



Acciones responsables

-CONSUMIDOR RESPONSABLE-

Es así como la calidad de vida tiene estrecha relación con los hábitos de consumo, cuyas consecuencias para el bolsillo, la salud y hacia el medio ambiente son evidentes.

OBJETIVO

Al concluir la sesión, los integrantes de los grupos de consumidores contarán con información elemental para conocer y hacer valer sus derechos al consumir, así como algunas acciones para llevar a cabo un consumo responsable, no solo en beneficio de su economía familiar, sino también de su salud y la protección al medio ambiente al usar responsablemente los detergentes para la limpieza del hogar, todo ello con la finalidad de que se adopten hábitos responsables de consumo, para una mejor calidad de vida.

JUSTIFICACIÓN

Las decisiones de consumo de las personas están determinadas por sus necesidades y deseos, así como la persuasión de la publicidad y del presupuesto familiar, incluso el anhelo de pertenecer a un grupo social.

La población consumidora elige entre diversas alternativas de productos y servicios, aquellos que le “gustan” o los que están de “moda”, sin reparar en las consecuencias que ello implica, por esto es importante orientarlos para que asuman la responsabilidad en la elección de productos y servicios en los que no se vean afectados sus derechos como consumidores, y se inclinen a favor de un consumo responsable y sostenible.

DESARROLLO DEL TEMA

El ser humano durante toda su vida consume, a veces sin darse cuenta; otras sin reparar sobre el impacto del consumo en sí mismo, en los demás y en el medio ambiente, por ello, el consumo responsable tiene que ver más con la “conciencia” que con el acervo de información, el nivel intelectual o el grado académico adquirido.

Actualmente, diversas circunstancias llevan a la población a replantear los hábitos de consumo, entendiendo que se puede prescindir de algunas cosas, o en el mejor de los casos, aprendiendo a ser más responsables en cuanto a qué y cómo consumir.

Algunos hábitos para llevar a cabo un consumo responsable son:

ELABORAR UN PRESUPUESTO Y REGISTRAR LOS GASTOS



Hacer un presupuesto en familia en el cual se consideren los ingresos con los que se cuentan y los gastos o egresos que deben realizar, es una forma de saber con seguridad en qué se gasta el dinero, cuánto se debe destinar para satisfacer las necesidades y cómo distribuir los ingresos para cumplir con las obligaciones. De esa manera se podrán recortar gastos innecesarios que afectan la economía familiar.

AHORRAR



En la actualidad el ahorro juega un papel muy importante para las finanzas personales, por lo que han surgido diversas instituciones dedicadas a fomentarlo y a brindar seguridad a los fondos de las personas que guardaron dinero. Ahorrar es retener una parte del ingreso para enfrentar a futuro una emergencia que no estaba considerada en el registro de los gastos obligados o para comprar algo que se desee o se necesite.

- **Utilizar** un crédito responsablemente.
- **Usarlo** exclusivamente si es necesario, de lo contrario solo se adquieren más deudas.
- **Adquirir** bienes o servicios únicamente si se cuenta con un presupuesto para ello, las tarjetas de crédito o departamentales no son dinero extra, se tienen que liquidar en un momento determinado.
- **Pagar** puntualmente en la fecha acordada por la institución financiera, evita gastar tu recurso económico en intereses y cargos por demora.



AJUSTARSE A UNA CANTIDAD

Guardar en la cartera o monedero cierto capital destinado para los gastos del día, hace que las personas se ajusten a esa cantidad y no gasten de más.



EVITAR COMPRAS POR IMPULSO

Planear y analizar cuáles son las mejores adquisiciones para el bolsillo, siempre favorece las finanzas personales y así se evita caer en tentaciones.

COMPARAR ENTRE DIFERENTES OPCIONES



Antes de tomar cualquier decisión de consumo, es importante comparar precio, calidad y beneficios que ofrece un bien o servicio, de esa manera se puede tomar la mejor decisión de consumo.

INVOLUCRAR A LA FAMILIA



Hablar con los familiares acerca de la situación económica es fundamental para tener unas finanzas sanas. Planear con las hijas o hijos los gastos del hogar puede ser muy representativo, de esa forma se empieza a fomentar en ellos el hábito del ahorro y el uso responsable de algunos servicios como el agua y la energía eléctrica entre otros, así crearán conciencia en gastar menos de lo que se tiene.

Pero no solo es suficiente que la población consumidora ponga en práctica ciertos hábitos de consumo, también es necesario que cuente con ciertos atributos que en el día a día vayan reforzando para lograr hacer un consumo responsable.

AL HACER UN CONSUMO RESPONSABLE, LA PERSONA SE VUELVE UN CONSUMIDOR:



CONSCIENTE

Un consumidor es sensato cuando sabe de su poder, conoce los derechos y obligaciones, y los hace valer, sabe lo que necesita, lo exige y asume las consecuencias de su modo de consumir.



