

La televisión digital

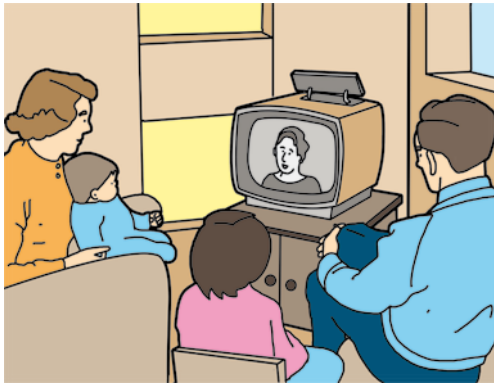
Hasta hace poco, la mayoría de los hogares mexicanos sólo recibían una señal de entretenimiento analógico. Sin embargo, a partir de este año podremos disfrutar de la televisión digital. En el presente número de **Familia Yakult**, trataremos de resolver sus dudas acerca del “apagón digital” y las ventajas que ofrece este nuevo sistema.

Atentamente
Comité Editorial



Historia de la televisión

Los orígenes de la televisión abarcan un amplio período que se extiende desde finales del siglo XIX, hasta la década de 1930. Durante este lapso de tiempo, un puñado de investigadores de los países tecnológicamente más avanzados, como Estados Unidos, Inglaterra y Alemania, trabajaban para transmitir imágenes a distancia, cosa que ya se había logrado con el sonido.



La invención de la televisión fue el resultado de la conjunción de tres grandes descubrimientos científicos:

- Los referidos a la **fotoelectricidad**, es decir, a la capacidad de ciertos cuerpos de transformar la energía eléctrica en luminosa.
- Los procedimientos de **análisis de fotografías transformadas** en líneas de puntos claros y oscuros.
- Las **ondas hertzianas**, empleadas para la transmisión de las señales eléctricas.

De esta manera, en la década de los veinte, surgen los dos primeros modelos: Por un lado, la televisión mecánica y por el otro la electrónica. Ambas se desarrollaron de forma paralela y accidentada, en un período caracterizado por la competencia entre distintas compañías e inventores.

Sin embargo, debido a que la calidad de la televisión electrónica era muy superior, hacia mediados de la década de 1930, la mayor parte de los gobiernos y compañías televisoras se decantaron por dicho sistema.

Después de una pausa en la generación de nuevas tecnologías, provocada por la Segunda Guerra Mundial, la industria ligada a la televisión volvió nuevamente la mirada hacia la "pantalla chica", como también se le conoce a este invento.

En nuestro país, ya se habían realizado transmisiones desde 1934, pero la puesta en marcha de la primera estación televisiva (Canal 5), tuvo lugar en la Ciudad de México en 1946. Cuatro años después se implantó la televisión comercial e iniciaron los programas regulares. Posteriormente, en 1955, se creó la compañía "Telesistema mexicano", con la fusión de los tres únicos canales existentes en ese entonces.

Por cierto, dentro de la producción televisiva de los países que conforman el mosaico iberoamericano, cabe destacar un género propio que los países de América Latina exportan a todos los continentes y que nos caracteriza: La telenovela, la cual además de reflejar ciertos rasgos de identidad, aglutina a grandes audiencias frente a los televisores, provocando los más variados sentimientos.

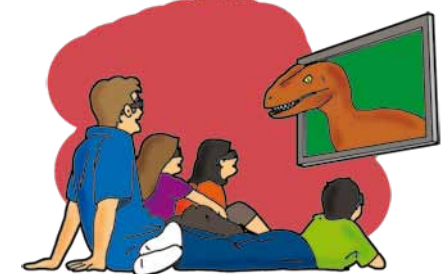
A pesar de que desde finales de la década de los veinte ya se habían llevado a cabo diferentes experimentos con la transmisión de imágenes a color, fue gracias al mexicano Guillermo González Camarena, quien patentara en 1940 el sistema tricromático secuencial de campos, que la televisión a color dio un gran salto hacia su creación.

Es un hecho que a lo largo de la historia las compañías relacionadas con la industria del entretenimiento siempre se han valido de los avances de la tecnología para competir entre sí.

Por eso, era de esperarse que los equipos evolucionaran cada vez más, hacia una mejor calidad de la imagen y el sonido.

Fue así como a comienzos del nuevo milenio comenzaron a comercializarse las primeras televisiones con ausencia de tubo de rayos catódicos, mejor conocidas como pantallas planas, las cuales son más delgadas y ligeras, desarrolladas partir de diferentes tecnologías, como LCD, plasma y actualmente LED.

La televisión inteligente, también conocida como *smart TV*, inició su comercialización hacia el 2010. Una de sus principales características, es su integración al internet, con lo que es posible navegar por el ciberespacio; instalar y ejecutar aplicaciones como si se tratara de una computadora; compartir contenidos como fotografías, películas y música a través de la red; utilizar las redes sociales y los servicios de "video a la carta" para ver películas, entre otras ventajas.



Hoy en día, vivimos en un escenario de entretenimiento con posibilidades jamás soñadas por los constructores de las primeras televisiones. Por ello, dicho invento se encuentra probablemente ante el proceso de transición tecnológica más importante desde sus inicios, ya que gracias a la digitalización surge una amplia serie de opciones que puede llegar a terminar con la televisión tal y como la conocíamos las generaciones pasadas.

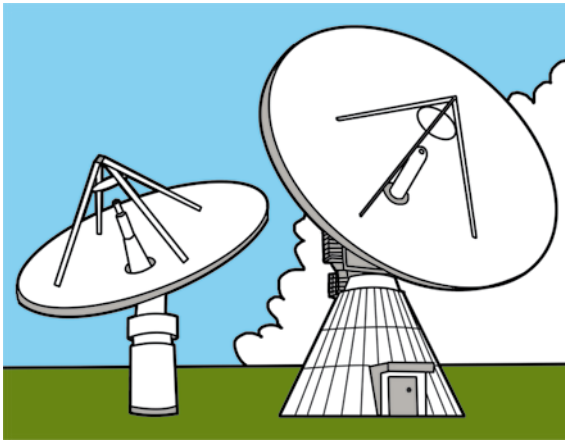
Familia Yakult

COMITÉ EDITORIAL: Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rosalba Peregrina Gómez, Rosa Aurora Gutiérrez Barrera y Gabriela Ixel Ramírez Ramírez.
Diseño gráfico: Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.**, Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Tiro:** 115,000 ejemplares. Teléfonos Sucursales: **Ameca:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Manzanillo:** 0131-4333-6936, **Tepatlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista_familia@yakult.com.mx

La transición digital

Con la llegada de la televisión digital, podremos disfrutar de una nueva forma de entretenimiento, accediendo a mejores contenidos, llevando la imagen y el sonido a niveles similares a la realidad; que permita además la interactividad con el espectador, dándole la oportunidad de elegir no sólo cómo quiere ver sus programas favoritos, sino de hasta participar en ellos.

