

EL BUEN FIN DIABETES

Objetivo

Proporcionar información a quienes integran los grupos de consumidores, que les permita saber, especialmente a los adultos mayores, sobre la *diabetes mellitus* y cómo controlarla en caso de padecerla.

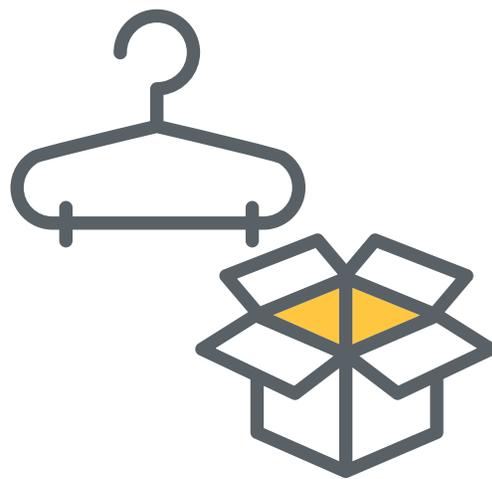
Además, conocer sugerencias que les ayuden a cuidar el dinero durante el Buen Fin y ser conscientes del rastro que deja cada persona al navegar en la red y lo que ello implica.

Justificación

La prevalencia de la diabetes ha ido aumentando a través de los años de forma significativa, convirtiéndose en una de las principales causas de muerte y discapacidad a nivel mundial por las múltiples enfermedades que a su vez puede generar; por ello la importancia de conocer qué es, cómo se presenta y de qué manera se puede controlar cuando se padece, especialmente al ser adulto mayor.

Durante el Buen Fin es posible dejarse llevar por la emoción de las ofertas y promociones que ofrecen los establecimientos físicos y en línea, por ello es indispensable hacer un consumo responsable e informado para no afectar la economía familiar.

Navegar por Internet se ha vuelto una actividad del día a día en la mayor parte de las personas, ya sea por trabajo, estudio o por entretenimiento; sin embargo, muchas de ellas desconocen que al hacerlo se va dejando un rastro por los sitios visitados en la red llamado *huella digital*. Esto hace necesario tener información al respecto para saber pros, contras y cómo prevenir posibles riesgos en la privacidad.



Manejo de la diabetes en el adulto mayor

La diabetes ya representa un problema de salud pública, no solo en México, sino en todo el mundo, lo cual hace indispensable que las personas se eduquen y modifiquen sus hábitos de consumo, por unos más saludables en aras de una mejor calidad de vida, sobre todo siendo adultos mayores.

¿Qué es la *diabetes mellitus*?

Es una enfermedad metabólica crónica en donde se presenta una gran concentración sanguínea de glucosa (hiperglucemia), relacionada con una deficiencia en la secreción o acción de la insulina en el organismo. Hay dos tipos (Procuraduría Federal del Consumidor, 2020):

- **Diabetes tipo 1:** No hay producción de insulina, ocasionando un exceso de glucosa en la sangre y generando problemas en corazón, vasos sanguíneos, ojos, riñones, encías y dientes
- **Diabetes tipo 2:** El cuerpo no produce suficiente insulina o no puede utilizarla de manera correcta. Esto se da principalmente en adultos de mediana edad y mayores; sin embargo, puede llegar a afectar también a población infantil

Síntomas

En personas adultas mayores con *diabetes mellitus* tipo 2, no se pueden especificar y tardan en aparecer; dentro de algunos síntomas que se presentan están la fatiga o somnolencia, letargia, deterioro cognoscitivo, pérdida de peso, incontinencia urinaria, síntomas genitourinarios y alteraciones en la conciencia.

¿Quién tiene mayor probabilidad de padecerla?

Es mayor en las personas con sobrepeso o antecedentes familiares con dicha enfermedad.

Diagnóstico

Se realiza a través de pruebas de laboratorio.

Tratamiento

- Dieta saludable y actividad física
- Personas con diabetes tipo 1: Requieren administrarse insulina
- Personas con diabetes tipo 2: Se tratan con medicamentos orales principalmente, aunque también pueden necesitar insulina

¿Cómo prevenir la diabetes?