INFORMADO

Sabe acceder a la información y utilizarla al comparar calidad y precio, piensa en invertir antes que en gastar, valorando

qué tanto las elecciones de consumo satisfacen las necesidades reales y los beneficios que traerán a la vida, a la familia y a la comunidad.



CRÍTICO

El consumidor crítico es el que puede discernir ante lo que propone la publicidad y la moda, se valora y valora a los demás por lo que son y no por lo que tienen, procura elegir y conservar lo que necesita y le gusta, con base en sus necesidades reales.



SALUDABLE

Valora y cuida su cuerpo, generalmente son personas que llevan una alimentación balanceada, hacen ejercicio, duermen bien, moderan su consumo de alcohol, no se automedican y evitan fumar.



SUSTENTABLE

Son atributos de un consumidor sustentable el aprovechar racionalmente los recursos naturales, elegir productos ecológicos, ahorrar energía y agua, reciclar,

reutilizar, separar la basura y preferir caminar en vez de usar el auto.



SOLIDARIO

Un consumidor solidario considera los efectos de su gasto en los demás y prefiere productos artesanales o de proveedores socialmente responsables, con políticas laborales justas y procesos de producción limpios.



ACTIVO

Trabaja en equipo, suma su fuerza a la de otros y se organiza con ellos para defender sus derechos, exigir calidad y hacer alianza con instituciones como Profeco, para lograr relaciones de consumo más equitativas.

Estos atributos se van adquiriendo paralelamente a lo largo de un proceso de enseñanza-aprendizaje por el que pasa un consumidor, con ello está en posibilidades de realizar acciones de consumo responsable en beneficio personal y de los demás.



UN DÍA DEDICADO A LOS CONSUMIDORES

Para la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) marzo es un mes importante ya que el 15 se celebra el Día Mundial de los Derechos del Consumidor. Es una fecha para promover las garantías fundamentales de todos los consumidores, para exigir que sus derechos sean respetados y protegidos y para protestar contra los abusos del mercado.

Fue el 15 de marzo de 1962, cuando el presidente de Estados Unidos de Norte América, John F. Kennedy, pronunció un discurso ante el Congreso de ese país en el que se refirió a los derechos de los consumidores, resaltando cuatro factores clave:

- Seguridad
- Información
- Elección libre
- Ser escuchado



Años más tarde, el mismo día, pero de 1983 se proclamó el Día Mundial de los Derechos del Consumidor (World Consumer Rights Day, en inglés) para aumentar la conciencia mundial sobre los derechos que se tienen.

En el año de 1985 la Asamblea General de las Naciones Unidas estableció las directrices para la protección de los consumidores a escala mundial y así reconocer al consumidor como un elemento fundamental dentro del proceso productivo.

Desde esa fecha hasta hoy es una ocasión importante para la movilización de la ciudadanía por proteger sus derechos al consumir, respaldados por la Profeco y la Ley Federal de Protección al Consumidor, que ofrecen a la población consumidora una opción de procuración de seguridad e igualdad jurídica en las relaciones de proveedores y consumidores, lo que implica un progreso social y económico.

Gracias al reconocimiento internacional de las garantías de los consumidores, se desprenden siete derechos básicos:



DERECHO A LA INFORMACIÓN

Los consumidores tienen derecho a obtener comunicación oportuna, completa, clara y veraz sobre las características de los bienes y servicios que se ofrecen en el mercado y de las formas para su adquisición o contratación, de manera que puedan elegir con pleno conocimiento y libremente.



DERECHO A LA EDUCACIÓN

Es una garantía de la población consumidora recibir instrucción en materia de consumo, con la finalidad de conocer sus derechos y cómo hacerlos valer, a fin de consumir de la manera que mejor convenga a sus intereses y necesidades.



DERECHO A ELEGIR

Nadie puede presionar o condicionar la venta, ni exigir pagos o anticipos. La población consumidora tiene derecho a seleccionar productos y servicios, sin que exista una imposición, presiones, condicionamientos u obligación de compra.



DERECHO A LA SEGURIDAD Y CALIDAD

Consumidoras y consumidores tienen garantizado que los bienes y servicios que se ofrecen en el mercado cumplan con las disposiciones establecidas en materia de seguridad y calidad.



DERECHO A NO SER DISCRIMINADOS

A las personas no se les puede negar la adquisición de un producto o servicio ni mucho menos ser diferenciados por razones de sexo, raza, religión, condición económica, nacionalidad, discapacidad o cualquier otro motivo.