Con esta nueva forma de ver la televisión, se abren las puertas hacia una mayor oferta de programas y canales, ya que se aprovecha mejor la infraestructura de transmisión y recepción con las que cuenta nuestro país.



La señal analógica

Se refiere a la programación abierta y gratuita a la que estábamos acostumbrados. Sus principales características son las siguientes:

- Se transporta a través del aire por una señal continua y lineal que transmiten las televisoras y que llega hasta nuestros hogares por la antena de la televisión.
- Estas señales o frecuencias se miden en megahertz (unidades que miden la frecuencia).
- La suma de dichas señales, junto a las de radio y otras ondas satelitales, conforman al espectro radioeléctrico, que en México va de los 45 a los 806 MHz.
- A cada canal, le corresponde una frecuencia de 6 MHz, la cual es el espacio radioeléctrico por el que puede viajar, conocido también como "ancho de banda", tal y como si se tratase de un carril de la carretera.

- El inconveniente que presenta esta forma de transmitir, es que la señal se va debilitando conforme se aleja de la emisora.
- Además, si hay tormentas u obstáculos en su camino, como montañas o edificios, sufre alteraciones que afectan su calidad, tanto en imagen como en sonido.
- De ahí la estática, la "nieve" y las molestas líneas horizontales que no permiten ver los programas con nitidez.

La televisión digital

Por su parte, la señal de televisión digital presenta muchas diferencias con respecto a la analógica, de lo que parten sus beneficios.

- Utiliza estaciones terrestres para su transmisión, sin la necesidad de cables o satélites.
- Bajo esta tecnología, las imágenes y los sonidos son convertidos a un código binario, utilizando un sistema de información similar al de una computadora.
- De esta manera, cada fragmento de una imagen, sonido o información, se transforma en un bit.
- La suma de todos los bits componen al programa en su totalidad, el cual se difunde a través de ondas terrestres para ser sintonizado por medio de antenas, ya sea a través de la televisión o un decodificador.
- Las señales digitales operan en las bandas VHF (muy alta frecuencia), que va desde los 54 a los 216 MHz, así como en la UHF (ultra alta frecuencia), que corresponde de los 470 a los 806 MHz.
- Una vez recibida la información, se recompone para reproducir la imagen y el sonido que se transmitieron originalmente, con exactitud y sin ningún deterioro, tal y como sucede con un archivo que se envía a través del correo electrónico por internet.
- La fidelidad que caracteriza a la señal digital se debe a que mediante este sistema las señales no sufren interferencias.
- Además, transmite una calidad de imagen mínima de definición estándar (SDHTV), similar a las que podemos ver en un DVD, pudiendo transmitir incluso en alta definición y con un sonido 5.1 (6 altavoces).

Pero eso no es todo. En el espacio de 6 MHz, por el que viaja una sola frecuencia de televisión analógica, pueden transmitirse hasta seis canales de televisión digital, sin que se produzcan interferencias entre ellos, debido a la "compresión digital".

Comprimir la información es como empaquetarla y en este paquete se incluye una serie de servicios interactivos variados, tal y como ocurre con los *smartphone*. De este modo, ahora será posible interactuar con los programas de televisión.

En este formato, no solamente la imagen y el sonido se podrán digitalizar, sino también otra clase de contenidos.

Por ejemplo, si está viendo un partido de fútbol por televisión y no conoce a uno de los jugadores, mediante el control remoto podrá obtener información sobre dicho deportista, además de enterarse sobre las fechas y los horarios de los próximos juegos.



También le será posible participar en concursos, responder a encuestas, cambiar el idioma del programa y ponerle los subtítulos que el espectador prefiera, aunque cabe mencionar que dichos servicios y contenidos dependerán de cada emisora, es decir, no todos los canales ofrecerán estas opciones.

Este año, se dio en marcha en la mayor parte del país al "apagón analógico", esperado por algunos y temido por muchos otros, sin embargo no es otra cosa que la transición de la televisión analógica hacia la digital, cuya tecnología ha reinventado la forma de entretenimiento en otros países alrededor del mundo.

Las televisiones digitales

Probablemente, a nadie le queda duda alguna de que la televisión es actualmente el “rey de los aparatos de entretenimiento”, ya que de acuerdo al Instituto Nacional de Estadística y Geografía, el 95% de las viviendas mexicanas cuentan con al menos uno de estos equipos.

Sin embargo, estas mismas estadísticas revelan también, que hasta el 2011, menos del 17% de estos hogares contaban con un televisor digital, es decir, capaces de sobrevivir al apagón analógico.



Aunque los modelos no aptos para recibir la señal digital, principalmente los televisores con cinescopio, podrán hacerlo gracias a un convertidor, no está de más ir pensando en cambiarlo cuando las condiciones lo permitan, ya que además de recibir la nueva señal digital, los nuevos equipos incorporan novedosas funciones, que en unos años más confirmarán el por qué es el “rey de los aparatos de entretenimiento” en el hogar.

Gracias a que los nuevos televisores digitales pueden acceder a internet, es posible el ingreso a sitios desde los cuales se puede elegir, con el pago correspondiente, qué programas o películas ver, sin importar la hora o el día de la semana, así como compartir comentarios e imágenes a través de las redes sociales o navegar en cualquier página web, como si se hiciese desde una computadora.

Guía para la compra de una TV digital

Pese a todas las mejoras, los nuevos modelos no descuidan su función principal, que es la de reproducir los contenidos con la mayor fidelidad posible. Si está pensando en adquirir o por qué no, realizar una “inversión” en lo que a entretenimiento del hogar se refiere, le recomendamos leer las siguientes consideraciones de la Profeco para realizar una compra mejor informada.

- Antes de adquirir una nueva televisión, tenga en cuenta el tipo y la cantidad de aparatos con los que va a utilizarla, como videojuegos, reproductores de video, teléfonos inteligentes (*smartphone*), entre otros.
- Cada atributo adicional en los equipos incrementa su costo, así que le recomendamos adquirir aquel modelo que cuente con las funciones o características a las que tenga planeado sacarle provecho.
- Al sintonizar canales digitales de televisión abierta es más susceptible de tener interferencias. Por ello, evalúe la compra adicional de una antena HDTV con amplificador integrado. Prefiera aquellas con sintonizador A/53 y A/72, para que pueda ver la mayor cantidad posible de canales.
- En el mercado encontrará pantallas de alta definición (HD) de 720 líneas y también los denominados Full HD, cuya resolución es de 1,080 líneas, siendo estas últimas más caras que las primeras.
- Sin embargo, si piensa adquirir una televisión de 32 pulgadas o menos, la resolución HD es más que suficiente. En cambio, si tiene la intención de comprar un equipo más grande, entonces ya resulta factible un equipo Full HD.
- Valore si realmente va a necesitar una televisión con acceso a la web, ya que además de ser un poco más costosa, también tiene que tomar en cuenta que requiere pagar el servicio adicional de internet. No obstante, se espera que en unos pocos años esta función se convierta en un estándar en la mayoría de los equipos.

