 g	\$33. ⁰⁰	\$44. ⁰⁰	\$36. ⁴⁵
	Verde Valle / Bolsa 1 kg	\$55. ⁰⁰	\$62. ⁰⁰	\$57. ⁴⁴
	Verde Valle / Bolsa 900 g	\$44. ⁰⁰	\$62. ¹⁰	\$55. ⁸⁹
Pinto (Nacional)	La Merced / Bolsa 900 g	\$40. ⁵⁸	\$56. ⁹⁰	\$50. ⁷⁵

Fuente: Profeco. Quién es Quién en los Precios (QQP). Información del 30 de diciembre de 2024 al 3 de enero de 2025, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.

Recomendaciones de compra y de consumo



Revisa que estén en buen estado

Si lucen arrugados, quebrados o descoloridos, es señal de que son viejos y podrían no cocinarse correctamente. Los frijoles también deben conservar, de manera natural, su brillo, no estar pálidos o amarillentos.



Inspecciona que no tengan agujeros

Si los tienen, es probable que estén infestado de gorgojos, una plaga que puede afectar otros alimentos almacenados.



Revisa que no contengan impurezas

Dichas impurezas pueden ser piedras, madera, entre otras.



Remójalos antes de cocerlos

Es recomendable que sea en agua y la noche anterior. De esta manera reduces el tiempo de preparación y eliminas algunos compuestos que causan malestares.



Congélalos

Si no los consumirás en su totalidad, una vez cocinados los puedes congelar, así te durarán más tiempo.



Prueba preparar diferentes platillos con ellos

Descubre la amplia variedad de platillos que se pueden elaborar con frijoles, te sorprenderás.

Compara precios en varios establecimientos, así podrás tomar la mejor decisión de compra. Utiliza la canasta inteligente que la Profeco pone a tu disposición:



<https://www.profeco.gob.mx/precios/canasta/default.aspx>

Fuentes:

- Taste Atlas. "Bean Dishes of the World". Recuperado el 2 de enero de 2025, en <https://www.tasteatlas.com/bean-dishes?ref=main-menu>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). "Beneficios nutricionales de las legumbres". Recuperado el 2 de enero de 2025, en https://www.fao.org/fileadmin/user_upload/pulses-2016/docs/factsheets/Nutrition_SP_PRINT.pdf
- Profeco. Programa Quién es Quién en los Precios (QQP), en <https://www.profeco.gob.mx/precios/canasta/default.aspx>
- Profeco. *Revista del Consumidor*. Número 519. Mayo 2020, página 47. Recuperado el 7 de enero del 2025, en https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/descarga.php?anio=2020&a=RC519_Mayo_2020
- Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias (Inifap). "Milpa en transición agroecológica. Un sistema ancestral". Recuperado el 23 de enero de 2025 de <https://www.gob.mx/inifap/articulos/milpa-en-transicion-agroecologica>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (SADER) y Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP). "Panorama Agroalimentario 2018-2024". Recuperado el 3 de enero de 2025 de <https://www.gob.mx/siap/acciones-y-programas/panorama-agroalimentario-258035>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (SADER). "¿Legumbre o leguminosa?". Recuperado el 3 de enero de 2025 de <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/legumbre-o-leguminosa>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (SADER). "Frijol, historia y sabor". Recuperado el 2 de enero de 2025 de <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/frijol-historia-y-sabor>
- Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP). "Producción agrícola". Recuperado el 2 de enero de 2025, en <https://www.gob.mx/siap/acciones-y-programas/produccion-agricola-33119>

Profeco ya está en
TIKTOK

¡Síguenos!
@profeco

DERECHOS BÁSICOS DE LAS PERSONAS CONSUMIDORAS

Conócelos, empodérate y acércate a la **Profeco** para hacerlos valer.

1

Derecho a la información



Toda la información de los bienes y servicios que te ofrezcan debe ser veraz, comprobable y clara.

7

Derecho a la protección



Cuando algún proveedor no respete tus derechos o cometa abusos en contra de las y los consumidores, la Profeco pone a tu disposición el Teléfono del Consumidor (Telcon):

Teléfono del consumidor
Profeco
(55) 5568 87 22 - 800 4688722

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

2



Derecho a la educación

Es importante conocer tus derechos y la forma en que te protege la ley para aprender a consumir mejor y de manera más inteligente.

3

Derecho a elegir



Al escoger un producto o servicio, nadie te puede presionar, condicionar la venta, exigir pagos o anticipos sin que hayas firmado un contrato.

4

Derecho a la seguridad y calidad



Los bienes y servicios deben cumplir con las Normas Oficiales Mexicanas y disposiciones normativas aplicables.

5

Derecho a no ser discriminados



Nadie te puede negar un producto o servicio por tu sexo, raza, religión, condición económica, nacionalidad, orientación sexual ni por tener alguna discapacidad, o cualquier otra particularidad.

6



Derecho a la compensación

Si te venden un producto de mala calidad, tienes derecho a que se te reponga o a que te devuelvan tu dinero y, en su caso, a una bonificación no menor al 20% del precio pagado.



Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

ESTUDIOS CLÍNICOS PARA LA MUJER

Pueden ser clave para detectar problemas de salud a tiempo.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), las mujeres utilizan los servicios de salud con mayor frecuencia que los hombres, especialmente en temas de salud reproductiva.

En el marco del Día Internacional de la Mujer, que se conmemora cada 8 de marzo, te presentamos el costo de diversos estudios clínicos ginecológicos, su periodicidad y la edad recomendada para comenzar a realizarlos.

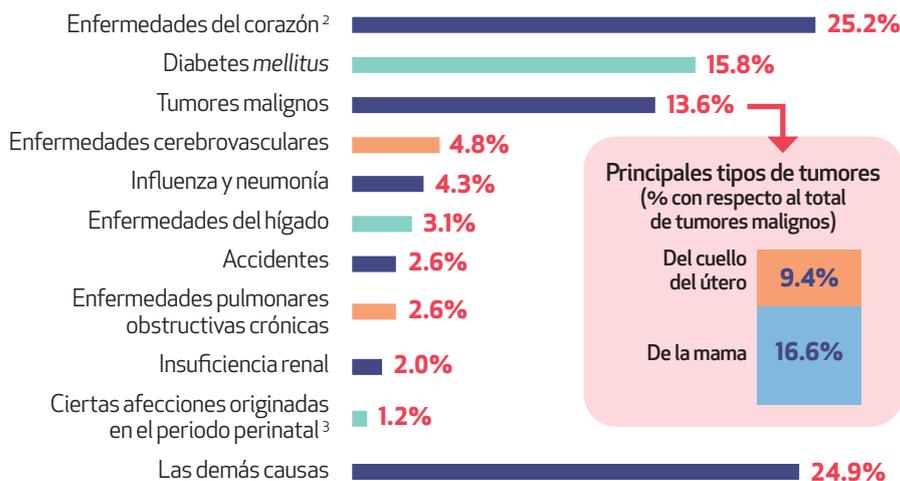
Algunos datos

De acuerdo con el último censo (2020) del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en el país residían 126 millones de personas: 51.2% eran mujeres con una esperanza de vida de 78 años.

Datos del INEGI revelan que en 2023 las principales causas de muerte en la población femenina fueron enfermedades del corazón, diabetes *mellitus* y tumores malignos. De estos últimos, los principales fueron los tumores de mama y del cuello del útero (ver gráfica).



Distribución porcentual de las principales causas de mortalidad en mujeres, 2023¹



Fuente: Elaboración propia con datos del INEGI. Dirección General de Estadísticas Sociodemográficas; Estadísticas Vitales.

¹ Los porcentajes no suman 100%, debido a los decimales.

² Excluye paro cardíaco.

³ Incluye tetános neonatal.



Estudios clínicos ginecológicos

Mantener una actitud más consciente respecto al funcionamiento de tu cuerpo y los tipos de cuidados de salud necesarios son aspectos fundamentales para tener una vida más sana.

Una ginecóloga o un ginecólogo⁴ determinará los estudios que requieras, previa exploración física y conocimiento de tu historia clínica.

La información proporcionada por los laboratorios debe ser completa y debe contener los servicios y procedimientos a los que vas a ser sometida, así como los requisitos y riesgos para su realización.

ESTUDIO DE LABORATORIO	DESCRIPCIÓN	PERIODICIDAD
Ultrasonido de mamas	A través de un ultrasonido se observan los tejidos mamarios, lo que permite detectar un quiste (bolsa con líquido) o una masa sólida.	Mujeres de 30 a 35 años en adelante o cuando se considere complemento de la mastografía.
Mastografía	Es una radiografía de las mamas que sirve para detectar nódulos (masa de células redonda, abultada y dura de tejido) o quistes a veces muy pequeños, imposibles de detectar con el examen manual o en el ultrasonido de mamas.	La mastografía de detección se recomienda cada dos años en mujeres de 40 a 69 años.
Ultrasonido pélvico	Refleja el útero y los ovarios en una pantalla, lo que permite identificar quistes, tejido fibroso y cáncer.	Anual. No hay una edad específica. Tu médico te indicará a partir de cuándo hacerlo.
Papanicoláu o citología vaginal	Por medio de un aparato médico conocido como espéculo (instrumento para mantener abierta la vagina), se toma una muestra para evaluar los cambios anormales de las células del cuello del útero (displasia cervical) que pueden desarrollar un cáncer si no es detectado a tiempo. También puede detectar infecciones virales y herpes.	Anual. A partir de los 25 años.
Colposcopia	A través del aparato llamado colposcopio, que posee un foco luminoso y una lupa que aumenta la imagen, se pueden observar los tejidos del cuello uterino, paredes vaginales y entradas de la vagina para identificar lesiones precancerosas.	Se realiza cuando el resultado del Papanicoláu resulta anormal.

Fuente: Elaboración propia.

⁴Médicos con especialidad en ginecología, la especialidad que estudia y trata los trastornos y las enfermedades que afectan al aparato reproductor femenino, así como a las glándulas mamarias en las diferentes etapas de vida de la mujer.

Precios de estudios de laboratorio

En el siguiente cuadro te presentamos algunos precios de estudios de laboratorio recabados en algunos de los estados de la República Mexicana con mayor índice de defunción por tumores malignos en mujeres (Ciudad de México, Veracruz, Morelos y Chihuahua). Se incluyeron, además, dos de los estados con mayor índice poblacional (Jalisco y Nuevo León).

La muestra de los laboratorios se obtuvo de manera aleatoria. La información se recabó mediante solicitudes de presupuesto y en los que la llamada telefónica fuera exitosa mediante la técnica de consumidor encubierto. Los precios mostrados son estrictamente para fines comparativos e informativos.⁵

📍 CIUDAD DE MÉXICO

LABORATORIO	PRECIOS DE ESTUDIOS			
	MASTOGRAFÍA	ULTRASONIDO DE MAMA	PAPANICOLÁU O CITOLOGÍA VAGINAL	ULTRASONIDO PÉLVICO
Laboratorios Azteca suc. Ermita	\$978. ⁰⁰	\$1,298. ⁰⁰	\$698. ⁰⁰	\$1,134. ⁰⁰
Salud Digna clínica Álvaro Obregón	\$295. ⁰⁰	\$340. ⁰⁰	\$355. ⁰⁰	\$215. ⁰⁰
Quest Diagnostics México WTC	\$589. ⁰⁰	\$810. ⁰⁰	\$529. ⁰⁰	\$721. ⁰⁰
Lapi Gabriel Mancera	\$1,309. ⁰⁰	\$1,309. ⁰⁰	\$586. ⁰⁰	\$1,509. ⁰⁰
Laboratorio Médico del Chopo suc. Villa	\$565. ⁰⁰	\$820. ⁰⁰	\$417. ⁹⁹	\$630. ⁰⁰

📍 VERACRUZ

LABORATORIO	PRECIOS DE ESTUDIOS			
	MASTOGRAFÍA	ULTRASONIDO DE MAMA	PAPANICOLÁU O CITOLOGÍA VAGINAL	ULTRASONIDO PÉLVICO
Laboratorio Las Américas Siglo XXI	No cuenta con este servicio		\$290. ⁰⁰	No cuenta con este servicio
Laboratorio Médico del Chopo suc. 20 de Noviembre	\$528. ⁹⁹	\$660. ⁰⁰	\$410. ⁰⁰	\$644. ⁹⁹
Salud Digna clínica Veracruz, Boca del Río	\$275. ⁰⁰	\$340. ⁰⁰	\$355. ⁰⁰	\$195. ⁰⁰
Análisis Clínicos del Dr. Simi	No cuenta con este servicio	\$415. ⁰⁰	\$179. ⁰⁰	\$298. ⁰⁰
Laboratorio Alfa*	\$1,400. ⁰⁰		\$492. ⁰⁰	\$750. ⁰⁰

*Precios por paquete de los estudios indicados.

⁵De acuerdo con el artículo 44 de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) podrá hacer referencia a productos, marcas, servicios o empresas en forma específica, como resultado de investigaciones permanentes, técnicas y objetivas, a efecto de orientar y proteger el interés de las personas consumidoras y publicar periódicamente dichos resultados para su conocimiento.

MORELOS

LABORATORIO	PRECIOS DE ESTUDIOS			
	MASTOGRAFÍA	ULTRASONIDO DE MAMA	PAPANICOLÁU O CITOLOGÍA VAGINAL	ULTRASONIDO PÉLVICO
Analisis Clínicos del Dr. Simi	No cuenta con este servicio	\$417.00	\$179.00	\$298.00
Salud Digna clínica Cuernavaca	\$295.00	\$340.00	\$355.00	\$195.00
Laboratorios Climed	\$605.00	\$735.00	\$210.00	\$630.00
Centro de Diagnóstico por Imágenes	\$650.00	\$770.00	\$262.00	\$750.00
Laboratorio Médico del Chopo suc. Plan de Ayala	\$515.00	\$610.00	\$368.00	\$580.00

CHIHUAHUA

LABORATORIO	PRECIOS DE ESTUDIOS			
	MASTOGRAFÍA	ULTRASONIDO DE MAMA	PAPANICOLÁU O CITOLOGÍA VAGINAL	ULTRASONIDO PÉLVICO
Analisis Clínicos del Dr. Simi Cd. Juárez 24*	No cuenta con este servicio		\$756.00	
Salud Digna clínica Chihuahua	\$275.00	\$340.00	\$355.00	\$195.00
Smart Lab	No cuenta con este servicio	\$1,248.00	\$650.00	\$1,248.00
Laboratorio Médico del Chopo suc. Periférico de la Juventud *		\$949.00	\$410.00	\$979.00
C10 Laboratorio de Imagenología*		\$1,010.00	\$400.00	\$1,025.00

Estos chequeos sirven para prevenir el desarrollo de algunas enfermedades, como cáncer de cuello uterino o cáncer de mama.

