

WEIGH THE CLAIMS IN WEIGHT LOSS ADS

Each year, millions of people spend hard-earned money trying to find an easy way to help them lose a few unwanted pounds. A quick scan of the pharmacy or the Internet will reveal many products that claim to offer a quick, easy, and sure-fire way to lose weight. The promises these marketers make sound tempting, but be skeptical. Most of these products simply don't work. Health and medical experts agree that the best way to lose weight is to eat less and exercise more. The Federal Trade Commission, the nation's consumer protection agency, says think twice before you spend money on products that make any of these claims:

Lose weight without diet or exercise!

This is hype. To lose weight, you have to make changes in your diet and your activity level.

See *Weight Claims*, p.3



PONGA EN LA BALANZA ANUNCIOS DE PRODUCTOS PARA ADELGAZAR

Todos los años, millones de personas botan dinero tratando de encontrar una manera fácil de perder esas tan indeseadas libras de más. Con solo echar una rápida mirada en las farmacias o en Internet, verá varios productos que ofrecen una forma rápida, fácil e infalible de adelgazar. Aunque las promesas de los comerciantes suenan tentadoras, sea escéptico. La mayoría de estos productos no causan ningún resultado. Expertos en salud y medicina concuerdan en que la mejor manera de adelgazar es comer menos y hacer más ejercicio físico. La Comisión Federal de Comercio (*Federal Trade Commission*, FTC), la agencia nacional de protección del consumidor, le recomienda que lo piense bien antes de malgastar su dinero en productos que prometan alguna de las declaraciones que se listan a continuación:

¡Adelgace sin hacer dieta ni ejercicio físico!

Esta es una exageración publicitaria. Para adelgazar usted tiene que

Vea *la Balanza*, p.3

To file a complaint, visit ftc.gov/complaint or ftc.gov/queja.

To receive this newsletter electronically, or to be added to or removed from our mailing list, email HispanicOutreach@ftc.gov.

INSIDE...

EVALUATING DIABETES CLAIMS: BE SMART, BE SKEPTICAL
EVALUACIÓN DE DECLARACIONES SOBRE PRODUCTOS PARA LA DIABETES: SEA ASTUTO. SEA ESCÉPTICO

REACH OUT IN YOUR COMMUNITY
ENSEÑE EN SU COMUNIDAD

Comisión Federal de Comercio
ftc.gov/consumidor ■ 1-877-FTC-HELP

EVALUATING DIABETES CLAIMS: BE SMART, BE SKEPTICAL

Diabetes is a serious disease that affects more than 20 million people in the U.S., and disproportionately affects Hispanics. Unscrupulous marketers are trying to make money by peddling products that sound great, but just don't — and can't — work as promised. Carefully evaluate claims for diabetes products before you buy them. First, be smart. Then, be skeptical.

A promise that a product can cure diabetes is a tip-off to a rip-off.

There's no pill, patch, tea, herb, or other "miracle" treatment you can buy that can make your diabetes go away forever.

Ads that promise too much generally deliver nothing. Don't

buy any product that claims it can do it all — stabilize your blood sugar, end your need for insulin, regenerate your pancreas, reduce your cholesterol, and cause easy weight loss.

A product that claims to be a "scientific breakthrough" may be a bust. Researchers around the world are racing to find better treatments for diabetes, so genuine scientific discoveries are front-page news. If the first you hear about a new treatment is an ad or on the Internet, be skeptical.

Ads that try hard to sound scientific are suspicious. Technical terms don't necessarily mean medical proof. And the presence of a doctor in an ad is no guarantee that a product works. Scam artists have been known to dress models to look like experts.

Question those "success" stories. Despite what a company claims, there's no guarantee that "A.B. of Hometown, USA" had the advertised results — or is even a real person.

See *Diabetes*, p.4

Order free bookmarks with these valuable tips to distribute in your community. Go to ftc.gov/bulkorder and look for the "Be Smart. Be Skeptical." bookmark in the Diet, Health, and Fitness section. The bookmarks are available in Spanish and in English.

EVALUACIÓN DE DECLARACIONES SOBRE PRODUCTOS PARA LA DIABETES: SEA ASTUTO. SEA ESCÉPTICO

La diabetes es una enfermedad seria que afecta a más de 20 millones de personas en Estados Unidos y que afecta desproporcionadamente a los hispanos. Hay comerciantes inescrupulosos que están tratando de ganar dinero promocionando productos que suenan fabulosos para la diabetes pero que simplemente no funcionan. Antes de comprar un producto para la diabetes, evalúe atentamente lo que dicen los anuncios. Primero, sea astuto. Después, sea escéptico.

Una declaración que promete que un producto puede curar la diabetes es un indicio de estafa. No existe ninguna píldora, parche, té, ni ningún otro tratamiento "milagroso" para terminar con la diabetes para siempre.

Los anuncios que prometen demasiado, generalmente no le brindan nada. No compre ningún producto del que se diga que puede hacerlo todo — estabilizar el nivel de azúcar en la sangre, terminar con su dependencia de la insulina, regenerar su páncreas, reducir su nivel de colesterol y causar adelgazamiento fácilmente.

Un producto del que se diga que es un "gran adelanto científico" puede ser un fracaso. Los científicos del mundo entero están luchando para encontrar mejores tratamientos para curar la diabetes, por lo tanto, los descubrimientos científicos genuinos aparecen en la portada de los periódicos. Si la primera vez que escucha hablar sobre un producto es en un anuncio o en Internet, sea escéptico.