Recomendaciones de uso

Si ya cuenta con una televisión digital, le recomendamos seguir las siguientes medidas para sacarle el máximo provecho y aumentar su tiempo de vida útil.

- Tenga siempre a la mano el instructivo, lo que le ayudará a utilizar funciones que tal vez ni siquiera sabía que tenía.
- La mejor posición para ver la televisión, es a una distancia equivalente al tamaño de la pantalla, multiplicado por cuatro o cinco veces. Por ejemplo, para una pantalla de 32 pulgadas (80 centímetros

aproximadamente), lo ideal es ponerla a tres o cuatro metros.

- Del mismo modo, se recomienda ponerla a un nivel tal que para verla no haga falta ver mucho hacia arriba, pues a la larga resultará incómodo.
- Coloque la pantalla sobre una superficie plana y firme, en lugares con poca humedad y polvo.
- Las pantallas de tecnología LED son especialmente delicadas, así que no se aconseja tocarlas con los dedos y mucho menos golpearlas. Para limpiarlas, lo mejor es utilizar los mismos pañuelos que se emplean para los anteojos, los cuales se pueden adquirir en una óptica o tienda de cómputo.
- Evite poner la televisión frente a alguna ventana o de lo contrario se verá obligado a aumentar la función del brillo, con lo que la calidad de la imagen disminuirá y el consumo de electricidad aumentará.
- En caso de falla, nunca intente reparar el equipo por su cuenta, mejor llévelo a un centro de servicio especializado.
- En caso de tener un televisor 3D, no olvide que no se recomienda ver programas o películas en dicha función durante periodos muy prolongados, ya que se genera cansancio visual.
- No importa el tamaño, ni el precio de su televisor, si reproduce películas o videojuegos piratas, no obtendrá el mejor video y sonido disponibles.
- Por otra parte, recuerde que los niños son especialmente susceptibles a sufrir un daño en su visión si no se modera su uso.

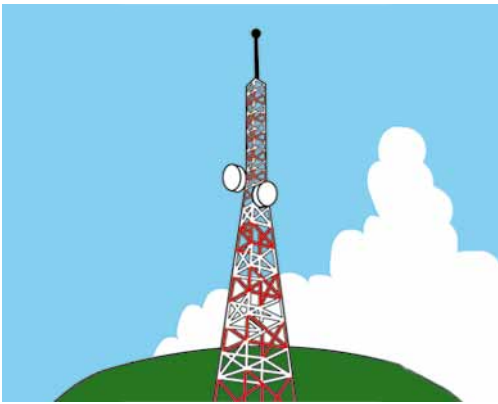


A pesar de que dicha tecnología todavía se encuentra “en pañales” en México, se espera que el acceso a internet desde una pantalla de televisión, sea una característica del entretenimiento en los años venideros, tal y como sucedió en su tiempo con los receptores a color.

Números de la televisión

Hoy en día, la televisión es reconocida como el medio de comunicación de mayor impacto, por encima de la radio y la prensa escrita, hecho que no sólo ocurre en nuestro país, sino en prácticamente todo el mundo.

En materia estadística, México cuenta con una infraestructura de setecientas treinta estaciones televisoras, repartidas a lo largo y ancho de todo el territorio nacional, así como treinta y ocho canales de televisión digital. En promedio, de acuerdo al Instituto Nacional de Estadística y Geografía, el 91% de las viviendas del país cuentan con al menos un televisor.



Es tan grande su influencia, que el Consejo Nacional para la Cultura y las Artes reconoció en 2003, la gran presencia cotidiana de las industrias culturales y en particular de los medios masivos de comunicación, como la televisión, en todos los ámbitos.

La Encuesta Nacional de Prácticas y Consumo Cultural, realizada por la Conaculta en 2008, reveló que más de 95% de los entrevistados acostumbran ver televisión y el tiempo dedicado a ello es por demás significativo, ya que casi la mitad de los encuestados dedica entre dos y cuatro horas diarias.

Dicha encuesta reveló también que casi 98% de los entrevistados tiene televisión en casa y de ellos 37% responde tener dos o más aparatos. Con respecto a los hábitos de consumo televisivo, el trabajo arrojó, entre otros datos, los siguientes resultados:

- Más del 95% de los entrevistados de quince años o más, manifiesta que acostumbra ver televisión, lo que ratifica que este medio de comunicación es el de mayor penetración en la sociedad mexicana.

- Casi la mitad de la población ve televisión de dos a cuatro horas al día.
- Si bien no hay diferencias significativas entre hombres y mujeres en el hábito de ver televisión, los resultados sugieren que en promedio ellas la ven por más tiempo.
- Tampoco hay diferencias marcadas de acuerdo a los grupos de edad, con excepción del hecho que son los mayores de cincuenta y cinco años de edad, quienes tienen el nivel más bajo (89.8%).
- Por su parte, no es ninguna novedad que sean los jóvenes de entre quince y veintidós años, el grupo que dedica más horas al día a dicha actividad.
- Son las personas de menor escolaridad quienes tienen los niveles más bajos de ver televisión (81%).
- No obstante, es el grupo con educación universitaria en donde se da la proporción más baja (21%) de quienes ven la televisión por cuatro horas o más.
- En cuestión de ingresos, tampoco se detectan grandes diferencias entre los porcentajes de quienes ven o no televisión, con excepción de quienes reciben hasta un salario mínimo, que tienen el nivel más bajo de todos, con 90.5%.
- En cambio, las proporciones más altas de quienes ven cuatro horas o más, sucede entre quienes ganan de tres a cinco salarios mínimos.
- Por ocupación, son los estudiantes quienes tienen los niveles más altos de consumo televisivo.
- La proporción más alta de quienes ven cuatro horas o más al día se da entre las amas de casa (34%) y los estudiantes (33%).
- Las diferencias por región de quienes ven o no la televisión, no son tan marcadas. Sin embargo, los valores más altos de las personas que lo hacen por cuatro horas o más, suceden en el centro-occidente del país.
- Por otra parte, de quienes ven televisión, sólo poco más del 22% manifiesta tener contratado un servicio de paga.
- Los niveles más altos de consumo televisivo de paga se dan en el noreste del país (30%), principalmente en los municipios de más de cien mil habitantes y principalmente en Monterrey, con 61% de los televidentes.
- Aproximadamente, dos terceras partes de quienes encienden la televisión lo hacen específicamente para ver un programa que les gusta, 28% lo hace para ver qué están pasando y 2.9% para no sentirse solos.
- Los noticieros encabezan las preferencias de quienes ven televisión, con casi el 50%, seguido de las telenovelas con 39%, las películas mexicanas con 24.4%, los deportes con 24.3% y las películas extranjeras con 22%.
- Cerca de una de cada cuatro personas manifiesta ver algún canal de corte cultural.
- Los motivos expresados por quienes no ven canales culturales, tienen que ver con la falta de información (36% no sabe cuáles son y 19% no conoce su programación), con la falta de interés (18% no le interesan y 10% piensa que son aburridos) y con la dificultad de acceso (15% no los capta en su localidad).