*Precios por paquete de los estudios indicados.

JALISCO

LABORATORIO	PRECIOS DE ESTUDIOS			
	MASTOGRAFÍA	ULTRASONIDO DE MAMA	PAPANICOLÁU O CITOLOGÍA VAGINAL	ULTRASONIDO PÉLVICO
Unidad de Patología Clínica*	\$2,085.00		\$505.00	\$1,925.00
Río Laboratorio Clínico López Mateos Norte*	\$2,909.00		\$709.00	\$2,249.00
Núcleo de Diagnóstico*	\$1,500.00		\$385.00	\$745.00
Grupo de Diagnóstico Laboratorio e Imagenología*	\$1,700.00			\$900.00
Salud Digna clínica Guadalajara, Américas	\$275.00	\$340.00	\$355.00	\$195.00
Laboratorio Médico del Chopo suc. Américas*	\$1,339.00		\$385.00	\$810.00

NUEVO LEÓN

LABORATORIO	PRECIOS DE ESTUDIOS			
	MASTOGRAFÍA	ULTRASONIDO DE MAMA	PAPANICOLÁU O CITOLOGÍA VAGINAL	ULTRASONIDO PÉLVICO
Swisslab Obispedo	\$549.00	\$799.00	\$395.00	\$829.00
Laboratorios BSH Medical Express*	\$1,040.00		\$353.00	\$902.00
Análisis Clínicos del Dr. Simi	\$529.00	\$427.00	\$179.00	\$298.00
Laboratorio Médico del Chopo suc. Obispedo	\$498.00	\$660.01	\$408.01	\$609.00
Salud Digna clínica Monterrey	\$295.00	\$340.00	\$355.00	\$195.00

*Precios por paquete de los estudios indicados.

Fuente: Dirección General de Estudios sobre Consumo. Precios recabados del 3 al 10 de enero de 2025, por lo que a la fecha de publicación pudieron haber cambiado.

Por lo regular, el estudio de colposcopia se realiza en el consultorio del profesional de la salud, no obstante, algunos laboratorios mencionaron un costo de \$304.00 hasta \$898.00.

Para más información sobre precios, descuentos, citas (en la mayoría es necesario agendar), promociones, entrega de resultados, horarios especiales, indicaciones y servicios adicionales, te recomendamos acudir directamente con el proveedor del servicio.

Recomendaciones



Sigue las indicaciones para el estudio

Es importante prepararte como te lo indican para obtener resultados más certeros.



Prefiere el envío de resultados por internet

Excepto si se trata de radiografías. Ahorrarás tiempo y dinero al no acudir personalmente a la sucursal para recogerlos.



Si te recomiendan algún laboratorio, pregunta la razón

Indaga por qué la preferencia, cuánto tiempo lleva trabajando tu ginecóloga o ginecólogo con ellos y si puedes obtener un descuento.



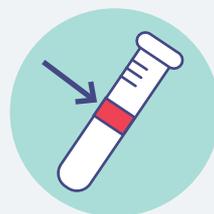
Pregunta si hay promociones

Regularmente estos establecimientos ofrecen promociones y descuentos accesibles. Considera la vigencia.



Infórmate sobre los estudios

Siempre pregunta qué te harán en el estudio solicitado por tu médico.



Verifica tus datos personales

Asegúrate de que etiqueten correctamente tus pruebas.



Compara precios

Investiga el costo en, por lo menos, tres laboratorios.



Guarda tu comprobante de pago

Te ayudará en caso de cualquier duda o aclaración.

Fuentes:
• Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Censo de Población y Vivienda 2020. Recuperado el 9 de enero de 2025, en <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/#tabulados>
• Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Dirección General de Estadísticas Sociodemográficas; Estadísticas Vitales. Recuperado el 9 de enero de 2025, en <https://www.inegi.org.mx/programas/edr/#tabulados>
• Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA3-2011, Para la organización y funcionamiento de los laboratorios clínicos.

Teléfono
del consumidor
Profeco
(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

PILAS

Energía portátil para tus dispositivos. Descubre cómo funcionan.

Las pilas son dispositivos, generalmente pequeños, en los que la energía química se transforma en energía eléctrica, con la cual funcionan aparatos como relojes de pared, controles remotos, linternas, juguetes, mandos de videojuegos, hasta algunas herramientas eléctricas.¹



Tipos de pilas²

Existen diversas pilas que varían en capacidad, tamaño, composición química, entre otros aspectos, como el precio y la marca.

Entre las más comunes en el mercado están las pilas tamaño AA, cilíndricas y de 5 cm de alto por 1.5 cm de diámetro.

En cuanto a su composición química, las más utilizadas hoy en día son las alcalinas y las recargables.

¹ Sonilec. (2024). "Qué artículos comunes utilizan pilas alcalinas para su función", en https://sonilec.mx/que-articulos-comunes-utilizan-pilas-alcalinas-para-su-funcionamiento/?srsltid=AfmBOor59tKSn88UvkNjUa_eP2S7sOM8lhqmVLeCTHQVDpuyr1KBlqii

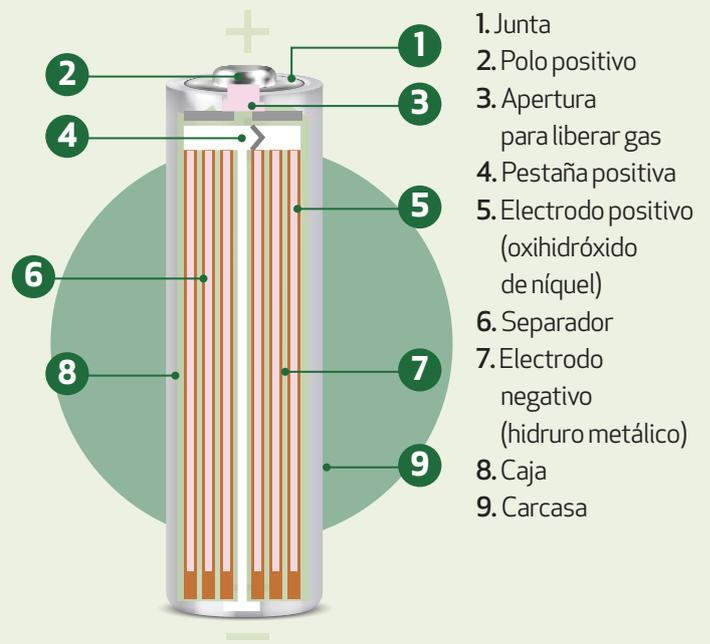
² Blog baterías de litio. "Las Pilas y Baterías Alcalina Recargable (RAM)", en <https://www.bateriasdelitio.net/?p=1154>

Pilas alcalinas³



- ▶ En su interior hay una placa de dióxido de manganeso y otra de zinc.
- ▶ Estas placas son las terminales positiva (cátodo) y negativa (ánodo) de la pila.
- ▶ Las terminales están separadas por una solución alcalina (hidróxido de potasio) llamada electrolito.
- ▶ El electrolito conduce electrones⁴ entre ambas placas y produce energía eléctrica.⁵

Pilas recargables⁶



- ▶ La composición química más utilizada es níquel-metalhidruro (NiMH).
- ▶ Su electrolito también es hidróxido de potasio.

Las pilas alcalinas no son recargables y una vez que termina su vida útil deben desecharse responsablemente.



¿Cómo se recargan las pilas recargables?

Al conectar la pila a un cargador, una corriente eléctrica externa invierte la reacción química de la descarga, restaurando su capacidad.

³En química, "alcalino" se refiere a una sustancia que tiene un pH superior a 7. Por ejemplo, el hidróxido de potasio empleado en las pilas alcalinas es una base fuerte, lo que significa que tiene un pH alto y, por lo tanto, es alcalino. El pH es una medida que indica la acidez o la alcalinidad de una sustancia o una solución.

⁴Partículas elementales con carga eléctrica negativa, en <https://dle.rae.es/electr%C3%B3n?m=form>

⁵Las pilas alcalinas generan electricidad a través de una reacción química entre el zinc (polo negativo) y el dióxido de manganeso (polo positivo), facilitada por el electrolito.

⁶Existen diferentes composiciones químicas para las pilas recargables, sin embargo, la más utilizada hasta el momento es la conocida como níquel-metalhidruro (NiMH).

Diferencias entre las pilas alcalinas y las pilas recargables

PILAS ALCALINAS



Materiales

- Zinc
- Dióxido de manganeso
- Hidróxido de potasio



Funcionamiento

Generan electricidad a través de una reacción química.



Usos recomendados

Dispositivos de bajo consumo: controles remotos, juguetes, linternas, relojes de pared y pequeños electrodomésticos.



PILAS RECARGABLES



Materiales

- Aleación metálica de níquel
- Hidróxido de níquel
- Hidróxido de potasio



Funcionamiento

Pueden recargarse porque las reacciones químicas que generan las corrientes eléctricas son reversibles.



Usos recomendados

Dispositivos de alto consumo: cámaras digitales, herramientas eléctricas y juguetes electrónicos.

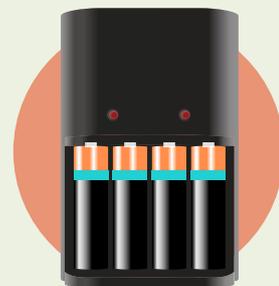


Pilas Alcalinas		Pilas Recargables	
Ventajas	Desventajas	Ventajas	Desventajas
<ul style="list-style-type: none"> • Larga vida útil. • Son relativamente económicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • No pueden recargarse. • Generan residuos. • Si no se desechan adecuadamente pueden liberar sustancias dañinas al medioambiente. • Con el tiempo se descargan lentamente, incluso sin usarlas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pueden recargarse en múltiples ocasiones. • Son más rentables a largo plazo. • Se reducen residuos. • Mantienen un rendimiento estable durante su vida útil. 	<ul style="list-style-type: none"> • Son más costosas. • Requieren un cargador compatible. • Pueden perder su carga más rápido cuando no se utilizan, sobre todo si ya tienen un tiempo de uso considerable. • Si no se desechan correctamente, pueden liberar sustancias dañinas al medioambiente.

Nota: Esta tabla indica las características de las pilas alcalinas y las pilas recargables en general, por lo que dependerá del tipo de pila y el tamaño que se requiera.

¿Por qué se derraman las pilas cuando se dejan mucho tiempo dentro de un aparato?

Las reacciones químicas dentro de las pilas continúan incluso cuando no están en uso. Las pilas alcalinas, en particular, son más propensas a esto.



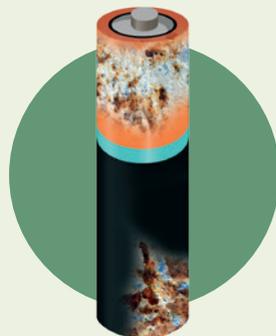
Sobrecarga o descarga completa

Cuando las pilas se descargan completamente y permanecen en el dispositivo, aumentan las probabilidades de fuga de los químicos que contienen.



Descomposición de materiales internos

Las pilas contienen químicos que generan energía, pero con el tiempo estos materiales se degradan, liberando gas hidrógeno. Esto aumenta la presión interna y puede romper la carcasa.



Corrosión

Si el ambiente es húmedo o el dispositivo se deja en un lugar con alta humedad, la corrosión puede dañar el sello de la pila, lo que permite que los químicos internos se filtren.



Evita que las pilas se derramen al interior de un aparato

- ✓ Retíralas si no vas a usar el dispositivo por un tiempo prolongado.
- ✓ Revisalas regularmente para asegurarte de que no haya signos de corrosión o daños.

PILAS ALCALINAS Y PILAS RECARGABLES

Compara el tiempo de duración de una pila alcalina contra una recargable para evaluar cuál te conviene adquirir.

Las pilas, especialmente las de tamaño AA, son un producto necesario para utilizar satisfactoriamente la gran mayoría de los aparatos y dispositivos electrónicos (*gadgets*); sin embargo, al perder su carga deben reemplazarse, esto se traduce en un gasto económico extra para la compra de más pilas.

En esta ocasión, pusimos a prueba diferentes marcas de pilas alcalinas y recargables tamaño AA para determinar cuántas pilas alcalinas pueden ser sustituidas por una pila recargable de cada marca analizada.



CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron

■ **4 modelos** de pilas alcalinas de **4 marcas** y

■ **4 modelos** de pilas recargables de las mismas **4 marcas** que las alcalinas.

LAS PRUEBAS



Duración en usos típicos (pruebas de aplicación)

Las pilas fueron sometidas a ciclos de descarga que simulan su uso en un juguete motorizado, utilizando un banco de pruebas que las descarga de forma gradual en esas condiciones.

El resultado muestra cuánto tiempo tardan las pilas en alcanzar un voltaje tan bajo que deja de ser útil en un juguete motorizado. Esto te permitirá comparar la duración de una pila alcalina y una recargable de la misma marca para elegir la mejor opción.

Este régimen de descarga es muy demandante para una pila, por lo que representa una prueba confiable de su desempeño, tanto en las alcalinas como en las recargables. Sin embargo, este dato es solo una referencia, ya que las condiciones de uso pueden variar según el tipo de juguete.



Marcado y etiquetado

Se revisó visualmente la información comercial, advertencias, año, mes o semana de fabricación (expresa o en código), fecha de caducidad, periodo de garantía, polaridad de las terminales (especialmente la positiva +), tensión nominal en volts de las pilas, así como la garantía de los cargadores (en el caso de las pilas recargables) que ofrece cada marca.

FICHA TÉCNICA

Realización del estudio: del 25 de noviembre de 2024 al 15 de enero de 2025.

Adquisición de muestras: del 13 al 15 de noviembre de 2024.

Marcas/Modelos analizados: 4/8.

Pruebas realizadas: 144.