Los anuncios que tratan de sonar muy científicos son dudosos. Los términos científicos no necesariamente significan que existe evidencia médica. Además, la presencia de un médico en el anuncio no garantiza la efectividad del producto. Los estafadores oportunistas son conocidos por disfrazar de expertos a los modelos publicitarios.

No se deje convencer por esas "historias exitosas". A pesar de lo que declare la compañía no hay ninguna

Vea *Diabetes*, p.4

Ordene señaladores de libros gratuitos con estas recomendaciones para distribuirlos en su comunidad. Vaya a ftc.gov/ordenar y busque el señalador "Sea astuto. Sea escéptico" en la sección de "Dieta, Salud y Bienestar". Estos señaladores están disponibles en inglés y en español.

Lose weight no matter how much you eat of your favorite foods!

Beware of any product that claims that you can eat all you want of high-calorie foods and still lose weight.

Lose weight permanently! Never diet again!

Permanent weight loss requires permanent lifestyle changes. Don't trust a product that promises lasting results without ongoing maintenance.

Lose 30 pounds in 30 days!

A reasonable weight loss goal is one to two pounds per week. Products promising lightning-fast weight loss are false and could have negative health consequences.

Everybody will lose weight!

There is simply no product that is guaranteed to work for everyone.

Lose weight with our miracle diet patch or cream!

There is nothing you can wear or apply to your skin that will cause weight loss.

For more tips on avoiding bogus weight loss claims and setting healthy weight loss goals, visit ftc.gov/dietfit.

cambiar su dieta y aumentar el nivel de actividad física.

¡Adelgace sin importar la cantidad que coma de sus comidas favoritas!

Tenga cuidado con cualquier producto que le prometa que adelgazará aún cuando coma la cantidad que desee de sus comidas favoritas de alto contenido calórico.

¡Pierda peso para siempre! ¡Nunca más vuelva a hacer dieta!

Un adelgazamiento permanente requiere hacer cambios permanentes en su estilo de vida. No confíe en ningún producto que le prometa resultados de una vez y para siempre sin necesidad de hacer una dieta de mantenimiento continuada.

¡Pierda 30 libras en 30 días!

Un objetivo razonable es adelgazar dos libras por semana. Los productos que prometen un adelgazamiento rápido son falsos y podrán causarle problemas de salud.

¡Todas las personas adelgazarán!

Simplemente no existe un producto que pueda garantizar resultados para todas las personas.

¡Pierda peso usando nuestra crema o parche milagroso para adelgazar!

No existe nada que usted pueda usar o ponerse en la piel que lo haga adelgazar.

Para más recomendaciones sobre cómo evitar ser engañado por las falsas declaraciones publicitarias de productos para adelgazar y para informarse sobre cómo establecer objetivos para un adelgazamiento saludable, visite ftc.gov/dietfit/espanol.



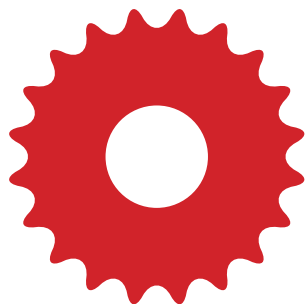
A money-back guarantee does not prove that a product works. Scam artists who offer a guarantee have been known to take your money and run. Good luck finding them — and getting your money back.

If an ad for a product makes you curious, ask your healthcare provider about it before you try it — or buy it. If you're thinking about trying a new product, talk to a doctor, nurse, dietician, or other health professional who knows your case well.

garantía de que el consumidor “A.B. de Pueblito, EE. UU.” haya obtenido los resultados anunciados — ni siquiera está probado que A.B. sea una persona real.

Una garantía de devolución de dinero no comprueba la efectividad del producto. Los estafadores son bien conocidos por tomar su dinero y desaparecer con los bolsillos llenos. Necesitará algo más que buena suerte para encontrarlos y conseguir que le devuelvan su dinero.

Si un anuncio para un producto le llama la atención, consulte a su médico antes de probarlo — o comprarlo. Si está considerando seguir un nuevo tratamiento, no se demore en consultar a su médico, enfermera, dietista o cualquier otro profesional de la salud que conozca bien su caso.



**FTC Resources
for Hispanic Communities**

FIRST CLASS MAIL
POSTAGE & FEES PAID
Federal Trade Commission
Permit No. G-62

REACH OUT IN YOUR COMMUNITY!
Spread the word and empower others in your community to be informed consumers.



FEBRUARY

The FTC's Talking About Identity Theft: A How-to Guide provides step-by-step instructions to help you help others deter, detect and defend against identity theft.
ftc.gov/idtheft

MARCH

Promote financial education and help others “Make a Sound Investment” during National Consumer Protection Week, March 2-8.
consumer.gov/ncpw



For more ideas, visit ftc.gov/reachout.

¡ENSEÑE EN SU COMUNIDAD!
Haga correr la voz y enseñe a los miembros de su comunidad cómo ser consumidores informados.

FEBRERO

La guía de la FTC Hablemos Sobre el Robo de Identidad: Una Guía ofrece instrucciones detalladas paso a paso para ayudarlo a ayudar a los demás a detener, detectar y defenderse contra el robo de identidad.
ftc.gov/robodeidentidad

MARZO

Promueva la educación financiera y ayude a que los demás “hagan una sólida inversión” durante la Semana Nacional de Protección del Consumidor, 2 al 8 de marzo.
consumer.gov/ncpw/espanol

Para consultar más ideas, visite ftc.gov/ensena.