Nadie puede dudar que la televisión es una excelente forma de entretenimiento e incluso en los últimos tiempos se ha convertido en otra forma más de estar comunicado con los seres queridos, gracias a su acceso al internet. Sin embargo, no olvidemos que existen también otras maneras de pasar un rato agradable con la familia, como divertirse con un juego de mesa, hacer un día de campo o jugar una cascarita de futbol. En fin, las oportunidades son incontables, sólo es cuestión de mirar hacia otra parte.

Trastornos del sueño

El sueño es necesario para sobrevivir y gozar de buena salud. En México, al menos el 30% de la población padece trastornos asociados al descanso, incidencia que se eleva cada año, causante de accidentes, discapacidades y además cuesta dinero.



Las necesidades individuales de sueño varían ampliamente en cada persona, pues existen factores, como el estrés emocional, que determinan las horas de descanso que requiere un individuo y cómo se siente al despertar. Asimismo, algunos medicamentos producen somnolencia, mientras que otros dificultan el sueño. Incluso ciertos alimentos o aditivos, como la cafeína, las especias fuertes y el glutamato monosódico, pueden afectar al sueño.

Entre los trastornos del sueño más comunes encontramos el insomnio, la hipersomnia, la narcolepsia, la apnea del sueño y las parasomnias, entre otros.

El **insomnio** es la dificultad para conciliar el sueño, permanecer dormido o una alteración en el patrón del sueño que, al despertarse, lleva a la percepción de que el descanso ha sido insuficiente. Los episodios pueden aparecer y desaparecer, durar entre dos y tres semanas o ser duraderos (crónicos). En realidad, no se trata de una enfermedad, sino de un síntoma.

La dificultad para conciliar el sueño es frecuente entre jóvenes y ancianos, que a menudo se manifiesta en el curso de alteraciones emocionales, como ansiedad, nerviosismo, depresión o temor. Incluso, hay personas que tienen dificultades para dormir, simplemente porque no experimentan cansancio, ni físico, ni mental.

En contraste, la **hipersomnia** es un aumento en las horas absolutas de sueño, aproximadamente en un 25% más del patrón normal y aunque es menos frecuente que el insomnio, es un síntoma que a menudo indica la posibilidad de una enfermedad grave.

No obstante, las personas sanas pueden experimentar hipersomnia temporal durante algunas noches, como consecuencia de un período de privación de sueño continuado o debido a un esfuerzo físico inusual.

Sin embargo, si se prolonga más allá de unos días, puede ser síntoma de un trastorno psicológico (ansiedad o depresión grave), abuso de hipnóticos, falta de oxígeno, acumulación de anhídrido carbónico en el cuerpo (como consecuencia de la apnea del sueño) o bien debido a trastornos cerebrales.

La **narcolepsia** es una alteración poco frecuente, que se caracteriza por crisis recurrentes de sueño durante las horas normales de vigilia, así como cataplejía (pérdida brusca del tono muscular), alucinaciones y parálisis del sueño (cuando se despierta bruscamente, teniendo plena consciencia de los pensamientos, pero manteniéndose paralizado físicamente). Se desconoce la causa, pero suele presentarse en personas con antecedentes familiares, lo que sugiere una predisposición genética.

La **apnea del sueño** es un grupo de trastornos graves en los que la respiración se detiene repetidamente durante el descanso, un tiempo lo bastante prolongado como para provocar una desoxigenación sanguínea y cerebral, aumentando la cantidad de anhídrido carbónico.

En general, se presenta en varones obesos que, en su mayoría, suelen dormir de espaldas. La obesidad, produce un estrechamiento de las vías aéreas superiores. Además, el riesgo de desarrollar la apnea obstructiva durante el sueño se incrementa debido al tabaquismo, el abuso de bebidas alcohólicas y las enfermedades pulmonares, como el enfisema. Es un trastorno poco frecuente en las mujeres.

Las **parasomnias** son sueños y actividades físicas particularmente vívidas que se presentan durante el sueño. En éste, pueden ocurrir diversos movimientos inconscientes que en su mayoría no se recuerdan, siendo más frecuentes en los niños que en los adultos.

Normalmente, durante el sueño las personas tienen sacudidas esporádicas de las piernas; los adultos pueden rechinar los dientes intensamente (bruxismo), tener movimientos periódicos y sufrir pesadillas.

Los estados de sonambulismo, los golpes de cabeza, los terrores nocturnos y las pesadillas, son más frecuentes en los niños y son causa de gran angustia.

Medidas para evitar los trastornos del sueño

Permanecer activo durante el día. Hacer ejercicio físico, al menos sesenta minutos diarios, disminuye el estrés y ayuda a sentirse más relajado, pero no se debe practicar cerca de la hora de dormir, porque puede dificultar el sueño.

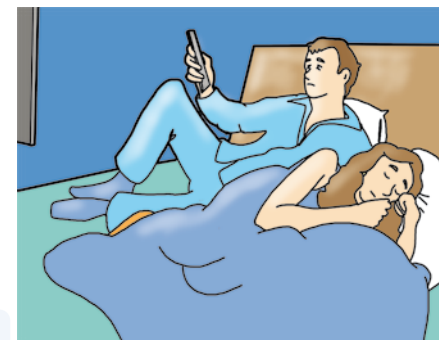
No consumir drogas, ni alcohol. Muchas personas creen que estas sustancias los relajan y producen somnolencia, pero no es así, sino que perturban el sueño y aumentan las probabilidades de despertarse a mitad de la noche.

Crear una rutina para dormir. Ir a la cama a la misma hora todos los días contribuye a que el cuerpo espere el sueño.