NORMATIVIDAD

NOM-001-SCFI-2018, Aparatos electrónicos-Requisitos de seguridad y métodos de prueba.

NOM-212-SCFI-2017, Pilas y baterías primarias-Límites máximos permisibles de mercurio y cadmio-Especificaciones, métodos de prueba y etiquetado.

NOM-008-SE-2021, Sistema general de unidades de medida.

NOM-024-SCFI-2013, Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

NMX-J-160/1-ANCE-2020, Pilas Eléctricas - Parte 1: Requisitos Generales.

NMX-J-160/2-ANCE-2019, Pilas Eléctricas - Parte 2: Especificaciones físicas y eléctricas.

¹ Conforme a la Norma Oficial Mexicana NOM-212-SCFI-2017, Pilas y baterías primarias-Límites máximos permisibles de mercurio y cadmio-Especificaciones, métodos de prueba y etiquetado.



PILAS ALCALINAS AA

PILAS RECARGABLES AA

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de pilas alcalinas y pilas recargables en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Campeche, Cd. Juárez y Zacatecas, levantados del 27 al 31 de enero de 2025.



Marca	DURACELL	DURACELL	ENERGIZER	ENERGIZER
Modelo	MN 1500B6	DX1500 HR6	AA BP6 UPN-175218	NH15BP-4 UPN-168912
País de fabricación	● China	● China	● Singapur	● Japón
Capacidad ²	No aplica	2500 mAh	No aplica	2300 mAh
Presentación	Empaque con seis pilas	Empaque con cargador y cuatro pilas	Empaque con seis pilas	Empaque con cuatro pilas ⁴
Tipo	Alcalina	Recargable	Alcalina	Recargable
Información comercial	Completa	Completa	Completa	✗ Incompleta ⁵
Designación de la pila	LR6 AA	AA	AA	AA
Fecha de fabricación o de caducidad ³	Fecha de caducidad abril 2034	Indica "10 años de duración"	Fecha de caducidad diciembre 2034	Fecha de fabricación marzo 2024
Uso en juguete motorizado (duración promedio)	6 horas 8 minutos	6 horas 5 minutos	6 horas 4 minutos	5 horas 40 minutos
Precio	\$186	\$480	\$173	\$299

Notas:

² Los mAh (miliamperios-hora) son una unidad de medida que indican la cantidad de corriente eléctrica que las pilas recargables pueden entregar cada hora transcurrida: a mayor valor, mayor es la energía que pueden almacenar para luego entregar (capacidad).

³ Esta información solo es obligatoria en las pilas alcalinas.

⁴ El cargador se vende por separado e incluye dos pilas de menor capacidad (1,300 mAh). Este sí presenta completa la información comercial.

⁵ El empaque con las cuatro pilas recargables no contiene información en español ni datos del importador o comercializador.

PILAS ALCALINAS AA

PILAS RECARGABLES AA

**Quién es Quién
en los precios**

Precios promedio de pilas alcalinas y pilas recargables en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Campeche, Cd. Juárez y Zacatecas, levantados del 27 al 31 de enero de 2025.



Marca	RADIOSHACK	RADIOSHACK	STEREN	STEREN
Modelo	72299	100070647	BAT-AA40	CRG-200
País de fabricación	● China	● China	● China	● China
Capacidad ⁶	No aplica	2500 mAh	No aplica	2100 mAh
Presentación	Empaque con cuatro pilas	Empaque con cuatro pilas ⁸	Empaque con cuarenta pilas	Empaque con cargador y cuatro pilas
Tipo	Alcalina	Recargable	Alcalina	Recargable
Información comercial	Completa	Completa	Completa	Completa
Designación de la pila	LR6 AA	AA	LR6 AA	AA
Fecha de fabricación o de caducidad ⁷	Fabricación julio 2023 Caducidad julio 2028	Fecha de fabricación octubre 2024	Fecha de caducidad marzo 2028	No indica
Uso en juguete motorizado (duración promedio)	5 horas 52 minutos	5 horas 50 minutos	5 horas 35 minutos	5 horas 16 minutos
Precio	\$70	\$329	\$410	\$526

Notas:

⁶ Los mAh (miliamperios-hora) son una unidad de medida que indican la cantidad de corriente eléctrica que las pilas recargables pueden entregar cada hora transcurrida: a mayor valor, mayor es la energía que pueden almacenar para luego entregar (capacidad).

⁷ Esta información solo es obligatoria en las pilas alcalinas.

⁸ El cargador se vende por separado e incluye dos pilas de 2,500 mAh.

CONCLUSIONES

DURACIÓN

El mayor rango de duración de las pilas analizadas, para el uso en un juguete motorizado, fue el siguiente:

Pilas alcalinas	Pilas recargables
6 horas 8 minutos	6 horas 5 minutos

Si bien ambas pilas brindan casi la misma durabilidad, hay que tomar en cuenta que las alcalinas solo se utilizan una vez y se desechan, mientras que las recargables servirán por más tiempo.⁹

PRESENTACIÓN DE LAS PILAS RECARGABLES

Las pilas recargables pueden adquirirse en paquete de cargador y pilas, o bien, cargador únicamente y pilas por separado.

Modelos que se venden por separado del cargador:



ENERGIZER
ENH15BP-4-UPN-168912



RADIOSHACK
100070647

Modelos que se venden en paquete de cargador y cuatro pilas:



DURACELL
DX1500 HR6



STEREN
CRG-200

⁹ Dato obtenido de las marcas analizadas respecto a los modelos correspondientes al Estudio de Calidad.

¹⁰ Conforme a la Norma Oficial Mexicana NOM-024-SCFI-2013, Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos, por tratarse de un accesorio que puede ser utilizado en un aparato eléctrico o electrónico.

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracciones a la ley. La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

SU INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR ES INCOMPLETA

El modelo NH15BP-4-UPN-168912 de Energizer presenta información en varios idiomas, pero no en español. Además, no incluye datos del importador o comercializador en México ni un número de teléfono de contacto.¹⁰



ENERGIZER
NH15BP-4-UPN-168912

SOBRE SU DESCARGA

Para el uso que analizamos (juguete motorizado), encontramos que la descarga de las pilas alcalinas y recargables presentadas en este estudio es, en general, muy similar (utilizando las pilas sin cambiarlas).

CONSUME INFORMADO

El factor principal a considerar al comprar pilas, es la cantidad de veces que podrás recargar la pila recargable contra las veces que deberás comprar pilas alcalinas.

Recuerda que, en promedio, las pilas recargables pueden ser recargadas de 100 a 500 veces en su vida útil, dependiendo del uso que se les dé. Considera esto cuando las vayas a adquirir, para que hagas un estimado del costo de cada recarga y decidas lo que mejor le convenga a tu bolsillo.

RECOMENDACIONES DE COMPRA



Adquiere las en lugares establecidos

Evita comprarlas en el mercado informal. Aquellas pilas que te ofrecen en los tianguis, el transporte público, el comercio ambulante y en general donde no tengas certeza de su procedencia son un riesgo, ya que de estar contaminadas en su interior desde su fabricación, pueden generar un cortocircuito.



Asegúrate de adquirir el tamaño que necesitas

En México, el tamaño de las pilas cilíndricas está descrito por las letras AA, AAA, C y D.

Las pilas AA alcalinas, técnicamente se denominan LR6 (este dato aparece en la pila misma y en su empaque).



Verifica la fecha de caducidad

Prefiere aquellas cuya caducidad sea lo más lejana posible a la fecha de compra.

En el caso de las pilas recargables, no tienen una fecha de caducidad, pues su desgaste dependerá de las veces que las recargues a lo largo de su vida útil.



Si cuentas con un cargador, revisa sus características eléctricas

Al adquirir un cargador de pilas recargables, verifica la tensión eléctrica de alimentación que indica (de 110 V~ a 120 V~ o 120 V~) y que soporte la carga de las pilas. Por ejemplo, si compras pilas recargables de 2500 mAh, deberás verificar en el instructivo del cargador que en efecto tenga la capacidad de recargar pilas de 2500 mAh.



Toma en cuenta cómo las tienen almacenadas

Prefiere aquellas que estén almacenadas en lugares frescos y alejados de la luz directa del sol.

RECOMENDACIONES DE USO



Considera para qué las utilizarás

Para un reloj de pared (consumo bajo), son recomendables las pilas alcalinas. Para una cámara digital o en un juguete (consumo alto), convienen más las pilas recargables.



Elige las pilas recargables adecuadas

Las pilas recargables con un marcado de 2000 mAh, o más, son preferibles para dispositivos de consumo alto, como lo son las cámaras digitales o controles para videojuegos.



Consulta el instructivo de los cargadores

Coloca las pilas como ahí se indica y nunca una sola, ya que no se recargará.



Si no vas a utilizar el dispositivo por mucho tiempo, retíralas

Debido a su composición, las pilas siguen generando reacciones químicas internas incluso sin uso, lo que puede provocar fugas dentro de los dispositivos.



Deséchalas correctamente

Se deben utilizar contenedores especialmente diseñados para ello, ubicados en algunas calles y centros comerciales.

RECOMENDACIONES DE USO



Instálalas correctamente

Asegúrate de hacerlo con la polaridad correcta, de lo contrario, tanto el aparato como las pilas se dañarán.



No uses pilas nuevas y pilas usadas en el mismo aparato

No es recomendable puesto que la capacidad de las nuevas disminuirá notablemente.



Al recargarlas, verifica que sean de la misma capacidad

Si recargas pilas de distintas capacidades juntas, podrías dañarlas o causar un accidente.

PRECAUCIONES



Nunca las abras

Podrías exponerte a sustancias tóxicas y corrosivas, liberar contaminantes al medioambiente y provocar un riesgo de explosión o incendio.



No mezcles pilas recargables con pilas alcalinas

El funcionamiento de unas y otras no es el mismo. Usarlas juntas puede provocar fugas del electrolito y un rendimiento deficiente del dispositivo en uso.



No recargues las pilas alcalinas

Las pilas alcalinas no son recargables; intentarlo siquiera, podría provocar que exploten.



No las expongas al sol

Ningún tipo de pila debe exponerse al sol o cerca de fuentes de calor extremo porque pueden explotar o derramarse. Guárdalas en un lugar fresco y seco.



No las dejes al alcance de los niños

Podrían llevárselas a la boca, lo cual puede provocarles:

- × **Quemaduras químicas.** Las pilas contienen ácidos y otros químicos que pueden causar quemaduras en la boca, esófago y estómago.
- × **Intoxicación.** Ingerir los químicos de una pila puede ser peligroso y requerir atención médica inmediata.
- × **Perforación de órganos.** Los metales pesados en las pilas pueden reaccionar con los fluidos del tracto digestivo, causando perforaciones en el esófago, estómago o intestinos.
- × **Daño a la mucosa.** La corrosión de los químicos puede dañar la mucosa del tracto digestivo, causando dolor y dificultad para tragar.

SUSTENTABILIDAD

Las pilas contienen metales pesados que pueden ser contaminantes para el suelo y el agua si se desechan de forma incorrecta.

En la Ciudad de México existe un programa de la Secretaría del Medio Ambiente (Sedema) que ofrece una forma segura y responsable de desechar las pilas que ya no sirven, ya sean AA, AAA, C, cuadradas, de botón o de celular. Se trata de más de 400 columnas de acopio en diferentes puntos de la ciudad.



Para más información consulta el siguiente sitio de internet:

<https://goo.su/RmMPE>

Una vez que se desechan las pilas en dichas columnas, la empresa Imágenes y Muebles Urbanos (IMU) se encarga de recolectarlas cada quince días. Las pilas se almacenan temporalmente en el Estado de México y, cuando se junta una tonelada, se trasladan a la empresa Sitrasa, en Irapuato, Guanajuato.

En Sitrasa, las pilas se clasifican por tipo y se someten a un proceso de reciclaje que incluye:

- ✓ **Recuperación de la carcasa.** Se reutiliza en la fabricación de productos como alambre, llaves, varillas y partes para carros.
- ✓ **Recuperación de metales.** Se extraen metales como litio, cadmio, níquel y zinc, que son utilizados en diversas cadenas productivas.
- ✓ **Lo que no se recupera.** Se utiliza como estabilizador de residuos peligrosos dentro de la misma planta de dicha empresa.

Consulta en tu localidad cuál es el programa para desechar correctamente tus pilas y baterías, una vez terminada su vida útil.



Las pilas no deben ser mezcladas con los residuos domésticos, ya que pueden liberar sustancias dañinas al medioambiente.



Conoce más sobre el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor

<https://laboratorio.profeco.gob.mx/>

¡BIEN
PILAS!





CRÉDITO REDENCIÓN DE PASIVOS

Permite pagar o liquidar hipotecas otorgadas por otra entidad financiera.

UMA



CRÉDITO TRADICIONAL

Para la compra de vivienda de manera individual o mancomunada.

UMA o pesos



CRÉDITO AMPLIACIÓN REPARACIÓN O MEJORAMIENTO

Para el pago de estas acciones en una vivienda escriturada a nombre de la persona trabajadora.

UMA



FOVISSTE PARA TODOS

Financiamiento que otorga la banca y se complementa con la Subcuenta de Vivienda.

Pesos

Esquema para personas pensionadas que desean adquirir una vivienda.

UMA



CRÉDITO PENSIONADOS



CRÉDITO CONYUGAL

Unifica los créditos de las parejas en las que uno de los cónyuges cotiza al INFONAVIT.

UMA

Garantiza un monto mayor a quienes cotizan en ambas instituciones.

UMA



FOVISSTE-INFONAVIT INDIVIDUAL

Para mayor información: gob.mx/fovisste/acciones-y-programas/creditos-hipotecarios

UMA: Unidad de Medida de Actualización



ISSSTE

INSTITUTO DE SEGURIDAD Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS TRABAJADORES DEL ESTADO



FOVISSTE

FONDO DE LA VIVIENDA DEL INSTITUTO DE SEGURIDAD Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS TRABAJADORES DEL ESTADO

CERRANDO LA BRECHA DE GÉNERO EN INVERSIONES ¿CÓMO INVIERTEN LAS MUJERES EN MÉXICO?

Exploramos el panorama actual de las inversionistas en México y compartimos estrategias que impulsan su inclusión.