- Evitar el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas
- Evitar el azúcar, azúcares (jarabe de maíz de alta fructuosa)
- Evitar grasas saturadas
- Mantener un peso corporal saludable
- Practicar al menos 30 minutos diarios de actividad regular de intensidad moderada
- Existen pruebas científicas que el nopal tiene efectos hipoglucémicos, por lo que puede ayudar a prevenir la diabetes al estabilizar y regular el nivel de azúcar en la sangre

Recomendaciones para controlar la diabetes

- 1** Acudir al médico si se nota alguna anomalía en los pies: uñas enterradas, dolor, ampollas, úlceras, cambio de coloración o presencia de algún cuerpo extraño como astillas, vidrios, etc.
- 2** Solicitar al médico un plan de alimentación y de ejercicio
- 3** Seguir las indicaciones en cuanto a dosis, horarios y demás información respecto a los medicamentos
- 4** Desarrollar hábitos que permitan una vida regular y ordenada, con horarios de comidas, sueño y ejercicio físico
- 5** Realizarse controles periódicos para detectar oportunamente complicaciones de la enfermedad

**Para tener mejor calidad de vida,
es importante prevenir o controlar la diabetes**



Revista del
Consumidor 517



Video: Consumo
y Diabetes

FICHA EDUCATIVA DEL PAQUETE DIDÁCTICO 10.24

Compras en el Buen Fin



El Buen Fin es un esquema de descuentos generalizados para la población consumidora, en esta ocasión del **15 al 18 de noviembre** del año en curso. Su objetivo es apoyar la economía familiar, incentivar la actividad del mercado interno, aumentar el comercio formal y garantizar los derechos de las y los consumidores [El Buen Fin, s.f.].

Sin embargo, estos días también muchas personas tienden a aprovechar para hacer compras excesivas e innecesarias por la emoción que las ofertas y promociones pueden generarles, sin reflexionar si su presupuesto se verá afectado o no.

Para evitar esto y cuidar el dinero durante el Buen Fin se sugiere realizar las siguientes acciones [Procuraduría Federal del Consumidor, 2020]:

- 1** Realizar compras informadas, Investigando con anticipación del producto, bien o servicio que se desee adquirir.
- 2** Elaborar un presupuesto para no superar la capacidad de pago. Considerar que las compras a meses sin intereses podrían afectar la economía familiar.
- 3** Hacer una lista de necesidades para evitar gastos innecesarios.
- 4** Comparar precios antes de comprar, ya que a veces son diferentes en tienda física y en línea. El Quién es Quién en los Precios puede ser de gran apoyo.
- 5** Revisar ofertas y promociones, ya que los establecimientos pueden ofrecer meses sin intereses, bonificaciones en pagos con efectivo o con ciertas tarjetas bancarias. También considerar que algunas promociones tienen capacidad limitada y con precios especiales.
- 6** Verificar la disponibilidad del producto, en su caso, el proveedor debe indicar cuando se agote su existencia.
- 7** Revisar los plazos, condiciones y costos de entrega, los cuales el proveedor debe cumplir.

- 8** Solicitar y guardar todos los comprobantes de compra y pago, para poder realizar cualquier aclaración.
- 9** Consultar políticas de cambio o devolución y vigencia para poder hacerlos válidos.
- 10** Consultar términos y condiciones de garantías en las pólizas físicas que vienen con el producto o en la página de Internet del proveedor, considerando que debe estar sujeta a la Ley Federal de Protección al Consumidor y no podrá ser inferior a noventa días contados a partir de la entrega del bien o la prestación del servicio.



Obligaciones de los proveedores

- Proporcionar información exacta, clara, veraz y comprobable para que la población consumidora pueda tomar decisiones de compra informadas

- Exhibir de forma notoria y visible el monto total a pagar
- Respetar los precios exhibidos, ofertas y promociones. Éstas deben indicar condiciones, plazo de duración o volumen de los bienes o servicios ofrecidos. Si no se fija plazo ni volumen se entiende que son indefinidos hasta que se difunda la revocación de la promoción
- Evitar comercializar productos agotados en sus inventarios
- Indicar con claridad las formas de pago y recibir billetes de cualquier denominación
- Entregar el comprobante o ticket de compra o consumo
- Evitar la publicidad engañosa con frases, textos o imágenes que puedan inducir a error o confusión
- Respetar términos, condiciones y políticas de cambios o devoluciones. La población consumidora puede elegir reposición del producto o la devolución de la cantidad pagada contra la entrega del producto adquirido, y en su caso, una bonificación no menor al 20% del precio pagado. Cuando se elija devolución, deberá ser de la misma forma de pago que hizo la o el consumidor, y solo se podrá pagar de manera diferente cuando éste lo acepte

Respecto a servicios deficientes o que no se prestan por causas imputables al proveedor, también se tiene derecho a recibir una bonificación y compensación.