Esperar una buena noche de sueño. Cuanto más se desespera por no poder dormir, más riesgo se corre de quedarse despierto mirando el techo. En lugar de preocuparse tanto repita "esta noche dormiré bien", varias veces durante el día.

Cenar una comida ligera. Por lo menos dos horas antes de irse a acostar, evitando los alimentos fritos y consumiendo preferentemente alimentos que contengan triptófano (huevos, jamón, pavo, plátano, leche y sus derivados), hidratos de carbono (arroz, pasta, legumbres o patatas) y magnesio (chicharos, habas, lentejas, almendras, nueces, etc.).

Dar las buenas noches a los aparatos electrónicos. Los expertos recomiendan usar el dormitorio sólo para dormir. Si no se puede convertir la habitación en una "zona libre de tecnología", se aconseja por lo menos apagar todo una hora antes.



Todos podemos tener una noche en blanco cada cierto tiempo. Pero si tiene dificultad para dormir y ello está afectando su humor o rendimiento, debería consultar al médico.

Comer y ver televisión

Alimentarse es mucho más que saciar el hambre, es disfrutar de los alimentos a través de todos los sentidos, saborearlos, percibir su aroma y deleitarse con su presentación, mucho más cuando se hace en familia, pues a comer se enseña y se aprende, lo cual no es una tarea fácil. Por eso, alimentarse saludablemente es consecuencia de una buena educación y cumplir con una serie de normas en el hogar, en donde la primera de ellas es no tener televisión en la cocina o el comedor.



Por ejemplo, se ha demostrado que los niños que comen junto con sus padres, se alimentan mejor que los que lo hacen solos, ya que los primeros consumen más frutas y verduras, ingieren más cantidad de vitaminas, minerales y fibra, poseen mayores habilidades de expresión, establecen relaciones más saludables con los otros y se sienten mejor integrados en su familia.

Tristemente, todos estos beneficios desaparecen cuando el grupo familiar mira la televisión durante la comida. En consecuencia, el utilizar este aparato como aliado para lograr que niños y adolescentes coman no es buena idea. Es un recurso tramposo que reduce la alimentación a un papel secundario y fomenta hábitos poco saludables.

Un estudio realizado por el Departamento de Mercadotecnia y Ciencias de la Nutrición de la Universidad de Illinois (Estados Unidos), reportó que la costumbre de ver la televisión mientras se come, conduce a la ingesta de mayores cantidades de alimentos poco saludables.

La razón podría ser que, en esas condiciones, la alimentación pasa a un segundo plano, pues la concentración está en la televisión, por lo que no se es plenamente consciente de lo que se está haciendo. Así, el cerebro "no se entera bien" de que el cuerpo se está

saciando y además se deja llevar, sin darse cuenta, por apetencias insanas, por ejemplo a la hora de elegir el postre.

Una segunda razón es que se desarrollan costumbres inadecuadas. Tras hacerlo, muchas veces pareciera que si no se encendiera la televisión a la hora de comer "falta algo". Con ello, se tiende a perpetuar una asociación malsana.

Además, se fomenta el sedentarismo: Por ejemplo, cuando finaliza la comida, en vez de ir a dar una vuelta, tal vez prefiera quedarse amodorrado en el sofá, mientras termina de ver el programa en turno.

Resultados similares se obtuvieron en una investigación realizada por la Unidad de Nutrición y Comportamiento de la Escuela de Psicología Experimental de la Universidad de Bristol (Reino Unido). En el experimento, a la mitad de los participantes se les pidió que jugaran al "solitario", un juego de cartas en la computadora, mientras sus compañeros comían lo mismo, pero sin distracciones.

Los participantes del primer grupo aseguraron sentirse menos llenos tras el almuerzo y treinta minutos más tarde tomaron el doble de botanas que sus compañeros. Además, cuando al final de la sesión se les pidió que recordaran qué habían tomado les fallaba la memoria.

Los investigadores concluyeron que las distracciones mientras se come pueden provocar un aumento de la cantidad de comida ingerida a lo largo del día, algo que ya se había observado en personas que comen mientras ven la televisión y estos efectos son iguales tanto en los hombres como en las mujeres.

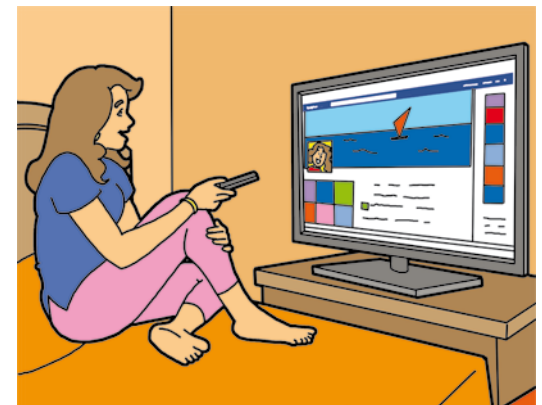
La memoria y la atención juegan un papel clave en la regulación del apetito y la cantidad de comida que se consume. En este sentido, se ha estimado que las personas que comen distraídas, suelen ingerir en ese momento un 10% más y quizá lo más destacable es que se favorece que se consuma hasta un 25% extra en la siguiente ingesta, pues hace sentir que no se comió lo suficiente en la comida anterior.

Esto hace que se coma más a lo largo del día, mientras que por el contrario y como punto positivo para prestar atención, la gente que come conscientemente a la hora del mediodía, acaba comiendo hasta un 10% menos en la cena.

Si ha adquirido la mala costumbre de ver la televisión con el tenedor en la mano, sería conveniente erradicarla. Verá que disfrutará más de la comida, comerá menos y mejor, además a la larga se notará en la báscula y en su salud. Por si lo anterior fuera poco, podrá gozar más de la compañía de sus familiares y conocerse mejor.

Por otra parte, la televisión tiene sus beneficios cuando se utiliza como el recurso signficante de entretenimiento que es. Por ejemplo, nos mantiene al día con lo que sucede alrededor del mundo, asimismo algunos canales ofrecen programas educativos para chicos y grandes.

En el caso de los niños, tienen la ventaja de tener un beneficio inicial en la escuela y además el conocer personajes infantiles los ayudan a sociabilizar más con sus compañeros, igualmente puede ser una herramienta para conocer el gusto de los pequeños, ejercitar y mejorar su atención.



Con frecuencia, los padres se preguntan cuánto tiempo es bueno ver televisión. El secreto está en buscar el equilibrio, sobre todo en los niños. Los expertos recomiendan buscar ofertas de programación infantil con contenidos adecuados para la edad de cada pequeño, que combinen entretenimiento y aprendizaje.