En colaboración con la:



COMISIÓN NACIONAL PARA LA PROTECCIÓN
Y DEFENSA DE LOS USUARIOS DE
SERVICIOS FINANCIEROS

Cada vez más mexicanas están tomando el control de sus finanzas y comenzando a invertir. Sin embargo, aún enfrentan algunos retos. ¿Cómo invierten y qué obstáculos deben superar?



Invertir es poner a trabajar tu dinero para generar ganancias a futuro. A diferencia del ahorro, la inversión busca hacer crecer tu capital con el tiempo. Pero empezar puede ser todo un reto por los mitos y barreras que generan dudas, como:

► **“Invertir es demasiado riesgoso para las mujeres”**

Toda inversión conlleva cierto riesgo, pero con buena educación financiera puedes evaluar oportunidades, diversificar y manejarlo con inteligencia.

► **“Las mujeres son más emocionales, por ello no pueden manejar el riesgo de invertir”**

Erróneamente se cree que las mujeres toman decisiones financieras impulsadas por la emoción, lo que supuestamente las hace menos competentes.

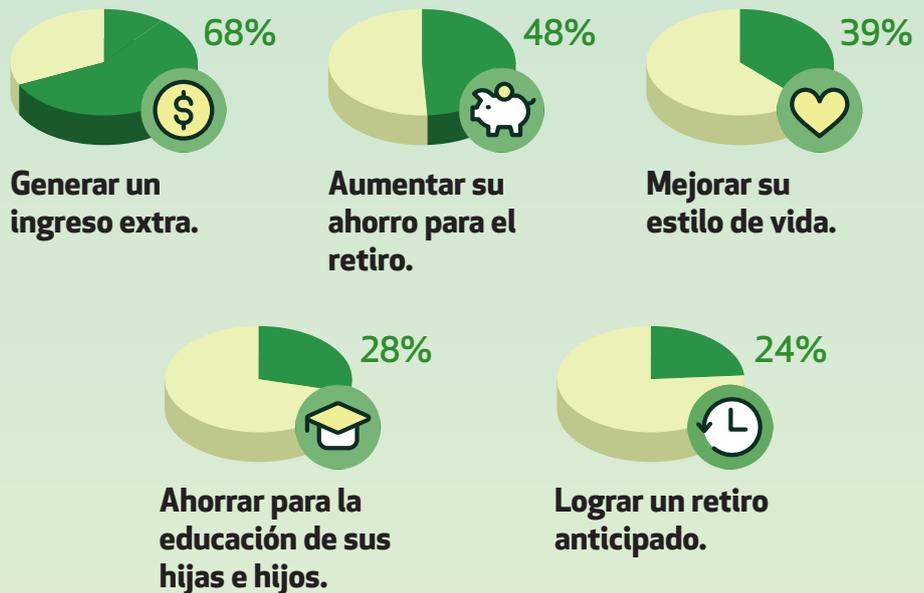
► **“Se necesita mucho dinero para empezar”**

Tradicionalmente, la participación de las mujeres en la actividad económica ha sido menor en comparación con los hombres. Sin embargo, no se necesita mucho dinero para empezar a invertir. Existen opciones accesibles como Cetes o fondos de inversión.

¿Cómo invierten las mujeres en México?

Las mujeres que invierten suelen ser más cautelosas y pacientes, prefiriendo productos de menor riesgo y a largo plazo.

Según una encuesta de OctaFX, un *broker* global de *trading*¹ en línea, las principales razones por las que las mujeres mexicanas invierten son:



La misma encuesta indica que los instrumentos más utilizados son:

-  **Acciones nacionales 62%**
Participación en empresas mexicanas.
-  **Bonos 36%**
Préstamos a empresas o gobiernos que generan intereses.
-  **Acciones internacionales 32%**
Inversión en empresas fuera de México.
-  **Cetes 31%**
Instrumento de deuda emitido por el gobierno mexicano.
-  **Moneda extranjera 29%**
Compra de divisas para inversión.



¹ El *trading* consiste en la compra o venta de activos y mercados financieros.

Estrategias para empoderarlas

Invertir es crucial para todas las mujeres, ya que tienen una mayor esperanza de vida (78 años en promedio) y necesitan ahorrar más para asegurar su futuro económico.

Si no sabes por dónde empezar, la Condusef te recomienda las siguientes estrategias para iniciarte en el mundo de las inversiones:



✓ **Define tus objetivos.** ¿Qué es lo que te motiva?, ¿cuál es tu meta a alcanzar? Establecer una meta de inversión clara te ayudará a elegir el activo más adecuado y definir el tiempo necesario para alcanzarla.



✓ **Conoce tu perfil de riesgo.** Existen tres perfiles: conservador, moderado y arriesgado. Cada uno indica el nivel de riesgo que estás dispuesta a asumir para obtener la ganancia esperada. Hay un instrumento para cada tipo de perfil, acércate con un asesor para conocer el más adecuado para ti.



✓ **Apóyate en la educación financiera.** Actualmente contamos con diversas herramientas, como cursos en línea, *podcasts*, talleres y libros que te ayudarán a entender mejor el mundo de las inversiones y cómo hacerlas funcionar a tu favor.



✓ **Asesórate.** Consulta a una persona especialista en inversiones que te guíe, aclare tus dudas y te ayude a crear una estrategia acorde a tus objetivos.



Educarte financieramente es la clave para comprender conceptos que te ayudarán a invertir sabiamente.

Invertir no solo es una forma de asegurar tu futuro financiero, también te da el control de tu vida económica y te permite alcanzar la independencia que mereces.

La Condusef está comprometida con la salud financiera de las personas. Si necesitas más consejos sobre finanzas, visita www.condusef.gob.mx.

 /Condusefoficial



También puedes seguirnos en redes sociales.

LA PROMESA DEL ALIENTO PERFECTO ENJUAGUE BUCAL

Descubre cómo los enjuagues bucales pueden ser aliados en tu higiene oral y qué tan efectivos son realmente.



El enjuague bucal es un líquido diseñado para realizar un lavado en la boca por un tiempo determinado y luego expulsarlo. Su función principal es suprimir temporalmente el mal aliento, aunque algunos contienen ingredientes que ayudan a prevenir enfermedades orales, como la caries.

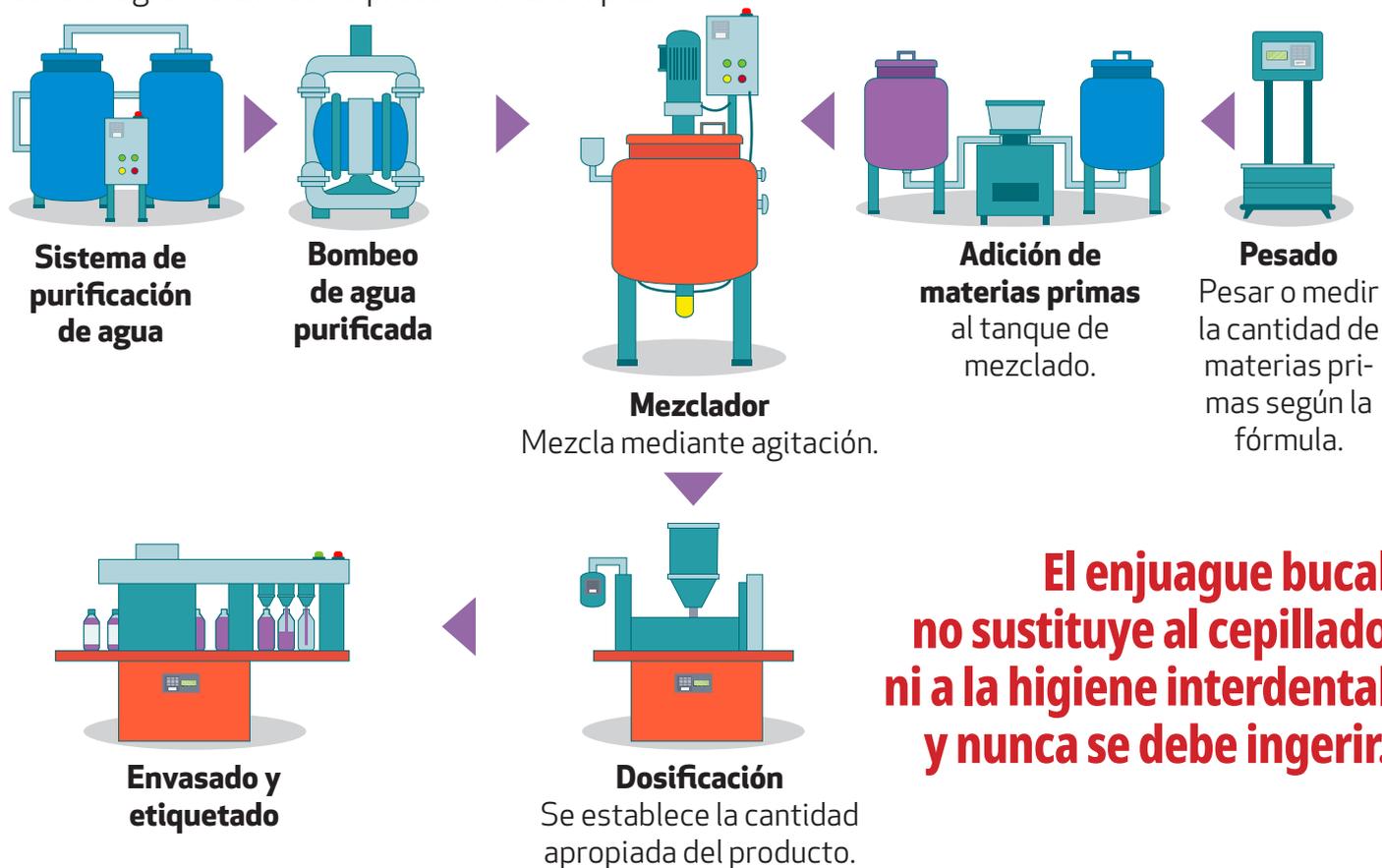
Si bien es un complemento para la higiene bucal y puede contribuir a la prevención de caries, halitosis, gingivitis y aftas, no reemplaza el cepillado ni el cuidado profesional. Lo ideal es mantener una rutina de higiene adecuada y acudir regularmente al dentista.

¿Existe alguna norma que regule su uso en nuestro país?

De acuerdo con la Norma Oficial Mexicana NOM-013-SSA2-2015, Para la prevención y control de enfermedades bucales, se promueve el uso de los siguientes agentes fluorados: pastas dentales, enjuagues bucales, geles y salivas artificiales, así como los enjuagues bucales fluorados, aunque estos últimos **no deben ser utilizados en menores de 6 años.**

Proceso de elaboración del enjuague bucal¹

Aunque los enjuagues bucales se fabrican combinando diversos ingredientes, existen distintos métodos de producción. Algunos implican una única mezcla, mientras que otros requieren varias premezclas debido a la diferencia en la solubilidad de sus componentes. A continuación, presentamos de forma gráfica uno de los procesos más simples.



Composición de los enjuagues bucales

En términos generales encontramos enjuagues bucales con diferentes composiciones.

▶ Con alcohol

Puede contener entre el 6% y 20% de alcohol, por lo que es importante evaluar si la cantidad de alcohol es desagradable al usarlo.

▶ Sin alcohol

Cumplen con su objetivo, que es limpiar y refrescar la boca. Algunos utilizan cloruro de cetilpiridinio (CPC) para sustituir al alcohol.

▶ Con flúor

Protegen los dientes de los ácidos que se generan debido a la placa bacteriana, por lo que se consideran anticaries.

▶ Con agentes blanqueadores

Estos enjuagues pueden contener peróxido de hidrógeno o peróxido de carbamida.

▶ Otras sustancias antisépticas

Como triclosán y clorhexidina, que son de uso medicado.

¹Leung Lou, Linda Mee-Ling. (2009). "Tesis. Diseño de una línea de producción de enjuague bucal antiespumoso y libre de alcohol a nivel media industria", en <https://repositorio.uvg.edu.gt/xmlui/bitstream/handle/123456789/1429/Tesis%20Enjuague%20Bucal%20-%20Linda%20Leung.pdf?sequence=1>

Salud bucodental

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud bucodental como el estado de la boca, los dientes y las estructuras bucofaciales que permiten a las personas realizar funciones básicas, como comer, respirar y hablar.

La salud bucodental abarca diversas enfermedades y afecciones, como son:



- ▶ Caries dental.
- ▶ Enfermedades periodontales (encía).
- ▶ Pérdida de dientes completos (edentulismo).
- ▶ Cáncer bucal.
- ▶ Traumatismos bucodentales.
- ▶ Noma (enfermedad gangrenosa de la boca y la cara).²
- ▶ Malformaciones congénitas (labio leporino y paladar hendido).

Algunos factores que ponen en riesgo la salud bucodental son:



- ▶ Una dieta inadecuada.
- ▶ El consumo de alcohol o tabaco.
- ▶ Una higiene bucodental deficiente.

Por lo anterior, es importante considerar las siguientes medidas de prevención:



- ▶ Reducir el consumo de azúcares.
- ▶ Dejar de fumar y disminuir el consumo de alcohol.³
- ▶ Cepillarse los dientes por lo menos tres veces al día y utilizar hilo dental.
- ▶ Acudir a revisiones dentales periódicas.

Preguntas y respuestas

Con Gabriela Millán Aguilar*

¿Para qué usar los enjuagues bucales?

Los enjuagues bucales son empleados como sustancias antisépticas que disminuyen o eliminan microorganismos y son coadyuvantes en el mantenimiento de la salud bucal con sus debidas especificaciones.

¿Quién lo escoge, mi dentista o yo?

Aunque son de venta abierta, los enjuagues deberían ser indicados por un odontólogo y solo tras una revisión exhaustiva dental y periodontal.

¿Pueden ser contraproducentes?

Sí, las diversas sustancias activas que contienen deben ser bien conocidas, ya que el uso inadecuado o abuso puede anular efectos positivos del microbioma oral normal, causando efectos secundarios o incluso enmascarando enfermedades dentales o periodontales.

¿Puedo usar enjuague bucal en vez de lavarme los dientes?

Aunque cumplan una función química, los enjuagues bucales no sustituyen las técnicas de higiene oral mecánica, como el cepillado, hilo dental o aditamentos de higiene bucal; mucho menos eliminan enfermedades ya presentes en la boca sin un tratamiento dental cuando es necesario.