- No condicionar el acceso al establecimiento comercial ni exigir consumo mínimo; además, evitar

prácticas discriminatorias por razón de género, nacionalidad, etnia, preferencia sexual, religiosa, etc.

- Dentro de lo posible, proporcionar información sobre el impacto ambiental y consumo sostenible



En transacciones electrónicas, los proveedores están obligados a:

- Utilizar elementos técnicos que brinden seguridad y confidencialidad a la información proporcionada por las y los consumidores, quienes antes de comprar vía Internet, deben verificar que la página contenga aviso de privacidad y condiciones mínimas de seguridad: **https://** y un ícono de candado cerrado
- Proporcionar, antes de realizar la transacción, domicilio físico, número telefónicos y demás medios donde se pueda acudir a presentar una reclamación o aclaración



Video: El Buen Fin.
Tips Profeco



Revista del
Consumidor 525



Video: El Buen Fin.
El Show de los
Consuminis

Acompañamiento de Profeco

Si se requiere información, asesoría o presentar una queja o denuncia:

Teléfono del Consumidor: 55 5568 87 22 / 800 468 8722

<http://telefonodelconsumidor.gob.mx>

conciliaexpres@profeco.gob.mx

denunciapublicitaria@profeco.gob.mx

 @Profeco , @AtencionProfeco

 Facebook.com/ProfecoOficial

Este Buen Fin, ¡cuida tu dinero!

Tu huella en Internet



Cada vez que una persona navega e interactúa por internet deja un rastro, a esto se le llama **huella digital**.

Este rastro incluye el acceso a redes sociales, compartir publicaciones, ver videos, escuchar música y toda actividad que se realiza a través de cualquier dispositivo electrónico, revelando así sus gustos, preferencias y el perfil de quien navega por la red.

¿Cómo se crea la huella digital?

Se da a través de los archivos de texto llamados *cookies*, que los sitios *web* envían al navegador de la persona y recopilan datos de la actividad en Internet, recordando búsquedas recientes o mostrando publicidad personalizada.

El rastreo de la actividad en línea se puede dar al usar el teléfono celular, computadora o cualquier aparato conectado a Internet, dando seguimiento del uso de las aplicaciones instaladas o usando la identidad de la persona en los distintos dispositivos que utiliza.

Ventajas y desventajas de la huella digital

Ventajas

- **Permite iniciar sesión** automáticamente en sitios web
- **Permite almacenar datos** personales para acceder a los sitios que más se visitan
- **Puede mejorar la experiencia de uso** al navegar en la red

Desventajas

- **Informa sobre los sitios web que se usan** y las cosas que busca la persona

- **Permite conocer quiénes son las personas** con las que se interactúa
- **Ayuda a crear una reputación** en línea o un perfil
- **Permite que otros sigan las actividades** de la persona
- **Son visibles para organizaciones** o personas con las que no se tiene relación
- **Son utilizadas para crear perfiles** sobre quien navega, para fines publicitarios o para rastrearlas
- **Puede representar riesgos** para la privacidad

¿Cómo borrar la huella digital?

Es complicado borrarla totalmente; sin embargo, se pueden configurar los dispositivos y cambiar los ajustes de privacidad:

En navegadores

En opciones de privacidad:

- Eliminar frecuentemente las cookies y los datos de almacenamiento
- Establecer los permisos para las páginas que se utilizan
- Activar el modo de navegación privada

En teléfonos o tabletas

En configuración o ajustes de privacidad:

- Deshabilitar los anuncios personalizados o control de rastreo
- Limitar los permisos de localización, de acceso a contactos y aquellos que se consideren necesarios

En computadoras

En configuración:

- Buscar y cambiar las opciones de privacidad
- Desactivar las opciones de seguimiento y de contenido relevante
- Desactivar los permisos de ubicación y administrar las aplicaciones que pueden acceder