Cuide que los niños no vean la televisión por más de cuarenta y cinco minutos seguidos. Procure que sea siempre en un lugar común del hogar, pero no la cocina, ni el comedor y con sus padres a su lado, pues desde pequeños deben aprender que el televisor se enciende sólo para ver algo en concreto y no por simple distracción.

¿Qué es el apagón analógico?

La televisión digital terrestre está a punto de hacerse realidad en México. Esto significa que se “bajará el switch” de la señal analógica en todo el país, para dar paso únicamente a las transmisiones digitales.

¿Estás preparado?, ¿sabes qué es la televisión digital terrestre y cuáles son sus beneficios?, ¿conoces la fecha en que llegará el apagón analógico a tu ciudad?

La forma en que históricamente se ha transmitido el servicio de televisión gratuita cambiará con la televisión digital terrestre, ahora las señales analógicas empezarán a suspenderse para transmitir en formato digital.

A esto se le conoce como “apagón analógico” y el proceso de transición será gradual, el cual culminará el 31 de diciembre de 2015, fecha en que deberá cubrir la totalidad del territorio nacional.

Hasta hace poco, el servicio de televisión digital estaba disponible sólo con servicios de televisión de paga (cable o satelital). Con el apagón analógico, disfrutarás de tu programación favorita con mejor calidad de imagen y sonido, de forma gratuita.

Ventajas de la televisión digital terrestre

- **Imagen y sonido con mejor calidad.** No hay posibilidad de interferencia o debilitamiento de la señal, por lo que la imagen siempre será nítida, sin “fantasmas” o degradación.
- **Multiprogramación y alta definición.** Debido a que la señal es más eficiente y ocupa menos espacio, habrá más señales con diferente programación en el mismo canal, según la decisión de cada televisora.

Además, tendrás oportunidad de sintonizar los canales de televisión que se transmiten en alta definición.

Cómo prepararte

- Deberás contar con un televisor capaz de recibir señal digital con sintonizador ATSC A/53 (MPEG-2 o MPGE-4) o tener un decodificador que permita que una televisión analógica reproduzca señales digitales.



- En caso de que optes por comprar un decodificador, recuerda que necesitarás uno por cada aparato televisor, así como un cable que permita conectarlo a la televisión y otro que vaya hacia la antena.
- Procura verificar que las instrucciones del codificador estén en el idioma español.
- Pero si decides adquirir un nuevo televisor, te recomendamos anticipar su compra, ya que entre más cercana sea la fecha del apagón analógico, su demanda aumentará y posiblemente su precio.
- En cualquiera de los dos casos, adquiere tus aparatos sólo en lugares establecidos. Además, conserva el comprobante de compra en caso de reclamación por alguna falla, pregunta por los detalles de la garantía y cómo hacerla válida.

¿Cuánto cuesta comprar un televisor nuevo?

Si estás pensando renovar tu vieja televisión analógica por una de última generación que capte la señal digital, es importante que investigues con anterioridad la variedad de marcas y modelos que existen en el mercado y te cerciores que cuente con la capacidad para recibir, sintonizar y reproducir las señales digitales.

De lo contrario, no podrás ver la televisión abierta cuando se deje de transmitir la señal analógica y tendrás que hacer una nueva inversión en un decodificador que le permita recibir la nueva señal. Toma en cuenta que el hecho de que un televisor sea de alta definición, no garantiza su capacidad para reproducir señales digitales.

Adquirir un televisor nuevo representa una inversión importante, sobre todo si no se comparan precios. Por ello, te sugerimos consultarlo primero en el portal “Quién es quién en los precios”, que se publica en el sitio de internet de la Profeco.

Que no te sorprenda el apagón. Si aún tienes un televisor analógico, pero cuentas con televisión de paga, no necesitas adquirir un decodificador, no tienes ningún problema, ya que de hecho ya gozas de la señal digital, debido a que la compañía con la que estás suscrito conectó a tu televisión un aparato a fin de poderte brindar sus servicios.

Si quieres conocer más sobre el tema, te recomendamos consultar nuestra página de internet www.profeco.gob.mx



Pescado empapelado

(6 porciones)



Av. Unión No. 322. Col. Obrera. Guadalajara, Jal.
Tel 01 (33) 3640 3590. www.eci.edu.mx
www.facebook.com/eciguadalajara

Ingredientes

- 400 g Filete de pescado.
- 200 g Panela.
- 1 Pimiento rojo.
- 1 Pimiento verde.
- 1 Pimiento amarillo.
- 5 Cucharaditas de mantequilla.
- Pimienta al gusto.
- Ajo en polvo al gusto.
- Tomillo al gusto.

Procedimiento

1. Lave y desinfecte los pimientos. Córtelos en rebanadas delgadas y reserve.
2. Unte media cucharadita de mantequilla a lo largo de un papel metálico. Ponga arriba un filete de pescado y engrase con el resto de la mantequilla.
3. Coloque por encima rebanadas de pimientos y panela. Sazone con las especias.
4. Tome el papel metálico por los extremos y enrolle las orillas evitando que se aplane y se salga el aire, hasta crear una forma de globo alargado.
5. Caliente un comal caliente durante veinte minutos. Después de este tiempo retire del fuego, ponga en un plato y abra el papel metálico para servir a su familia.

Nanotecnología y alimentos

La palabra "nanotecnología", procede del prefijo "nano", del latín "nanus", que significa muy pequeño o enano. Representa la milmillonésima parte de algo. Las nanociencias son el estudio de los procesos que ocurren a tamaño nanométrico, mientras que la nanotecnología es la aplicación práctica de esos conocimientos.

Ambas, se ocupan del diseño, creación, síntesis, manipulación y aplicación de estructuras y materiales que tienen generalmente un tamaño de uno y cien nanómetros de tamaño (¡lo que mide un virus aproximadamente!). Su interés radica en que el pequeño tamaño de las partículas conlleva propiedades físicas y químicas que difieren significativamente de las habituales a mayor escala.

Aplicaciones de la nanotecnología en la industria alimentaria

Un área que podría beneficiarse altamente de la nanotecnología, es la industria de la alimentación, con grandes potenciales para la seguridad, calidad y preservación.

En el sector de la alimentación, se espera que los usos de los componentes derivados de la nanotecnología, como aditivos, suplementos y materiales, crezcan rápidamente. Las principales aplicaciones en la industria de la alimentación destacan en áreas como:

- El envasado (envases activos e inteligentes).
- El desarrollo de nuevos productos (nanoalimentos funcionales, microcápsulas).
- La calidad y la seguridad alimentaria (biosensores).
- La mejora de los procesos de los alimentos (gelatinización, espumas y emulsiones).