¿Puedo usarlos todo el tiempo?

Algunos enjuagues son de uso medicado, por lo que tienen una dosis y un tiempo de uso específico y se indican una vez que se realiza el tratamiento para coadyuvar en la terapia, y el uso prolongado puede ser contraproducente.

*Gabriela Millán Aguilar es especialista en Periodoncia e Implantología, egresada de la Universidad Nacional Autónoma de México (cédula profesional 9623692). Es miembro del Consejo Mexicano de Periodoncia, ante el cual está certificada, además de ser profesora de asignatura en pregrado y posgrado de la Facultad de Odontología (UNAM).

²Organización Mundial de la Salud. (15 de diciembre de 2023). "Noma" en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noma>

³Secretaría de Salud. "Día Mundial de la Salud Bucodental". (20 de marzo de 2015), en <https://www.gob.mx/salud/articulos/dia-mundial-de-la-salud-bucodental>

ENJUAGUES BUCALES

Después del cepillado e hilo dental, pueden reforzar tu salud bucal.

Los enjuagues bucales son un complemento del cepillado dental. En el mercado existe una amplia variedad de estos productos diseñados para fines específicos.

Algunos refrescan el aliento de manera temporal, otros ayudan a prevenir las caries gracias a su composición con flúor, mientras

que otros combaten la gingivitis (inflamación y sangrado de las encías) o reducen la sensibilidad dental.¹ Por ello, su uso no debe ser generalizado, sino adaptado a cada persona.²

Analizamos algunas marcas para saber qué norma los regula, cuántos tipos existen, cuánto flúor contienen y si reducen bacterias.



¹“¿Qué son los enjuagues bucales y para qué sirven?”, en <https://gacetadental.com/2021/11/que-son-enjuagues-bucal-para-que-sirven-28540/>
²“Consejos de tu dentista”. (Septiembre de 2021), en <https://consejodentistas.es/pdf/consejos-dentista/CONSEJOS-DE-TU-DENTISTA-13.pdf>

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron **46 productos**.

- 20 enjuagues bucales
- 9 enjuagues bucales para blanquear los dientes
- 4 enjuagues bucales para niños
- 13 enjuagues bucales antibacterianos

LAS PRUEBAS

En todos los casos se evaluó:

Información comercial

Es la información presente en las etiquetas de los productos y debe cumplir los requisitos de la norma de Etiquetado de dispositivos médicos.³

Lote

Código o número que identifica una cantidad determinada de producción, que puede aparecer en cualquier parte del envase.

Caducidad

En cualquier parte del envase.

Denominación genérica y específica

Nombre común que describe a los productos de las mismas características.

Ingredientes

Para la nomenclatura de los ingredientes, puede emplearse cualquiera de las establecidas en los Acuerdos⁵, o el nombre químico más usual o como aparece en la Nomenclatura Internacional de Ingredientes Cosméticos (INCI, por sus siglas en inglés).

Instrucciones de uso

Cuando el producto lo requiera.

Declaración de cantidad

Se considera suficiente que los envases ostenten el dato cuantitativo, seguido de la unidad de medida aplicable ya sea gramos o mililitros, sin que sea necesario ostentar leyendas como: contenido, contenido neto o sus abreviaturas.

Leyendas precautorias

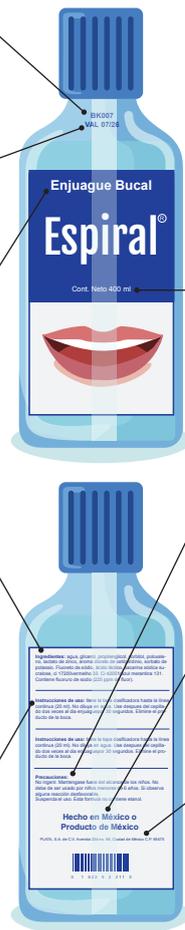
Conforme al tipo de producto y sustancias que contiene.

Leyenda que identifique al país de origen del producto

Por ejemplo: "Hecho en México" o "Producto mexicano".

Responsable del producto

Nombre, denominación o razón social y domicilio (calle, número, código postal, ciudad y estado) del responsable del producto.



Además, encontramos enjuagues bucales de uso cosmético a los que se les aplicó la norma de Etiquetado para productos cosméticos preenvasados.⁴

³ Norma Oficial Mexicana NOM-137-SSA1-2008, Etiquetado de dispositivos médicos.

⁴ Norma Oficial Mexicana NOM-141-SSA1/SCFI-2012, Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial, que prácticamente son los mismos parámetros.

⁵ Por Acuerdos nos referimos al Acuerdo por el que se determinan las sustancias prohibidas y restringidas en la elaboración de productos de perfumería y belleza y al Acuerdo por el que se determinan los aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios, su uso y disposiciones sanitarias.

LAS PRUEBAS



Contenido neto

Se verificó que los productos cumplirían con la cantidad del contenido neto declarado.



Densidad

Este valor es necesario para la determinación de contenido neto, ya que se pesan los productos llenos y vacíos obteniendo el contenido en gramos. Para obtener el volumen que se ostenta en la etiqueta en mililitros, se divide el contenido entre la densidad.



Flúor

Aunque no todos los enjuagues analizados contienen flúor, se verificó la cantidad presente en los que lo ostentan en la etiqueta. El flúor fortalece el esmalte dental, protegiéndolo de los ácidos, y puede incluso reparar caries en sus primeras etapas.



Actividad antimicrobiana

Se refiere a la capacidad de una sustancia para inhibir o matar el crecimiento y la reproducción de microorganismos, como bacterias, virus, hongos y protozoos.

La prueba solo se realizó utilizando la bacteria *Streptococcus mutans*, la cual se encuentra normalmente en la cavidad bucal humana, formando parte de la placa dental o biofilm dental.



Veracidad de información

Dado que toda la información que se presente a las personas consumidoras debe ser veraz, comprobable y clara, se solicitó a los fabricantes información técnica para sustentar sus leyendas.

FICHA TÉCNICA

Periodo de adquisición del producto: del 13 al 19 de noviembre de 2024.

Periodo del estudio: del 13 de noviembre de 2024 al 15 de enero de 2025.

Marcas analizadas: 46.

Pruebas realizadas: 2,392.

NORMATIVIDAD

NOM-002-SCFI-2011, Productos preenvasados - Contenido Neto - Tolerancias y Métodos de Verificación.

NOM-137-SSA1-2008, Etiquetado de dispositivos médicos.

NOM-141-SSA1/SCFI-2012, Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial.

ACUERDO por el que se da a conocer el listado de insumos para la salud considerados como de bajo riesgo para efectos de obtención del registro sanitario, y de aquellos productos que por su naturaleza, características propias y uso no se consideran como insumos para la salud.

ENJUAGUE BUCAL



Marca		BIENESTAR NEEM ERFRE	BUCAROL	BUCAROL
Denominación		Enjuague bucal	Enjuague bucal encías sensibles	Enjuague bucal menta concentrado diluya 4 en 1
País de origen		México	México	México
Presentación		250 ml	250 ml	250 ml
Información al consumidor		✓	✗	✗
Contenido neto		✓	✓	✓
Contenido de flúor mg/L		No contiene	446	No contiene
Actividad antimicrobiana	30 segundos	89.68%	59.35%	99.89%
	60 segundos	96.00%	60.65%	99.96%
Precio por 100 ml		\$19	\$16	\$15



Marca		BUCAROL ICE	BUCAROL	COLGATE SENSITIVE PRO-ALIVIO
Denominación		Enjuague bucal mentol	Enjuague bucal yerbabuena concentrado diluya 4 en 1	Enjuague bucal con flúor zero alcohol
País de origen		México	México	Brasil
Presentación		250 ml	250 ml	250 ml
Información al consumidor		✗	✗	✗
Contenido neto		✓	✓	✓
Contenido de flúor mg/L		No contiene	No contiene	253
Actividad antimicrobiana	30 segundos	48.39%	50.32%	29.80%
	60 segundos	63.23%	52.90%	52.78%
Precio por 100 ml		\$14	\$16	\$30

Productos ordenados alfabéticamente.

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de enjuague bucal en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Mérida, Tampico y Tlaxcala, levantados del 27 al 31 de enero de 2025.



\$96



\$118



\$42

Marca		CREST COMPLETE	CREST SCOPE	DENTAL MAX
Denominación		Enjuague bucal con flúor zero alcohol	Enjuague bucal 5X	Enjuague bucal sin alcohol
País de origen		Colombia	EUA	México
Presentación		500 ml	1L	750 ml
Información al consumidor		✓	✓	✓
Contenido neto		✓	✓	✓
Contenido de flúor mg/L		219	No contiene	218
Actividad antimicrobiana	30 segundos	100%	100%	43.59%
	60 segundos	100%	100%	45.51%
Precio por 100 ml		\$19	\$12	\$6



\$55



\$110



\$94

Marca		ENVISAGE!	EQUATE	EQUATE
Denominación		Enjuague bucal	Enjuague bucal sabor menta fresca	Enjuague bucal multibeneficios sin alcohol
País de origen		México	EUA	EUA
Presentación		500 ml	1.5L	1L
Información al consumidor		✓	✓	✓
Contenido neto		✓	✓	✓
Contenido de flúor mg/L		No contiene	No contiene	No contiene
Actividad antimicrobiana	30 segundos	39.74%	100%	99.73%
	60 segundos	40.40%	100%	100%
Precio por 100 ml		\$11	\$7	\$9

ENJUAGUE BUCAL



\$40



\$59



\$142

Marca	FARMACIAS BENAVIDES COLD MINT	PRO SELECTION MENTA EXPLOSIVA	LISTERINE ANTICARIES ZERO ALCOHOL
Denominación	Enjuague bucal antiséptico	Enjuague bucal	Enjuague bucal flúor activo
País de origen	México	México	Colombia
Presentación	300 ml	500 ml	500 ml
Información al consumidor	✓	✓	✓
Contenido neto	✓	✓	✓
Contenido de flúor mg/L	224	219	217
Actividad antimicrobiana	30 segundos	18.33%	100%
	60 segundos	27.50%	100%
Precio por 100 ml	\$13	\$12	\$28



\$95



\$112



\$194

Marca	ORAL-B COMPLETE	ORAL-B PRO - SALUD	SUNSTAR GUM PAREOX
Denominación	Enjuague bucal con flúor zero alcohol 4 en 1 limpieza profunda	Enjuague bucal sin alcohol	Enjuague bucal uso diario 0% alcohol
País de origen	Colombia	EUA	España
Presentación	500 ml	500 ml	500 ml
Información al consumidor	✓	✓	✓
Contenido neto	✓	✓	✓
Contenido de flúor mg/L	236	No contiene	No contiene
Actividad antimicrobiana	30 segundos	89.68%	100%
	60 segundos	99.93%	100%
Precio por 100 ml	\$19	\$22	\$39

Productos ordenados alfabéticamente.

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de enjuague bucal en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Mérida, Tampico y Tlaxcala, levantados del 27 al 31 de enero de 2025.



\$200



\$200

Marca		THERABREATH	THERABREATH
Denominación		Enjuague bucal menta fresca con xilitol	Enjuague bucal menta suave
País de origen		EUA	EUA
Presentación		473 ml	473 ml
Información al consumidor			
Contenido neto			
Contenido de flúor mg/L		No contiene	No contiene
Actividad antimicrobiana	30 segundos	48.39%	31.25%
	60 segundos	51.61%	36.25%
Precio por 100 ml		\$42	\$42

ENJUAGUE BUCAL PARA BLANQUEAR



\$95



\$97



\$36

Marca		COLGATE LUMINOUS WHITE	COLGATE LUMINOUS WHITE CARBÓN	DENTAL MAX WHITENING
Denominación		Enjuague bucal zero alcohol	Enjuague bucal	Enjuague bucal blancura intensa
País de origen		Brasil	Brasil	México
Presentación		500 ml	500 ml	350 ml
Información al consumidor				
Contenido neto				
Contenido de flúor mg/L		221	223	No contiene
Actividad antimicrobiana	30 segundos	40.38%	13.22%	87.81%
	60 segundos	42.31%	19.54%	96.52%
Precio por 100 ml		\$19	\$19	\$10

ENJUAGUE BUCAL PARA BLANQUEAR



\$58



\$82



\$87

Marca		EQUATE	GREEN DOCTOR FRESH	GREEN DOCTOR FRESH
Denominación		Enjuague bucal blanqueador	Enjuague bucal con aceites esenciales naturales sin alcohol carbón activado	Enjuague bucal con aceites esenciales naturales sin alcohol tea tree
País de origen		EUA	México	México
Presentación		473 ml	250 ml	250 ml
Información al consumidor				
Contenido neto				
Contenido de flúor mg/L		88	No contiene	No contiene
Actividad antimicrobiana	30 segundos	35.76%	36.42%	11.26%
	60 segundos	100%	39.74%	19.87%
Precio por 100 ml		\$12	\$33	\$35



\$59



\$144



\$68

Marca		PRO SELECTION BLANQUEAMIENTO ANTISÉPTICO BUCAL	LISTERINE WHITENING EXTREME	ORAL-B 3D WHITE
Denominación		Enjuague bucal	Enjuague bucal blanco extremo	Enjuague bucal blanqueador sin alcohol
País de origen		México	Colombia	EUA
Presentación		500 ml	473 ml	237 ml
Información al consumidor				
Contenido neto				
Contenido de flúor mg/L		258	100	No contiene
Actividad antimicrobiana	30 segundos	25.86%	66.22%	100%
	60 segundos	27.01%	99.71%	100%
Precio por 100 ml		\$12	\$31	\$29

Productos ordenados alfabéticamente.

ENJUAGUE BUCAL PARA NIÑOS

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de enjuague bucal en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Mérida, Tampico y Tlaxcala, levantados del 27 al 31 de enero de 2025.