Recomendaciones

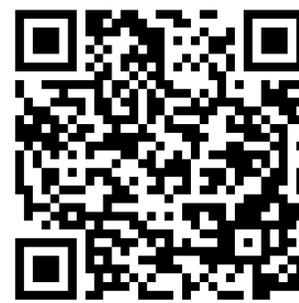
Es importante cuidar lo que se publica, ya que los rastros pueden ser voluntarios o involuntarios, creados al realizarse descripciones detalladas de la información personal en redes sociales, al enviar correos electrónicos, cuando se comparte la ubicación, expresar situaciones emocionales o todo interés o necesidad publicados en línea [Procuraduría Federal del Consumidor, 2022].

¡Protegerse es importante!

Se debe recordar que por muy pequeño que sea el rastro que se deja en la red, se puede crear un perfil completo de la persona.



Revista del Consumidor 539



Video: Tu huella en internet y que no te espíen

CONCLUSIÓN

Aproximadamente 422 millones de personas a nivel mundial padecen diabetes, principalmente en países de bajos y medianos ingresos. A dicha enfermedad se le atribuye la muerte de 1.5 millones en todo el mundo cada año [Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud, s.f.]; por ello es necesario prevenir o retrasar su aparición mejorando los hábitos de consumo teniendo una dieta saludable, actividad física frecuente, manteniendo el peso corporal normal, evitando el consumo de tabaco y alcohol y haciéndose chequeos médicos al menos una vez al año para evitar complicaciones, en especial los grupos vulnerables como lo son los adultos mayores.

El Buen Fin puede ser la oportunidad perfecta para adquirir aquellos productos y servicios que se necesitan a menor precio; sin embargo, informarse para hacer un consumo responsable es indispensable para aprovechar realmente las ofertas y promociones y evitar el consumismo que afecta la economía familiar.

Gran parte de la población cuenta con correo electrónico, redes sociales y algunos han realizado compras a través del comercio electrónico, el problema radica en que existe aún una mayoría que desconoce que cada que se utilizan estas tecnologías, se deja un rastro que puede poner en riesgo la privacidad si no se cuenta con la información adecuada para evitar ser víctimas de delitos cibernéticos.

BIBLIOGRAFÍA

El Buen Fin. [s.f.]. El Buen Fin. Recuperado el 08 de julio de 2024, de Compra segura:
<https://www.elbuenfin.org/consumidor>

Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud. [s.f.]. Organización Panamericana de la Salud. Recuperado el 24 de julio de 2024, de Diabetes:
<https://www.paho.org/es/temas/diabetes>

Procuraduría Federal del Consumidor. Noviembre 2020. Compras en el Buen Fin. Revista del Consumidor[525], 12-15. Recuperado el 09 de julio de 2024, de:
<https://tinyurl.com/2akd6r13>

Procuraduría Federal del Consumidor. Marzo 2020. Manejo de la diabetes en el adulto mayor. Revista del Consumidor[517], 60-61. Recuperado el 05 de julio de 2024, de:
<https://tinyurl.com/2yfbkh4k>

Procuraduría Federal del Consumidor. Enero 2022. Tu huella en Internet. Revista del Consumidor[539], 94-95. Recuperado el 2024 de julio de 2024, de:
<https://tinyurl.com/2596u7sf>

Elaboró: Vania Martínez Ramírez, Especialista en Investigación Social.

Diseñó: Daniel Eduardo Wilson Oropeza, Diseñador Gráfico de la DEC.

Revisó: Alicia Ivon Castañeda Cerda, Jefa de Departamento.

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

VIDEOS COMPLEMENTARIOS

Consumo y diabetes. Revista del Consumidor TV
<https://www.youtube.com/watch?v=EKhBgA1eKW0>

El Buen Fin. Tips Profeco
<https://www.youtube.com/watch?v=l7TwTAXbbw8&t=62s>

El Buen Fin. El Show de los Consuminis. Profeco
<https://www.youtube.com/watch?v=0DwyblxJNFM&t=2s>

Tu huella en internet y que no te espíen. Revista del Consumidor TV
https://www.youtube.com/watch?v=AdUFnX_BLeA

Platillo Sabio Profeco Pastel de Queso con Calabaza en Tacha
<https://www.youtube.com/watch?v=NEXNkvNtvRU>