La nanotecnología en envases alimentarios

Muchas de las investigaciones de la nanotecnología tienen como propósito el desarrollo de nanomateriales, los cuales permitirán generar nuevos alimentos, utensilios de cocina y en particular envases, con la posibilidad de adicionar vitaminas o nutrientes en forma controlada o que permitan sentir cambios frente a la humedad, luz o temperatura, es decir, los llamados envases "inteligentes", que darán la posibilidad a los supermercados de mantener los alimentos por mayor tiempo en almacén.

Con la aplicación de los nanorrecostrimientos, podrán aumentar las propiedades de los alimentos frescos, con el fin de retrasar su maduración y alargar su vida útil.

Se cree que los envases inteligentes (aquellos que contienen nanosensores y activadores antimicrobianos), serán capaces de detectar el deterioro de los alimentos, controlar la difusión de gases y prolongar el tiempo de conservación.

Un sensor detecta el gas que se produce cuando el alimento deja de estar fresco. Otro uso en esta área de envasado es el empleo de nanomateriales, cuyas propiedades pueden cambiar en función de las condiciones externas o internas. Estos llevan a cabo un seguimiento de las temperaturas que se han mantenido a lo largo de la cadena y la válida. Un cambio en el color indicaría que no se cumplen las especificaciones de temperatura.

Una aplicación más de la nanotecnología en el área de envasado alimentario, es la de crear envases más livianos con superficies internas recubiertas de barreras hechas de nanoarcillas para preservar los alimentos.

La nanotecnología en el desarrollo de productos alimenticios

La nanotecnología se puede aplicar en todas las fases del ciclo de los alimentos, desde la granja al tenedor. Se espera que mejore la industria de los alimentos, obteniendo la manipulación de sabores, potenciándolos o sustituyéndolos.

Por ejemplo, que un alimento sin azúcar contenga un sabor dulce sin recurrir a los edulcorantes, mejorando la calidad de vida de las personas con diabetes, mientras que para los individuos con colesterol y triglicéridos elevados, se logre reducir el contenido regular graso de los productos, que oscila entre un 25 a 35%, a concentraciones menores del 1%.

Todos los beneficios anteriores pueden conseguirse mediante nanocápsulas, que consiguen que los alimentos ingeridos tengan un sabor potenciado, logrando de esta forma sustituir el azúcar, el colesterol, los triglicéridos o la sal, según sea el caso.

Otro ejemplo en este campo, es el empleo de las nanoemulsiones, que mejoran la dispersión de los nutrientes en el organismo, además de las nanopartículas, que pueden hacer que un alimento sea más viscoso.

Tales productos pueden, por ejemplo, contener al saludable omega 3, un aceite de pescado que tiene un sabor fuerte y desagradable para muchas personas, logrando con las nanoemulsiones que dicho compuesto sólo se libere en el estómago.

Pero además de cambiar el sabor de los productos sin necesidad de añadir sustancias perjudiciales para ciertos sectores de la población, las nanopartículas pueden hacer que los alimentos desprendan sustancias de diversos minerales antioxidantes (como el zinc o el selenio), nanocápsulas de omega 3, coenzima Q10, carotenoides, licopenos, etc., los cuales pueden reducir la prevalencia de enfermedades de los individuos que consuman dichos alimentos.

¿Es segura la nanotecnología?

Como todas las tecnologías, la nanotecnología brinda beneficios y también riesgos, ya que aprovecha las propiedades especiales que existen en la nanoescala, ofreciendo una gran oportunidad de innovación, pero presentando también nuevos riesgos.

Muchas nanotecnologías se rigen bajo las mismas regulaciones que las tecnologías convencionales, pero los materiales pueden actuar de diferente manera en la nanoescala, de modo que algunos que generalmente se consideraban como seguros pueden no serlo cuando su tamaño es nanométrico.

Las nanopartículas también son difíciles de detectar, lo cual complica la supervisión de su uso y difusión en el medio ambiente.

Con el desarrollo de las nanotecnologías obtendremos grandes beneficios, pero también vamos a enfrentar nuevos retos, ya que nuestras vidas, relaciones y perspectivas del mundo podrían cambiar de forma impredecible.

Dra. en C. Sandra Fabiola Velasco Ramírez.
Docente de la Licenciatura en Nutrición.
Universidad del Valle de Atemajac, plantel Guadalajara.





Yakult Cápsula

Una flora intestinal sana no sólo es fundamental para la salud del sistema digestivo, sino que también ha demostrado jugar un papel importante en la prevención de enfermedades.

La flora intestinal está conformada por millones de bacterias que proliferan en los intestinos y se sabe que en el interior del intestino grueso fermentan diferentes elementos, produciendo sustancias benéficas para la salud. Estos microorganismos intervienen en el desarrollo normal del sistema inmunitario y en la regulación de la respuesta del organismo ante los patógenos.

Los profesionales de la salud reconocen cada vez más los efectos benéficos de los probióticos sobre la salud y la nutrición humana. Estudios científicos recientes sobre las propiedades y la funcionalidad de los microorganismos vivos en los alimentos, sugieren que los probióticos desempeñan un importante papel en el equilibrio de la flora intestinal y la prevención de enfermedades.

Los probióticos son bacterias benéficas que actúan a nivel del tubo digestivo, estabilizando la composición de la flora bacteriana e incrementando la resistencia del organismo frente a los patógenos, así como mejorando y activando el sistema inmunológico.

Las bacterias probióticas pueden incrementar la resistencia contra los patógenos intestinales mediante mecanismos antimicrobianos. Estos incluyen la colonización competitiva y la producción de ácidos orgánicos, como el láctico y acético, las bacteriocinas y otros compuestos.

La producción de ácidos orgánicos por parte de las bacterias probióticas disminuye el pH intestinal y por lo tanto inhibe el crecimiento de patógenos, pero favorece la colonización o proliferación de las bacterias benéficas.

El *Lactobacillus casei* Shirota ayuda a prevenir enfermedades intestinales, equilibrando la flora intestinal y manteniendo en buen funcionamiento del sistema inmune.

Yakult Por una sociedad más sana



Tema	Fecha
Televisión digital	30 de febrero
El impacto psicológico del cáncer	6 de marzo

Escúchenos a través de la estación "Éxtasis Digital 105.9 FM", de 8:30 a 10:00 a.m. en el espacio de "Simplemente Adriana".

Testimonios de salud

La **Sra. Gladys Ruiz Valenzuela** empezó a consumir el producto **Yakult** desde hace aproximadamente tres años, debido a que se sentía muy congestionada del estómago, así que un buen día decidió tomarlo para saber si de verdad era tan bueno como decían.

El resultado fue que se le aliviaron las molestias que presentaba. Además, lo consume porque sabe que los lactobacilos le ayudan a regenerar su flora intestinal y prevenir úlceras.