\$69



\$25

Marca		COLGATE PLAX KIDS	DENTAL MAX JUNIOR
Denominación		Enjuague bucal con flúor	Enjuague bucal
País de origen		Brasil	México
Presentación		250 ml	250 ml
Información al consumidor		✓	✓
Contenido neto		✓	✓
Contenido de flúor mg/L		222	208
Actividad antimicrobiana	30 segundos	100%	16.67%
	60 segundos	100%	31.41%
Precio por 100 ml		\$27	\$10



\$59



\$67

Marca		EQUATE KIDS	SUNSTAR GUM
Denominación		Enjuague bucal con flúor	Enjuague bucal infantil sin alcohol con flúor
País de origen		EUA	Brasil
Presentación		532 ml	250 ml
Información al consumidor		✓	✓
Contenido neto		✓	✓
Contenido de flúor mg/L		220	220
Actividad antimicrobiana	30 segundos	89.87%	31.67%
	60 segundos	100%	32.08%
Precio por 100 ml		\$11	\$27

ENJUAGUE BUCAL ANTIBACTERIANO



\$95



\$91



\$94

Marca		COLGATE TOTAL 12 ANTISARRO	COLGATE TOTAL 12 CLEAN MINT	COLGATE PLAX ICE INFINITY
Denominación		Enjuague bucal antibacteriano zero alcohol	Enjuague bucal antibacteriano zero alcohol	Enjuague bucal
País de origen		Brasil	Brasil	Brasil
Presentación		500 ml	500 ml	500 ml
Información al consumidor				
Contenido neto				
Contenido de flúor mg/L		233	221	224
Actividad antimicrobiana	30 segundos	99.99%	99.99%	99.99%
	60 segundos	100%	99.99%	100%
Precio por 100 ml		\$19	\$18	\$19



\$59



\$144



\$125

Marca		EQUATE	LISTERINE CONTROL CÁLCULO / SARRO	LISTERINE COOL MINT
Denominación		Enjuague bucal antiséptico	Enjuague bucal agentes antibacterianos y zinc activo sin alcohol	Enjuague bucal agentes antibacterianos frescura intensa
País de origen		EUA	Colombia	Colombia
Presentación		500 ml	500 ml	500 ml
Información al consumidor				
Contenido neto				
Contenido de flúor mg/L		No contiene	No contiene	No contiene
Actividad antimicrobiana	30 segundos	100%	100%	100%
	60 segundos	100%	100%	100%
Precio por 100 ml		\$12	\$29	\$25

Productos ordenados alfabéticamente.

ENJUAGUE BUCAL ANTIBACTERIANO

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de enjuague bucal en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Mérida, Tampico y Tlaxcala, levantados del 27 al 31 de enero de 2025.



\$124



\$143

Marca	LISTERINE COOL MINT	LISTERINE CUIDADO TOTAL
Denominación	Enjuague bucal agentes antibacterianos frescura suave sin alcohol	Enjuague bucal agentes antibacterianos, flúor y zinc activos
País de origen	Colombia	Colombia
Presentación	500 ml	500 ml
Información al consumidor		
Contenido neto		
Contenido de flúor mg/L	No contiene	99
Actividad antimicrobiana	30 segundos	99.99%
	60 segundos	100%
Precio por 100 ml	\$25	\$29



\$141



\$144

Marca	LISTERINE CUIDADO TOTAL	LISTERINE PRO-ENCÍAS
Denominación	Enjuague bucal el mejor Listerine 6 en 1 beneficios	Enjuague bucal agentes antibacterianos flúor activo frescura intensa
País de origen	Colombia	Colombia
Presentación	500 ml	500 ml
Información al consumidor		
Contenido neto		
Contenido de flúor mg/L	224	105
Actividad antimicrobiana	30 segundos	100%
	60 segundos	100%
Precio por 100 ml	\$28	\$29

ENJUAGUE BUCAL ANTIBACTERIANO



\$121



\$117

Marca	LISTERINE ULTRACLEAN		ORAL-B ENCIAS DETOX	
Denominación	Enjuague bucal zinc activo elimina gérmenes		Enjuague bucal protección completa	
País de origen	🇨🇴 Colombia		🇺🇸 EUA	
Presentación	500 ml		500 ml	
Información al consumidor	✔️		✔️	
Contenido neto	✔️		✔️	
Contenido de flúor mg/L	No contiene		No contiene	
Actividad antimicrobiana	30 segundos	100%	100%	
	60 segundos	100%	100%	
Precio por 100 ml	\$24		\$23	



\$101

Marca	ORAL-B 100%	
Denominación	Enjuague bucal sin alcohol	
País de origen	🇺🇸 EUA	
Presentación	500 ml	
Información al consumidor	✔️	
Contenido neto	✔️	
Contenido de flúor mg/L	No contiene	
Actividad antimicrobiana	30 segundos	100%
	60 segundos	100%
Precio por 100 ml	\$20	

Productos ordenados alfabéticamente.

CONCLUSIONES

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

- ✓ Todos los productos analizados cumplieron con el contenido de flúor indicado en su etiqueta.
- ✓ Todos los productos analizados ostentaron en su información al consumidor los datos que deben presentar.
- ✓ El valor de densidad de todos los productos analizados fue útil para la determinación de su contenido neto.
- ✓ Todos los productos analizados tuvieron efecto antimicrobiano, aunque en distintas proporciones.

- ✗ 10 de los 46 productos analizados presentan leyendas que no comprueban.
- ✗ 4 de los 46 productos analizados no comprueban el uso del emblema "Hecho en México".
- ✗ 2 de los 46 productos analizados no cumplen con el contenido neto que declaran.

ACTIVIDAD ANTIMICROBIANA

No todos los enjuagues bucales están diseñados para eliminar bacterias –esto depende del ingrediente activo principal–, por ello, la diferencia en la actividad microbiana en los productos analizados.

NO CUMPLEN CON EL CONTENIDO NETO DECLARADO

Los siguientes productos contienen menos del contenido neto que declaran en etiqueta:



Declaró
250 ml
Contiene
232.08 ml



GREEN DOCTOR FRESH

Enjuague bucal con aceites esenciales naturales sin alcohol carbón activado

Declaró
250 ml
Contiene
231.04 ml



GREEN DOCTOR FRESH

Enjuague bucal con aceites esenciales naturales sin alcohol tea tree

NO COMPROBARON EL USO DEL EMBLEMA HECHO EN MÉXICO

A pesar de que presentan el emblema "Hecho en México", los siguientes productos no demostraron el cumplimiento con el acuerdo para su uso.



NO DEMOSTRARON



BUCAROL

Enjuague bucal en cías sensibles



BUCAROL

Enjuague bucal menta concentrado diluya 4 en 1



BUCAROL

Enjuague bucal yerbabuena concentrado diluya 4 en 1



BUCAROL

Enjuague bucal mentol

La Profeco puede verificar, a través de los procedimientos respectivos, productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas, teniendo como posible consecuencia la imposición de medidas precautorias. En los procedimientos se pueden realizar requerimientos de información a los importadores y, en su caso, podrían ser parte de procedimientos por infracciones a la ley. La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

PRESENTAN LEYENDAS QUE NO COMPRUEBAN

Los siguientes productos presentan leyendas que no comprueban de acuerdo con el artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), el cual refiere que "la información o publicidad relativa a bienes, productos o servicios que se difundan por cualquier medio deberán ser veraces, comprobables y claras".

Máxima frescura



BUCAROL

Enjuague bucal en ciéas sensibles



BUCAROL

Enjuague bucal menta concentrado diluya 4 en 1



BUCAROL

Enjuague bucal yerbabuena concentrado diluya 4 en 1

Blanquea y desintoxica



GREEN DOCTOR FRESH

Enjuague bucal con aceites esenciales naturales sin alcohol carbón activado



GREEN DOCTOR FRESH

Enjuague bucal con aceites esenciales naturales sin alcohol tea tree

Aliento increíble



COLGATE SENSITIVE PRO-ALIVIO

Enjuague bucal con flúor zero alcohol

Blancura Intensa



DENTAL MAX WHITENING

Enjuague bucal blancura intensa

Dientes más blancos en 5 días



EQUATE

Enjuague bucal blanqueador

Las personas que utilizan TheraBreath en su rutina de higiene oral diaria han recuperado su confianza



THERABREATH

Enjuague bucal menta fresca con xilitol



THERABREATH

Enjuague bucal menta suave

DENSIDAD

Varía en función de la cantidad y el tipo de ingrediente que contiene cada enjuague, ya que es la relación de masa-volumen del producto.

CONSUME INFORMADO

Recuerda que el uso de los enjuagues bucales no debe considerarse como generalizado sino, por el contrario, adaptado a cada caso en particular. Siempre consulta a tu dentista.

La Profeco puede verificar, a través de los procedimientos respectivos, productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas, teniendo como posible consecuencia la imposición de medidas precautorias. En los procedimientos se pueden realizar requerimientos de información a los importadores y, en su caso, podrían ser parte de procedimientos por infracciones a la ley. La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

RECOMENDACIONES DE COMPRA Y DE USO



Considera que el enjuague bucal es un complemento

Lo más importante para la higiene bucal es el cepillado adecuado de los dientes por lo menos tres veces al día, después de cada comida principal (desayuno, comida y cena), así como el uso de hilo dental. El enjuague bucal es un complemento.



Haz caso a las leyendas precautorias

En general, todos los enjuagues bucales tienen leyendas precautorias, entre ellas: no ingerir el producto, no dejar al alcance de los niños, prescripción para edad determinada, entre otras. Haz caso de ellas.



Lee la etiqueta

En caso de que requieras usar enjuague bucal, lee la etiqueta. Ahí encontrarás las instrucciones de uso, es conveniente seguirlas para obtener los resultados que el producto ofrece.

No sustituyas el cepillado por el enjuague bucal

Los enjuagues bucales no sustituyen las técnicas de higiene oral mecánica, como el cepillado o el uso del hilo dental. Tan solo pueden ser complementos para el mantenimiento de la salud bucal con sus debidas especificaciones.

Evita que los usen los menores de seis años

Los enjuagues bucales más comunes para el uso diario están compuestos de fluoruro de sodio. Aunque estas fórmulas son efectivas y fáciles de usar, los niños menores de seis años no deberían usar enjuagues bucales con flúor debido al riesgo de ingesta.⁶



Cepillado



Uso de hilo dental



Uso de enjuague bucal



Conoce más sobre el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor
<https://laboratorio.profeco.gob.mx/>



⁶“¿Quién debe usar enjuague bucal con flúor y por qué?”, en <https://www.colgate.com/es-mx/oral-health/fluoride/who-should-use-a-fluoride-mouth-rinse-and-why>

ENJUAGUE BUCAL

» Para esta Tecnología Doméstica, puedes adquirir los ingredientes en droguerías.

Ingredientes

- ▶ 2 tazas de agua
- ▶ 40 gotas de esencia de menta
- ▶ 2 cucharadas de glicerina pura
- ▶ ½ cucharadita de mentol cristalizado
- ▶ 2 cucharadas de alcohol etílico sin desnaturalizar
- ▶ 2 cucharadas de sorbitol en polvo
- ▶ Una pizca de colorante vegetal azul

- 🕒 Tiempo de preparación: 15 minutos
- 📦 Rendimiento: ½ litro
- 📅 Caducidad: 6 meses
- 💰 Costo promedio: \$19

Quién es Quién
en los precios

Consulta de información del 30 de enero al 4 de febrero de 2025 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



Utensilios

- ▶ Botella de plástico, con capacidad de 1 litro, limpia y con tapa
- ▶ 2 tazones de vidrio
- ▶ Cuchara
- ▶ Embudo de plástico

Preparación



1 Vierte el agua en uno de los tazones, agrega el sorbitol y agita con la cuchara hasta disolverlo. Enseguida agrega la glicerina y continúa agitando.



2 En el otro tazón, vierte el alcohol, agrega el mentol y agita hasta que se disuelva. Añade la esencia y agita nuevamente para integrar.



3 Agrega lentamente la mezcla de alcohol al primer tazón y agita.



4 Añade el colorante vegetal y agita nuevamente.



5 Con ayuda del embudo, vierte el enjuague bucal en la botella de plástico. Guárdalo en un lugar fresco y seco.

» Modo de uso:

Agita y haz buches con aproximadamente 20 ml del enjuague (sin diluir), de manera vigorosa durante 30 segundos y luego escupe.



Nota: Tecnología Doméstica validada por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor (LNPC).

 Hazla en tu casa y etiquétanos en Instagram #TecnologíaDomésticaProfeco y @revistadelconsumidormx



Puedes ver esta y más Tecnologías Domésticas en nuestro canal de YouTube **Profeco TV**

Registro Público de Contratos de Adhesión

El Registro Público de Contratos de Adhesión de la Profeco proporciona a la población consumidora los contratos de adhesión propuestos por los proveedores, los cuales cumplen con la normatividad vigente y no contienen cláusulas abusivas o inequitativas que puedan lesionar sus derechos como personas consumidoras.

<https://rpca.profeco.gob.mx/index.html>



Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal
del Consumidor

IGUALDAD DE GÉNERO: ACCESO EQUITATIVO A BIENES Y SERVICIOS

Todas las personas tienen derecho a las mismas oportunidades, beneficios de bienes y servicios.

En colaboración con el:

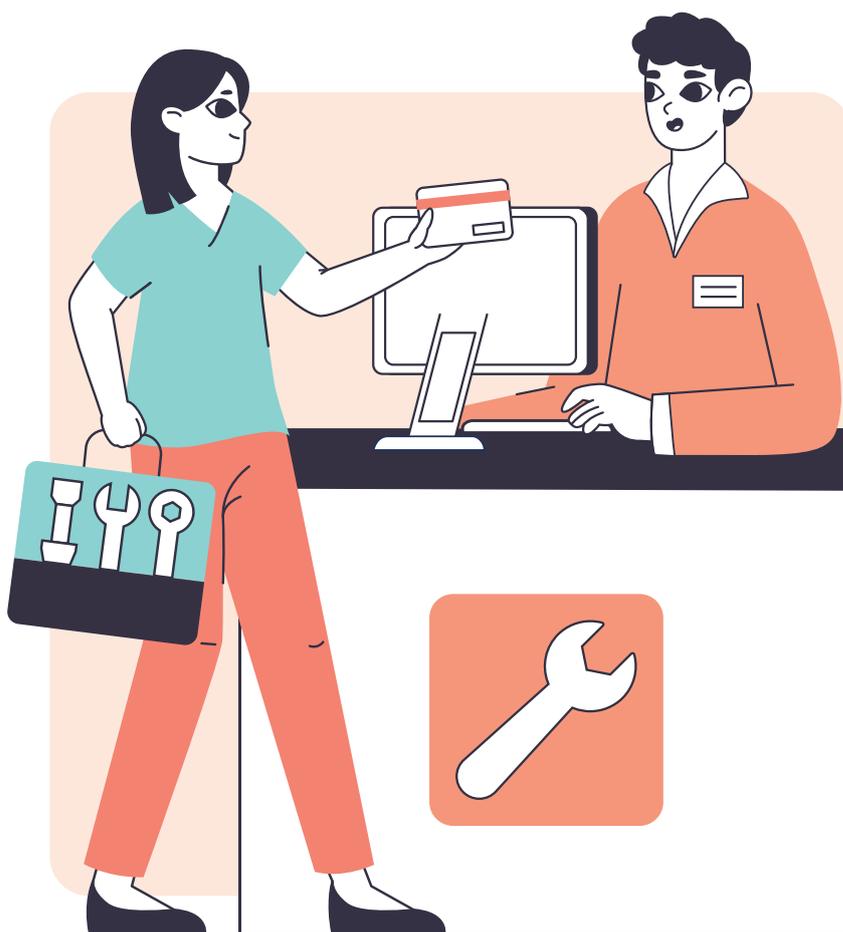


Hoy en día es común encontrar productos y servicios que refuerzan estereotipos de género y prácticas sexistas. Además, persiste la discriminación hacia las mujeres al momento de buscar o adquirir algunos productos.

