



Haz tu testamento

Deja a tus herederos la tranquilidad de poder disponer de tus bienes sin problemas

SILVIA OJANGUREN

Un testamento es clave para cumplir la voluntad sobre el patrimonio que una persona deja al morir.

Principal, especialista en soluciones financieras, recomienda cinco puntos a los que, además de la normativa legal, debes poner atención.

1 MANTÉN EN ORDEN TUS FINANZAS. No esperes al momento en que tengas que hacer un trámite legal para disfrutar de los beneficios de llevar una vida financiera estable. Auxíliate de instituciones que te ayuden a resguardar tus ahorros y a darle formalidad y estructura al cumplimiento de tus metas.

2 NO SÓLO SE HEREDA CON UN TESTAMENTO. Es uno de los instrumentos más representativos, pero no el único. Existen otros instrumentos, como la cuenta individual Afore, que cuenta con beneficiarios designados. Por lo que será importante que, detrás de tu estrategia de ahorro, cuentes con instrumentos como éste, que te ayuden a definir quién tendría derecho a recibir tus recursos en caso de tu fallecimiento.

3 NO HAY UNA EDAD. En casi todo México, las personas pueden hacer un testamento a partir de los 16 años. Atender las finanzas personales y dar un buen manejo a nuestros recursos, va de la mano con esto. Recuerda que mientras más pronto comiences a involucrarte y a tomar acciones para tu futuro, mejor será.

4 NOTIFICA A TUS SERES QUERIDOS. Hablar de finanzas es siempre un tema complejo, más si se hace en un contexto en donde la muerte es el eje rector de la planificación. Es necesario que actúes siempre con transparencia. De este modo, les evitarás sorpresas y les dejarás clara la línea directa de acción y los aspectos que tus seres queridos deben atender, una vez que ya no estés.

DATO G

Hacer un testamento no es planear tu muerte, sino darle un mejor sentido a la responsabilidad que tienes con tus seres queridos.

5 LOS BUENOS HÁBITOS TAMBIÉN SE HEREDAN. Aunque un testamento incluye únicamente aspectos tangibles, no dejes pasar la oportunidad de fomentar los buenos hábitos en tu familia. El ahorro, la planificación y la previsión pueden ser algunos de ellos.

Darle valor a tu voluntad y dejarla libre de problemas está en ti, haz tu testamento y legálzalo.

En septiembre hay descuentos para hacer testamentos.

ISTOCK

EN CONFIANZA

Aprende sobre los suplementos

Los mexicanos que consumen suplementos alimenticios deben verificar siempre las etiquetas y procurar marcas que cumplen con la regulación para la categoría.

Esas reglas las cumplen las empresas de ANAISA (Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios), dice su presidente Carlos Gómez Vereá, quien agrega que la regulación señala que los suplementos alimenticios pueden presentarse en forma farmacéutica y su consumo debe ser vía oral: En pastillas, cápsulas, en tabletas, polvos, líquidos y en barras.

Es importante distinguir los suplementos alimenticios de los medicamentos, explica el presidente de la Asociación. Las reglas obligan al fabricante y/o comercializador de suplementos alimenticios a incluir dos leyendas en el etiquetado: "Este producto no es un medicamento" y "El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa".

Gómez Vereá cuenta que "a menudo nos encontramos con publicidad engañosa de productos milagro que prometen aliviar o prevenir alguna enfermedad y son confundidos con suplementos alimenticios".

S.O.



Échale un ojo al ultrasonido en casa

El aislamiento reveló el valor del ultrasonido portátil, que permite hacer diagnósticos médicos.

Philips recibió de la FDA de Estados Unidos autorización para el uso de sus aparatos ultrasonidos, incluidos los portátiles Lumify, a fin de respon-



derante complicaciones pulmonares y cardíacas relacionadas con Covid-19. Estos instrumentos permiten a los médicos realizar un diagnóstico y supervisar la evolución de las afecciones sin tener que trasladar a los pacientes al hospital, reduciendo el

riesgo de transmisión del virus. Las imágenes se pueden transferir automáticamente al registro médico electrónico para hacer un seguimiento de los pacientes. Se espera una mayor demanda de ultrasonidos portátiles en la medida que las capacidades de diagnóstico se desplacen a nuevos sitios de atención médica.

S.O.