DERECHO A LA COMPENSACIÓN

En el caso de que un proveedor venda un producto de mala calidad o que no cumpla con lo establecido en las Normas Oficiales Mexicanas, el consumidor tiene derecho a que se le reponga o se le devuelva su dinero y en su caso recibir una bonificación no menor a 20% del precio pagado.



DERECHO A LA PROTECCIÓN

Ante cualquier incumplimiento de algún proveedor o que no respete los derechos del consumidor, éste tiene el beneficio de ser defendido por Profeco ante el incumplimiento de la ley.



Saber cuáles son nuestros derechos como consumidor es el primer paso para evitar que sean vulnerados. Es obligación de la población consumidora mantener una actitud responsable y decidida para hacer valer esos derechos y evitar así que sean quebrantados.

DETERGENTES

QUE ACABAN CON LA VIDA



Una actividad de nuestro día a día sin duda alguna es el lavado y cuidado de nuestra ropa y el aseo del hogar, esta tarea repercute de forma directa en el bienestar personal y de la familia, la salud y la protección al medio ambiente.

De repente se convierte en una rutina y se hace de manera mecánica sin pensar en ¿cómo funciona un detergente y por qué es un gran aliado en el lavado y aseo del hogar? y ¿cómo puede afectar al medio ambiente y a la salud?

¿QUÉ SON LOS DETERGENTES?



Productos químicos sintéticos que se utilizan para la limpieza doméstica e industrial, tienen la capacidad de deshacer o separar la suciedad que está en las superficies de un objeto sin dañarlo. A diferencia de los jabones, los detergentes mantienen su capacidad limpiadora incluso en aguas duras (no apta para uso doméstico), lo que los hizo muy populares en el lavado de la ropa.

¿DE QUÉ ESTÁN HECHOS?

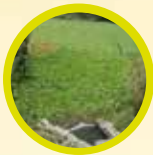
LOS DETERGENTES GENERALMENTE CONTIENEN:

- **Agentes amortiguadores de PH** - Son los encargados de mantener el grado de acidez durante el uso de los detergentes.
- **Blanqueadores ópticos** - Sustancias fluorescentes que reflejan los rayos ultravioletas del sol y provocan una sensación visual de blancura más intensa.
- **Carboximetil celulosa de sodio** - Es utilizado como espesante y estabilizante.

- **Coadyuvantes.** - Son sustancias que se incorporan a la fórmula del detergente para mejorar su eficacia.
- **Colorantes y perfumes** - Solamente funcionan como aromatizantes de la ropa.
- **Enzimas** - Rompen las moléculas de las manchas proteínicas (huevo, leche, sangre), para que el agua las pueda eliminar.
- **Fosfatos** - Potencializan la capacidad limpiadora de los detergentes.
- **Surfactantes** - Actúa como agente limpiador.
- **Tensoactivos.** - Otro tipo de agente limpiador del hogar y de la industria.

Los detergentes después de ser utilizados en la limpieza doméstica e industrial son arrojados a las alcantarillas de las aguas residuales y se convierten en fuente de contaminación del agua. Vale la pena detenerse un poco para pensar y reflexionar a dónde va a parar esa agua y cómo afecta a la salud y al medio ambiente.

¿CÓMO AFECTAN LOS FOSFATOS AL AGUA?



EUTROFIZACIÓN

Es un proceso natural del envejecimiento del agua estancada o de corriente lenta, acumula en el fondo material vegetal en descomposición, lo que la convierte en un medio inútil para la vida y causa importantes desequilibrios en lagos y ríos.



SARGAZO

El sargazo (*Sargassum* spp.) es una macroalga flotante que forma colonias que llegan a cubrir grandes extensiones y que se mueven de acuerdo con las corrientes oceánicas. Flotan en masa en el mar, se desplazan en aguas someras y acaban en las playas. Cuando hay crecimiento excesivo arriban a lugares donde normalmente no existían y pueden causar problemas. (BERISTAIN, 2021)

¿CÓMO AFECTAN LOS SURFACTANTES?



AFECTACIONES AL AGUA

- **Al aparecer** una película aislante, se inhibe la absorción de oxígeno de la atmósfera.
- **Impiden** la degradación de materia orgánica.
- **Prohíben** los procesos de depuración natural o artificial (plantas de tratamiento).
- **Favorecen** la proliferación de plantas acuáticas nocivas.
- **Disminución** del agua por evapotranspiración.
- **Problemas** serios en la calidad del agua.
- **Daños** a la infraestructura (Turbinado), lo que afecta a la operatividad hidráulica.
- **Cambios** y afectaciones a la biodiversidad.



AFECTACIONES A LA SALUD

- **Enfermedades** transmitidas por moscos y moluscos.
- **Principalmente** dermatitis, asma y conjuntivitis por el crecimiento de algas.
- **Neurotóxicas**, aquellas que afectan al sistema nervioso central y los órganos de los sentidos. Algunos síntomas pueden ser náuseas, mareos, irritabilidad, euforia.