Lo anterior tiene un impacto significativo en nuestra sociedad, puesto que refuerza los roles de género y la exclusión, vulnerando la autoestima y confianza de las mujeres. Por ello, es importante identificar y erradicar estas prácticas, recordando que todas las personas tienen derecho a recibir un trato digno, justo y en igualdad de condiciones al momento de buscar, consumir o solicitar productos y servicios.

Consecuencias negativas para la economía

La discriminación hacia las mujeres en el mercado de consumo no es un tema exclusivo de México y puede tener consecuencias negativas para la economía en general, pues de acuerdo con estudios de mercado, este grupo llega a ser responsable hasta del 80% del gasto general.



La igualdad de género

La igualdad de género en el acceso a bienes y servicios es un derecho fundamental, reconocido en las normas actuales, que debe garantizarse para que todas las personas puedan vivir una vida digna y plena.



Las leyes mexicanas te protegen

En México existen leyes y regulaciones que buscan prevenir o sancionar la discriminación de género en el acceso a servicios. Como ejemplo está la Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación, que prohíbe la discriminación por motivos de género, entre otros.

De igual forma, se cuenta con la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia y con la Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres, que establecen principios y disposiciones para garantizar la igualdad de género en todos los ámbitos, incluyendo el acceso a bienes y servicios.



La equidad no solo tiene que ver con la igualdad de oportunidades, sino con lograr balances que generen progreso.

Creando un mundo más justo

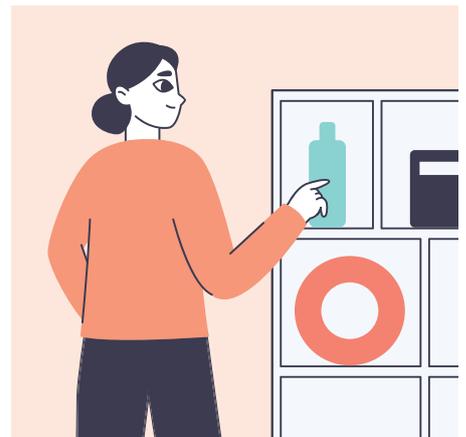
Es importante hacer conciencia y llevar a cabo medidas para promover la igualdad de género en el mercado de consumo, pues todas las personas consumidoras podemos crear un mundo más justo y equitativo para que nadie se quede atrás y nadie se quede afuera. A continuación, te compartimos algunas recomendaciones:



1 Implementación de políticas de igualdad de género en la atención al cliente.



2 Capacitación para sensibilizar sobre las necesidades y preferencias de las mujeres.



3 Ofrecer opciones y servicios que se adecuen a las preferencias de las mujeres.



¿Qué podemos hacer?

Investigar antes de comprar y buscar información sobre la empresa y el producto para asegurarnos de que no promuevan prácticas sexistas.

Asimismo, elegir artículos y servicios que impulsen la igualdad de género.

Hablar sobre el tema es importante. Compartir nuestras preocupaciones y experiencias con amigos y familiares ayuda a concientizar y fomentar cambios, así como prácticas inclusivas y respetuosas con todos los géneros.

Algunos ejemplos de la discriminación hacia las mujeres en el mercado de consumo son:



1. Precios diferenciados

Ciertos estudios han encontrado que los productos dirigidos a mujeres, como los artículos de cuidado personal, pueden tener precios más altos que los productos similares dirigidos a hombres.



2. Publicidad sexista

La publicidad sexista y estereotipada puede influir en la percepción de las mujeres y limitar su acceso a ciertos productos o servicios.



3. Falta de opciones

Las mujeres pueden enfrentarse a una escasez de opciones en cuanto a productos y servicios que se adapten a sus necesidades y preferencias.



4. Discriminación en la atención al cliente

Las mujeres pueden recibir un trato desigual en la atención al cliente, como ser ignoradas o no ser consideradas con la debida seriedad.



5. Productos diseñados para hombres

Muchos productos, como la tecnología y los vehículos, están diseñados con un enfoque en los hombres, lo que puede hacer que las mujeres se sientan excluidas o no consideradas.



6. Falta de representación en la publicidad

Las necesidades y preferencias de las mujeres pueden no ser representadas en la publicidad y mercadotecnia de productos.



7. Estereotipos de género

Los estereotipos de género pueden influir en la forma en que las mujeres son percibidas y tratadas en el mercado de consumo.

El "impuesto rosa"

Esta es una forma de referirse a la carga impositiva desproporcionada que enfrentan las mujeres en nuestro país debido a la aplicación de impuestos y precios más altos en productos y servicios dirigidos específicamente a ellas, como artículos de higiene femenina, ropa y accesorios.



\$75.00



\$81.00

Fuentes:

- Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación, en <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFPED.pdf>
- Ley General de Acceso de las Mujeres a una vida libre de violencia, en <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf>
- Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres, en <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGIMH.pdf>

Quién es Quién
En los precios

Precios promedio de desodorantes en aerosol en la Ciudad de México e interior de la República Mexicana donde opera el programa Quién es Quién en los Precios, levantados el 10 de febrero de 2025.

AHORRO HORMIGA

Transforma tu cambio suelto o morralla en un hábito de ahorro efectivo.

A diferencia del gasto hormiga, que poco a poco afecta tu presupuesto sin que lo notes, el ahorro hormiga convierte ese cambio suelto en una oportunidad. Esas monedas que quedan en tu bolsillo o mochila pueden transformarse en una red de seguridad financiera si comienzas a guardarlas.

Esta sencilla práctica te ayudará a desarrollar el hábito del ahorro, especialmente si formas parte del 39.8% de los mexicanos que aún no logra ahorrar.

Paso a paso

Elige un lugar y un recipiente específico para guardar el suelto o morralla sobrante de tus gastos cotidianos, ya sea un bote, frasco, alcancía o cualquier otro contenedor. Lo ideal es que lo coloques cerca de donde dejas tus monedas al llegar a casa, de manera



que puedas crear el hábito y permitir que esos pequeños ahorros se sumen con el tiempo.

Puedes ahorrar tanto monedas de \$5, \$10 o \$20 como billetes de \$20, \$50 o incluso \$100. La cantidad dependerá de lo que te sobre o estés dispuesto a apartar en cada momento.

Llenando tu bolsillo

Al igual que el gasto hormiga, el ahorro hormiga es tan pequeño que no afecta tu bolsillo. Podemos decir que son cantidades que no son un sacrificio, ya que solo apartarás el dinero que te sobra y que no tenías pensado utilizar en algo específico.

Si ya iniciaste en el mundo del ahorro, no desistas; estás creando un hábito que con el tiempo agradecerás.

¹ Encuesta Nacional de Inclusión Financiera 2021 del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).

Manos a la obra

Para mostrarte el monto que podrías alcanzar con este método, en el siguiente cuadro encontrarás un ejemplo del ahorro hormiga diario. En él observarás la cantidad acumulada semana tras semana y el ahorro total de un año. La cantidad dependerá de tus circunstancias

personales, no tomes las cantidades de ahorro aquí indicadas como fijas, pueden variar día con día, solo comprométete y al final verás los resultados. Cuando menos lo esperes, habrás juntado una cantidad de dinero para utilizarlo o continuar ahorrando.

Ahorro hormiga diario Total de dinero ahorrado al finalizar cada semana

SEMANAS	DÍAS DE LA SEMANA							AHORRO SEMANAL
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
1	\$30.00	\$25.00	\$10.00	\$9.00	\$56.00	\$60.00	\$29.00	\$219.00
2	\$15.00	\$35.00	\$20.00	\$40.00	\$29.00	\$18.00	\$6.00	\$163.00
3	\$55.00	\$28.00	\$40.00	\$56.00	\$15.00	\$10.00	\$19.00	\$223.00
4	\$10.00	\$23.00	\$50.00	\$39.00	\$32.00	\$24.00	\$33.00	\$211.00
AHORRO MENSUAL							\$816.00	
AHORRO ANUAL							\$9,792.00	



Complementa tu estrategia

Prueba incrementar tu ahorro con ciertas medidas que pudieran representar un alivio a tu bolsillo. Revisa los servicios contratados, como televisión de paga, internet, gas, telefonía y servicios de *streaming*, entre otros; tal vez encuentres servicios o planes de menor costo e incluso eliminar los que usas poco o nada.

Recomendaciones

Para darte un pequeño empujón, te brindamos algunas sugerencias que te ayudarán a crear este hábito y no desistir en el camino:



- ✓ **Establece una meta**, ya sea comprometiéndote a juntar solo las monedas o hacerlo en días específicos durante un tiempo determinado.
- ✓ **Utiliza las alarmas de tu celular**, para que recuerdes buscar las monedas que traes en el bolsillo, bolsa, mochila o monedero.
- ✓ **Cambia tus hábitos de consumo**, de esta manera, liberarás un poco de tus recursos y los destinarás al ahorro.
- ✓ **Busca inspiración**, coloca una nota en el lugar donde depositarás el dinero sobrante del día para que recuerdes la meta que te has fijado: un regalo, una salida, ropa, un viaje, entre otras.
- ✓ **Considera invertir**, para que tu dinero no pierda su valor, evalúa la opción de abrir una cuenta de ahorro en un banco, invertir en Cetes o incluso en tu Afore.

Fuente:

• Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI). "Encuesta Nacional de Inclusión Financiera, 2021". Recuperado el 11 de octubre de 2023, en <https://www.inegi.org.mx/programas/enif/2021/>

Rosario Castellanos

MUJER QUE SABE LATÍN

Un repaso a la obra de grandes autoras que alzaron sus voces y letras para lograr la emancipación.

En colaboración con el:



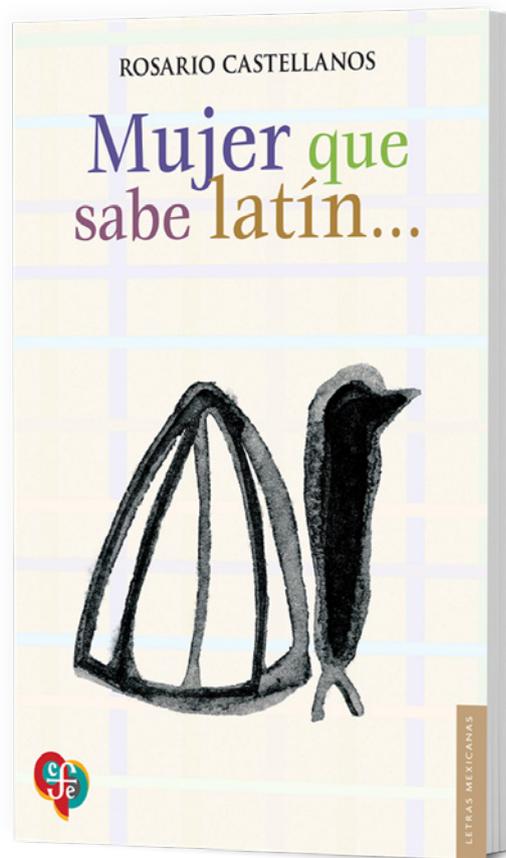
Por Antonio Hernández Estrella

Mujer que sabe latín es una obra que reúne escritos de su autora sobre el feminismo. Con una magistral pluma y una inteligencia desbordada, Rosario Castellanos nos entrega sus reflexiones más profundas sobre la perversa e injusta relación histórica del hombre y la mujer.

Sabedora de que no es la única mujer de las letras y las artes, luchadora por la igualdad y la libertad, en este bello libro, Castellanos hace un repaso de la obra de otras grandes autoras que alzaron su voz y letras para la emancipación: Lillian Hellman, Virginia Woolf, Clarice Lispector, María Luisa Bombal, Silvina Ocampo, Simone de Beauvoir, Alfonsina Storni, Delmira Agustini, Juana de Ibarborou, Simone Weil, Penélope Gilliat, entre muchas otras.

Rosario Castellanos (1925-1974) fue novelista, poeta, ensayista y diplomática. Colaboró en suplementos culturales de los principales diarios y revistas especializadas en México y en el extranjero. Recibió los premios Chiapas, Xavier Villaurrutia y Sor Juana Inés de la Cruz, entre muchos otros.

En el Fondo de Cultura Económica hemos publicado de ella: *Poesía no eres tú* (1948 a 1971), *Balún-Canán* (1957), *El eterno femenino* (1975), *Bella dama sin piedad y otros poemas* (1984), *Obras I y II* (1989 y 1998), *Meditación en el umbral*, *Antología poética* (1985) y el CD *En el filo del gozo* (2000).



Características

168 páginas, 17 x 23 cm, encuadernación rústica cosida con solapas y guardas
14ª reimpresión de la 3ª Edición, 2024

Colección Letras Mexicanas

Fondo de Cultura Económica
ISBN: 978-968-16-7116-7
Precio de venta ejemplar: **\$160**
Precio de venta libro electrónico: **\$63**

LAS PERSONAS CONSUMIDORAS Y EL CONSUMO SOSTENIBLE

Con sencillos cambios en nuestras maneras de consumir podemos tener un gran impacto positivo en nuestro planeta.