Actualmente, lo toma toda su familia, en especial su mamá, quien padece diabetes, por lo que ella prefiere el **Yakult 40LT**.



Centro de Atención a Clientes Yakult

● Febrero

Pensamientos inconscientes y destructivos
Lunes 16 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Alimentación en el adulto mayor
Martes 17 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Constelaciones familiares
Miércoles 18 de febrero. De 1:00 a 2:30 p.m.
Miércoles 25 de febrero. De 1:00 a 2:30 p.m.

Comunicación no violenta
Jueves 19 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Venciendo los miedos
Viernes 20 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo mejorar mi relación matrimonial
Lunes 23 de febrero. De 9:00 a.m. a 12:00 p.m.

Aprendiendo a envejecer
Martes 24 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

El entusiasmo como antídoto de la depresión
Miércoles 25 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo superar mis temores
Viernes 27 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Qué es el consumo y el consumismo
Viernes 27 de febrero. De 12:30 a 2:00 p.m.

● Marzo

La importancia de la actividad física
Lunes 2 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Curso "Tomando el control de mi diabetes"
Trece sesiones, todos los martes
Inicia 3 de marzo. De 4:00 a 5:30 p.m.

Autoestima
Martes 3 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Qué hacer cuando los hijos se van
Jueves 5 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Viviendo en libertad
Viernes 6 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Comunicate asertivamente para el logro de tus metas
Lunes 9 de marzo. De 3:00 a 5:00 p.m.

Beneficios del ejercicio en el adulto mayor
Martes 10 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

● Clases permanentes

Todos los miércoles
Yoga. De 4:00 a 5:00 p.m.

Todos los jueves
Grupo terapéutico de crecimiento. De 2:30 a 4:30 p.m.

Todos los sábados
Chi kung. De 8:30 a 9:30 a.m.
Yoga para adultos. De 9:45 a 10:45 a.m.
Yoga para niños. De 10:00 a 10:45 a.m.
Karate para niños. De 11:00 a 11:45 a.m.
Baile. De 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

Reserva tu lugar llamando al 3827-1330 y 3827-1306 CUPO LIMITADO, Av. Chapultepec No. 451 Esquina Montenegro, Colonia Obrera

TV TRIVIA



Yakuamigo, dicen que “recordar es volver a vivir”. Por ello, te invitamos a responder la siguiente trivia sobre programas de televisión que hicieron época. Tal vez no sepas la respuesta a muchas preguntas, motivo por el cual te recomendamos que invites a tus papás a resolver juntos esta actividad.

- 1 ¿Cuál es el nombre de las cuatro Tortugas Ninja? _____
- 2 ¿Cómo se llama el miembro más pequeño de Don Gato y su pandilla? _____
- 3 ¿Cómo se llamaba el primer amor de Candy, quien murió al caer de su caballo? _____
- 4 Nombre del pequeño simio travieso de la caricatura de “Remi”. _____
- 5 ¿Cómo se llamaban los hermanos de Alvin, quienes formaban juntos un popular grupo musical? _____
- 6 Pegajoso era un fantasma de color verde que aparecía en la caricatura... _____
- 7 Nombre de la popular caricatura protagonizada por cavernícolas. _____
- 8 ¿Cómo se llamaba el extraterrestre peludo, cuya frase favorita era “no hay problema”? _____
- 9 ¿Nombre de la serie de TV en la que dos primos conducían un auto de color naranja conocido como “General Lee”? _____
- 10 ¿De quién es la frase: “Fue sin querer queriendo”? _____

Respuestas: 1. Leonardo, Miguel Ángel, Rafael y Donatello. 2. Benito Bodoque. 3. Anthony. 4. Corazón Alegre. 5. Simón y Teodoro. 6. Los Verdaderos Cazafantasmas. 7. Los Picapiedra. 8. Alf. 9. Los Dukés de Hazzard. 10. Del Chavo del 8.

Evento de ajedrez con Yakult

El pasado 23 de enero nuestra empresa fue invitada al **Colegio John Dewey**, con motivo del taller de exposición de juegos de ajedrez de los niños de 5º. grado, quienes realizaron sus piezas de tablero con frascos reciclados del producto **Yakult**.

Agradecemos su contribución a la ecología y la cultura a través del reciclaje de frascos de nuestro producto y que nos hayan hecho partícipes de este gran evento.



Estamos para servirle

Si desea obtener más información sobre nuestros productos y/o servicios, estamos a sus órdenes en las líneas **01-800-830-00-30** y **31-34-53-07**.

Será un placer poder atenderle

Yakult
Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de CV



Cada 4 horas muere un niño por cáncer en México

Existe mayor riesgo de muerte para un niño con cáncer si vive en condiciones de pobreza, ya que el abandono de tratamiento, el diagnóstico tardío y la falta de acceso a servicios de salud, son factores que impiden la atención médica integral.

15 de febrero. Día Internacional de la lucha contra el cáncer infantil

En Mi Gran Esperanza, A.C. contribuimos a la recuperación de la salud física, emocional y espiritual de los niños que padecen cáncer y sus familias, a través del amor y recursos necesarios que les brinden esperanza y una mejor calidad de vida.

www.migranesperanza.org ☎ (33) 3614 5050 Lunes - Viernes 9 am - 3 pm





Suehiro
Restaurant - Bar Japonés

AV. DE LA PAZ #1701
COL. MODERNA,
GUADALAJARA, JAL.

www.suehiro.com.mx

Ven con tu familia

RESERVACIONES
38260094 / 38251880

¡Celebra el Día del Amor y la Amistad, mejorando tu visión!

Apoyamos tu economía

Seemax LÁSER pone a tu disposición corrección de la vista para problemas de miopía, astigmatismo e hipermetropía. Valoración para saber si eres candidato a la cirugía sin costo.

Atendemos:

- Ojo Diabético ● Cataratas ● Glaucoma
- Retina ● Miopía ● Hipermetropía
- Astigmatismo ● Adaptación de lentes de armazón ● Lentes de contacto y otros estudios



♥ **Cupón 50%** ♥

de descuento a personas de la tercera edad con credencial del INAPAN al presentar este cupón (previa cita).

085108R

ACEPTAMOS TODAS LAS TARJETAS DE CRÉDITO Y DÉBITO

Responsable: Dr. Francisco J. Guerrero Cuevas, Ced. Prof. 406722

Av. San Ignacio No.140
Col. Jardines de San Ignacio
(Chapalita)

Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836

Col. Jardines de la Paz. Guadalajara, Jalisco
Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516

Fax: 3659-0587

seemax_laser_gdl@hotmail.com