A pesar de los grandes problemas ambientales y de salud que genera el uso de los detergentes, en México, no existe una regulación para el contenido de fósforo en éstos.

ALGUNOS DE LOS RETOS PARA MÉXICO SON:

- **Reducción gradual** de fósforo y surfactantes en los detergentes; principalmente en los más comercializados como los del cuidado de la ropa y de superficies, además del uso en lavatrastes y lavanderías.
- **Implementar una Norma** Oficial Mexicana que especifique los límites permitidos de fósforo y surfactantes; biodegradabilidad y toxicidad en detergentes.
- **Crear campañas** de concientización para reducir la dosificación y uso de los productos no amigables con el medio ambiente.

En el mercado existe una gran variedad de detergentes que están libres de fosfatos, es responsabilidad de la población consumidora, elegir aquellos que no dañen al planeta y no afecten su bolsillo.



CONCLUSIÓN

Adquirir bienes y servicios implica satisfacer una necesidad o un deseo, hacerlo de una

manera responsable significa cuestionarse a la hora de comprar ¿qué es prescindible y qué no?, ¿cuál es el presupuesto real?, además de elegir productos, no solo por su precio y calidad, sino porque son respetuosos con el medio ambiente.

Una consumidora o un consumidor responsable es quien además de conocer y hacer valer sus derechos, toma las mejores decisiones a favor de las tres esferas del

consumo: esfera individual, social y medioambiental, con la finalidad de contribuir a un entorno favorable para todas y todos, y garantizar un consumo con el menor impacto posible al medio ambiente y así mejorar la calidad de vida de la población y de las generaciones futuras.

¡Pensar, analizar y reflexionar son la base de un consumo responsable!

BIBLIOGRAFÍA

Consumidor, P. F. (enero de 2021). Conviértete en un consumidor responsable. Revista del Consumidor(527), 20- 21. https://issuu.com/profeco/docs/revistadelconsumidor527_enero_2021

Consumidor, P. F. (marzo de 2021). Un día dedicado a los consumidores. Revista del Consumidor(529), 72-73. <https://issuu.com/profeco/docs/revistadelconsumidor529marzo2021>



Consumidor, P. F. (noviembre de 2020). Detergentes que acaban con la vida. Revista del Consumidor(525), 4-5. <https://issuu.com/profeco/docs/rdc525noviembre2020>

Consumidor, P. F. (mayo de 2020). Congelación de vegetales. Revista del Consumidor(519), pp 30. https://issuu.com/profeco/docs/revistadelconsumidor519_mayo_2020



QuimiNet.com. (25 de Octubre de 2011). Las características de los detergentes. Recuperado el 15 de Diciembre de 2021, de: <https://www.quiminet.com/articulos/las-caracteristicas-de-los-detergentes-2603319.htm>

QuimiNet.com. (20 de Mayo de 2008). La composición de los detergentes . Recuperado el 3 de Enero de 2022, de: https://www.quiminet.com/articulos/la-composicion-de-los-detergentes-30164.htm?mkt_medium=2603319&mkt_term=&mkt_content=&mkt_campaign=1&mkt_source=66

Beristain, B. T. (21 de Diciembre de 2021). El sargazo en las costas mexicanas . Recuperado el 3 de Enero de 2022, de: <https://www.uv.mx/cienciauv/blog/el-sargazo-en-las-costa-mexicanas/>

International, C. (2022). Día Mundial de los Derechos del Consumidor. Recuperado el 3 de Enero de 2022, de: <https://es.consumersinternational.org/what-we-do/world-consumer-rights-day/>

VIDEOS DE APOYO

Tus 7 Derechos Básicos como consumidor: <https://www.youtube.com/watch?v=yWK83VKABFA>

7 pasos para ser un consumidor responsable ["Revista del Consumidor TV" 41.18]: <https://www.youtube.com/watch?v=doMReEI1528>

Consumidores responsables [Revista del Consumidor TV 17.2]: <https://www.youtube.com/watch?v=Wv5ROdrLzPY&t=7s>

Detergentes y el medio ambiente: <https://www.youtube.com/watch?v=KV6D2wAL7Jk>

Natalia Delgado | Congelación de Vegetales | Tecnología Doméstica: <https://www.youtube.com/watch?v=FwtDRkSzIly>



Elaboró: Elizabeth Arana Vergara, Supervisora de Promoción y Capacitación de Consumo.

Diseño: Juan Martín Villanueva Lara, Diseñador de la DEC.

Revisó: Alicia Ivon Castañeda Cerda, Jefa de Departamento de Programas de Educación.

Validó: Marcos Moisés Macías Torres, Director de Educación para el Consumo.