Desde 1983, cada 15 de marzo se conmemora el Día Mundial de los Derechos de los Consumidores, con el objeto de sensibilizar a la población sobre sus derechos y necesidades. En este año 2025, la reflexión global gira en torno al consumo sostenible para asegurar el futuro de las relaciones entre el planeta, el medioambiente, los proveedores de bienes y servicios y las personas consumidoras.

A nivel mundial, organizaciones civiles como Consumers International, que aglutina entre sus miembros a asociaciones de consumidores en más de 100 países, están poniendo el foco en las prácticas necesarias para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), 17 metas que fueron adoptadas por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) como una llamada universal a la acción para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que, con base en alianzas, para el 2030 todas las personas disfruten de paz y prosperidad.¹

En relación con nuestra forma de vida y de adquirir cosas, las Naciones Unidas reflexionan sobre los efectos que tienen en el planeta la manera en la que consumimos y los procedimientos con los que los productores mundiales generan los bienes de consumo. Esta consideración va encaminada a crear conciencia en algo de sentido común: nuestro consumo cotidiano depende, en buena medida, del uso que hacemos del medioambiente.



Sin embargo, la forma en la que ha ido creciendo el consumo global en el último siglo y la manera en la que hemos empleado los recursos naturales han estado acompañados de una intensa degradación medioambiental. En el ODS 12, Producción y consumo responsables, se establece que, con sencillos cambios, podemos generar un gran impacto en la sociedad y el planeta. Algunas prácticas que podemos adoptar son las siguientes:

¹ Objetivos de Desarrollo Sostenible, en <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

1. No desperdiciar alimentos. Para reducir el hambre y asegurar que se produzca lo que se necesita, debemos evitar tirar comida. Para la ONU es importante que seamos capaces, al 2030, de reducir a la mitad el desperdicio de alimentos por persona a nivel mundial. Esto implica cambios en la cadena de producción, en la venta al por menor y en los propios hábitos de las personas consumidoras.

Una buena práctica, por ejemplo, es que los negocios de hostelería y otros servicios alimentarios ofrezcan a sus clientes la posibilidad de que se lleven sin coste adicional lo que no hayan consumido, además de que se fomente esta práctica mediante el uso de envases aptos reutilizables.

2. Reutilizar. El uso a nivel mundial de envases y plásticos es muy elevado. El tiempo que tardan en degradarse es muy lento, por lo que contaminan los ecosistemas. Es por eso que, ya en muchos lugares, las bolsas son de tela o de papel. Por lo tanto, es importante hacer un esfuerzo, ser responsables y garantizar que los envases plásticos se reutilicen la mayor cantidad de veces posible, porque así protegeremos el medioambiente.

3. Usar eficientemente los recursos naturales. Las personas consumidoras podemos contribuir a este objetivo mediante la reducción del uso de la calefacción o con un empleo consciente de los electrodomésticos del hogar.

Otro aspecto importante es tener en cuenta el etiquetado energético de los electrodomésticos, por ejemplo, del refrigerador, para valorar el consumo de energía que van a suponer.

El Día Mundial de los Derechos del Consumidor se originó en 1983 para movilizar la acción ciudadana. Esta fecha se conmemora cada 15 de marzo, pues en 1962 el presidente John F. Kennedy firmó una declaración sobre los aspectos fundamentales de los derechos de los consumidores.

“Por definición, todos somos consumidores. Este es el grupo económico más grande que afecta y es afectado por casi todas las decisiones económicas públicas y privadas. Sin embargo, constituyen a la vez el único grupo importante cuyas opiniones a menudo no son escuchadas”, explicó Kennedy en el Congreso de los Estados Unidos.²

El consumo sostenible es clave para proteger al planeta y garantizar un futuro más justo y equilibrado para todos. A través de pequeñas acciones cotidianas, como evitar el desperdicio de alimentos, reutilizar y usar de manera eficiente los recursos naturales, podemos generar un gran impacto positivo en el medioambiente. El Día Mundial de los Derechos de los Consumidores y el enfoque en el ODS 12 nos recuerdan, este año, la importancia de reflexionar sobre nuestras prácticas de consumo, al adoptar hábitos que contribuyan al bienestar global y a la conservación de los recursos del planeta para las generaciones futuras.

² John F. Kennedy Presidential Library and Museum. *Special message to Congress on protecting consumer interest, 15 March 1962*, en https://www.jfklibrary.org/asset-viewer/archives/jfkpo-037-028#?image_identifier=JFKPOF-037-028-p0013

Teléfono
del **consumidor**
Profeco
(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

ALERTAS Y LLAMADOS A REVISIÓN

KIA MÉXICO, S.A. DE C.V.



detectó que:

Podría presentarse un evento térmico en el módulo HECU (unidad de control hidráulico electrónico) dentro del compartimento del motor derivado de un mal funcionamiento eléctrico de un fusible.

Modelo

KIA RIO SEDÁN y KIA RIO
2015 a 2017



Es probable que esta situación afecte a:

16,913 unidades

Consulta el llamado a revisión 01/2025 completo en



Solución

Se inspeccionará la caja de conexiones dentro del compartimento del motor y en caso necesario se reemplazarán el fusible múltiple y la cubierta superior.

Acciones

KIA MÉXICO, S.A. DE C.V. ha implementado las siguientes acciones:

- Contactará a quienes hayan adquirido los vehículos involucrados por medio de correo electrónico, mensajería instantánea WhatsApp, a través de los distribuidores autorizados Kia y de la aplicación MyKia+.
- Hará de conocimiento público el llamado a revisión en su sitio oficial www.kia.com en la liga directa <https://goo.su/jZnBqXy>

El llamado a revisión **no tiene costo para las personas consumidoras.**

Contacto

Distribuidores autorizados KIA

 www.kia.com
<https://www.kia.com/mx/service/recall.html>

 55 4780 0542 opción 5

 contactcenter@kia-mexico.com

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) en coordinación con TOYOTA MOTOR SALES DE MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V., VOLKSWAGEN DE MÉXICO S. A. DE C.V. y MAZDA MOTOR DE MÉXICO S. DE R.L. DE C.V. informan sobre el llamado a revisión de los siguientes productos:



Empresa:
**TOYOTA MOTOR SALES DE MÉXICO,
S. DE R.L. DE C.V.**

Modelos:
COROLLA CROSS HÍBRIDO 2023 y 2024,
y COROLLA HÍBRIDO 2023 a 2025



Llamado a revisión: 16/2025

CANTIDAD:
13,493 unidades

RIESGO:
Bajo ciertas circunstancias, al aplicar el freno mientras se gira en una esquina, el conductor podría experimentar temporalmente un pedal de freno duro, que podría provocar que la distancia de frenado sea mayor de lo esperado.

CONTRAMEDIDA:
Se actualizará la programación del *software* de la unidad de control electrónico ("Electronic Control Unit" o "ECU") del control de derrape, para el actuador de freno, sin costo para las personas consumidoras.

MEDIOS DE CONTACTO:

- Página de internet: www.toyota.com.mx
- Teléfono: 800 7 TOYOTA (869 682)
- Correo electrónico: contacto@marcatoyota.com.mx



Empresa:
VOLKSWAGEN DE MÉXICO, S.A. DE C.V.

Modelos:
AUDI RS E-TRON GT, E-TRON,
E-TRON S, SQ8 E-TRON, Q8
E-TRON y Q5 2018 a 2023



Llamado a revisión: 66/2024

CANTIDAD:
529 unidades

RIESGO:
Al cargar el vehículo en tomas de corriente industriales, se podría producir un sobrecalentamiento en la infraestructura doméstica y en el cable de carga.

CONTRAMEDIDA:
Se sustituirá el cable de carga y se realizará una actualización de *software* para la unidad de manejo del vehículo.

MEDIOS DE CONTACTO:

- Distribuidores autorizados AUDI
- Teléfono: 800 849 2383
- Correo electrónico: mail@audi.com.mx
- Página de internet: www.audi.com.mx
- Liga directa: <https://goo.su/VREI>



Empresa:
MAZDA MOTOR DE MÉXICO S. DE R.L. DE C.V.

Modelos:
CX90 2024 y 2025 y CX70 2025



Llamado a revisión: 151/2024

CANTIDAD:
3,048 unidades

RIESGO:
La luz de advertencia del desempañador, cinturón de seguridad y/o monitor de visión 360° podría no funcionar apropiadamente debido a la programación del *software* de la Unidad de Suministro Eléctrico (ESU).

CONTRAMEDIDA:
Se verificará y si es necesario, se reprogramará el *software* de la Unidad de Suministro Eléctrico (ESU).

MEDIOS DE CONTACTO:

- Distribuidores autorizados MAZDA
- <https://www.mazda.mx/localizar-distribuidor>
- Página de internet: www.mazda.mx
- Liga directa del llamado a revisión: <https://goo.su/GiqY1qQ>
- Teléfono: 800 01 62932 para agendar cita y llevar a cabo el llamado a revisión en el vehículo afectado.

Entorno Digital



Mujeres libres de violencia digital

La violencia digital afecta a mujeres y niñas a través de redes sociales, aplicaciones y videojuegos, generándoles miedo e inseguridad. En 2023, el 22% de las mujeres mayores de 12 años sufrió ciberacoso, incluyendo *stalking*, troleo, *grooming* y amenazas.

pág. 3

Cuida tu Dinero



¿Cómo invierten las mujeres en México?

Cada vez más mujeres en nuestro país invierten para asegurar su futuro, aunque aún enfrentan barreras. Ellas prefieren opciones de menor riesgo y a largo plazo, como Cetes y bonos. Para invertir con éxito hay que definir objetivos, conocer el perfil de riesgo, educarse financieramente y asesorarse. **pág. 43**

Qué Hacer Si...



Vacaciones a la vista

Antes de viajar, infórmate para evitar fraudes y proteger tus derechos. Al hospedarte, revisa la tarjeta de registro y el contrato de adhesión para evitar cobros indebidos. Además, verifica que agencias y hoteles estén registrados en la Profeco y en el Registro Nacional de Turismo. **pág. 8**

Para Saber



Enjuague bucal

El enjuague bucal ayuda a suprimir temporalmente el mal aliento y prevenir enfermedades bucales, como caries, gingivitis y halitosis. Sin embargo, no reemplaza el cepillado ni el cuidado dental profesional. Algunos no deben ser utilizados por menores de seis años. **pág. 46**

Brújula de Compra



Estudios clínicos para la mujer

Las mujeres usan más los servicios de salud que los hombres, especialmente en salud reproductiva. En 2023, las principales causas de muerte fueron enfermedades del corazón, diabetes y cáncer (mama y cuello uterino). Los estudios ginecológicos detectan problemas de salud a tiempo. **pág. 23**

Nadie Afuera



Acceso equitativo a bienes y servicios

La igualdad de género en el acceso a bienes y servicios es fundamental para garantizar una vida digna. Es clave crear conciencia y promover políticas inclusivas, así como elegir productos y servicios que promuevan la igualdad y erradiquen prácticas discriminatorias. **pág. 67**



Profeco Informa

Las personas consumidoras y el consumo sostenible

El 15 de marzo se celebra, desde 1983, el Día Mundial de los Derechos de los Consumidores para generar conciencia sobre los derechos y necesidades de las y los consumidores. Este año está dedicado al consumo sostenible, buscando garantizar un futuro equilibrado entre el planeta, el medioambiente, los proveedores y las personas consumidoras. **pág. 73**



Gobierno de
México

Mujeres

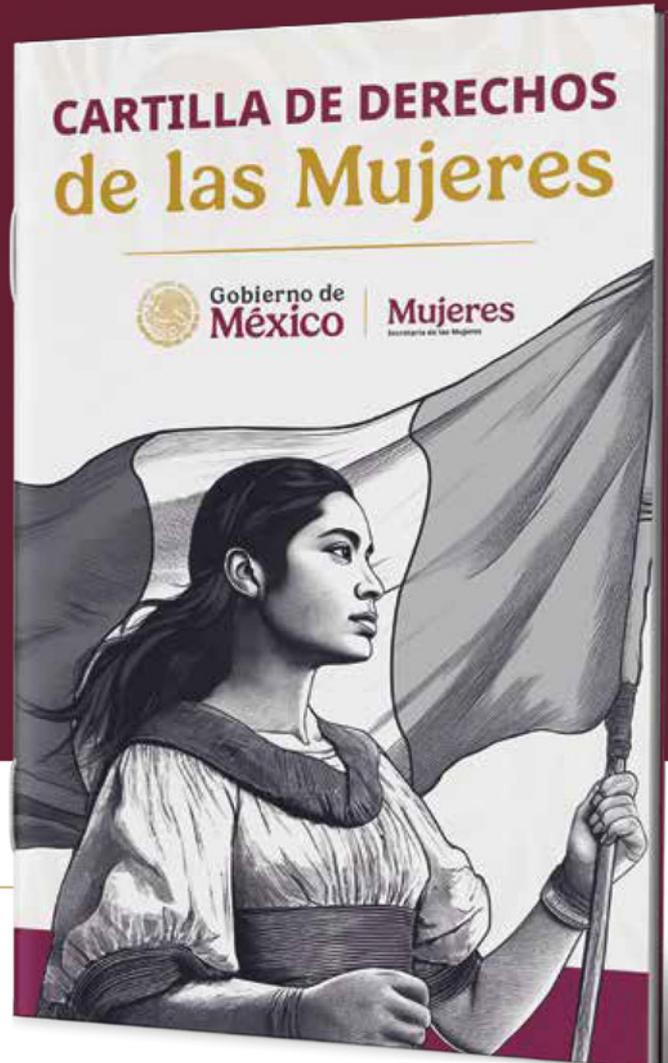
Secretaría de las Mujeres

Un hecho **HISTÓRICO** para las mujeres en México

La Cartilla de Derechos
de las Mujeres es una
realidad.

**Un documento clave
para garantizar**

el acceso a la justicia, la igualdad
y una **vida libre de violencias.**



*La **Secretaría de las Mujeres** es el **eco** de las que lucharon antes,
la **fuerza** de las que llegaron hoy y el **legado** para las que vendrán mañana.*

www.gob.mx/mujeres