



**BUENAS** *Nuevas* **gt**

## **Edición Semanal**

**Semana del 07 al 13 de agosto de 2023**

**“Y nosotros anunciaremos las Buenas Nuevas en Guatemala y celebraremos todo lo bueno, agradable y perfecto”**





## **INGUAT- participó en el Primer Festival del Chocolate**

Como limpiar el altavoz  
de tu celular



## **Nepal triplica su población de tigres en libertad desde 2009**





## El Instituto Guatemalteco de Turismo -INGUAT- participó en el Primer Festival del Chocolate



El Instituto Guatemalteco de Turismo -INGUAT- participó en el Primer Festival del Chocolate que se realizó en la plazuela de la aldea de San Juan el Obispo, Antigua Guatemala.

La Asociación Nacional de Festival del Níspero fue el impulsor de dicha actividad, y que, gracias al apoyo del gobierno, empresas privadas y

y Asociaciones cumplieron son el objetivo que es compartir la historia de los expertos productores sanjuaneros que se dedican a perfeccionar la receta del chocolate de dicha localidad; llevándolo a ser un producto de la más alta calidad.

Entre el colorido paisaje que rodea la plazuela y con un ambiente a chocolate, las autoridades y familias de la localidad, interactuaron en las diferentes actividades, como:

Marimba en vivo:

Participación de artista nacionales.

Exposición fotográfica.

Gastronomía tradicional de la región

Feria de artesanías.

Los organizadores indicaron que, en este festival, se rindió tributo a muchas recetas ancestrales. Y se establecieron procesos con métodos tradicionales fusionándolos con técnicas modernas para producir chocolates de la más alta calidad para ofrecer a sus visitantes.



## Nepal triplica su población de tigres desde 2009



Nepal logro conseguir cifras históricas en la conservación del tigre al contar con una población de 355 ejemplares en libertad, cifra que triplica los números del año 2009, cuando tan solo quedaban 121.

Fue en 2010 cuando se celebró la Cumbre Internacional del Tigre en San Petersburgo. En esa ocasión, los líderes de 13 de los países que contaban con ejemplares de la especie de este felino (Bangladesh, Bután, Camboya, China, India, Indonesia, Laos, Malasia, Myanmar, Nepal, Rusia, Tailandia y Vietnam) se reunieron para llegar a un acuerdo en materia de conservación con un objetivo ambicioso: duplicar la población de tigres en libertad en sus regiones para 2023.

La especie se acercaba a la extinción de manera preocupante y las medidas no tardaron en surtir el efecto deseado, pues países como Nepal tomaron la delantera y aumentaron sus esfuerzos para proteger las poblaciones de tigres en libertad. El pasado 29 de julio, con motivo de la conmemoración del Día Mundial del Tigre, el gobierno de Nepal anunció que la población de tigres dentro de sus fronteras había alcanzado un total de 355 ejemplares, situándose a la cabeza en materia de conservación de la especie a nivel global.

El aumento de la población de tigres de Bengala (*Panthera tigris tigris*) desde 2009 en este montañoso país de Asia ha sido meteórico: de acuerdo con los datos del censo de 2009, únicamente 121 tigres sobrevivían en Nepal, cifra que se incrementó hasta los 198 en 2013 y que terminaría llegando hasta los 235 en 2018. Los datos del último censo indican que la población de tigres ha llegado hasta los 355 ejemplares en libertad, creciendo en 120 ejemplares en los últimos 4 años, lo que equivale prácticamente a triplicar su población en poco más de una década.





## Trucos efectivos para limpiar el altavoz del celular

Con el paso del tiempo la mayoría de dispositivos móviles se van desgastando, ya sea que dejen de funcionar por completo o alguno de los puertos y botones exteriores no funcionen como antes. Los celulares tienden acumular residuos y polvo tanto en el interior como en el exterior, esta situación evita que funcionen correctamente y su desempeño se vea drásticamente reducido. Una de las partes que suele presentar más fallas, independientemente de la marca, es el altavoz que puede verse afectado debido a la acumulación de polvo o a la humedad.

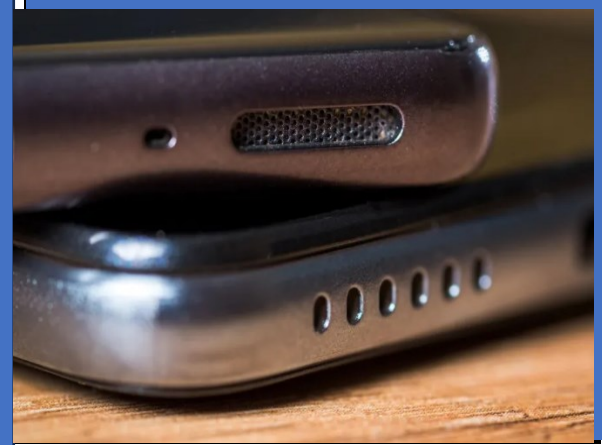
A continuación, algunos tips caseros para mantener en buen estado el altavoz de su celular y así podrá evitar gastos, en caso de que no disponga el suficiente capital para cambiar de celular o para acudir a un sitio especializado donde le puedan brindar mantenimiento a su dispositivo.

**Cinta adhesiva;** limpiar las rejillas es con cinta adhesiva, para ello se debe frotar suavemente la cinta en las ranuras y repetir el proceso hasta que no se note la suciedad o el volumen aumente.

**Hisopos;** los hisopos o cotonetes son usados para limpiar los oídos, se humedecen con un poco de limpiador. En primer lugar, debe asegurarse de colocar el celular con el altavoz hacia un costado y pasar suavemente el hisopo.

**Cepillo de dientes;** en tal situación se recomienda hacer uso de los cepillos para dientes de niños, ya que poseen cerdas más finas y suaves, para lograr una limpieza efectiva se debe limpiar de dos a tres veces

**Masilla adhesiva;** el truco más efectivo para eliminar la suciedad y el resto de partículas que se han acumulado dentro de los altavoces es usar masilla, este producto es muy efectivo para lograr que el sonido llegue al exterior de forma correcta. Para lograr esto, solo se debe tomar un trozo pequeño de masilla y colocarlo en las rendijas con mucho cuidado de no partir ni de introducir demasiado la masa, seguidamente se debe despegar el trozo y volver a pegarlo las veces que sea necesario.



## ¿Por qué la gravedad NO es la misma en todos los lugares del planeta?

Actualmente han descubierto que en nuestro planeta la gravedad no es la misma en cada punto de la Tierra, es decir, siendo la superficie de la Tierra una "forma no uniforme" en donde se presentan montañas enormes y un fondo marino que al que ni siquiera hemos llegado, la gravedad tiende a cambiar dependiendo de donde nos encontremos.

Si no encontramos en el punto más alto de la superficie terrestre, la gravedad cambia, llegando a causar que nuestro peso corporal varíe aproximadamente uno 0,7 kg. Si nuestro peso fuese de 80 kg, en lo más alto de una montaña gigante, nuestro peso podría bajar a 79,3 kg.

En cambio, si avanzamos hacia el lado contrario, hacia el centro de la Tierra, la gravedad también comenzaría a comportarse diferente, en este caso, la gravedad iría aumentando conforme bajáramos más y más de frente al centro del planeta.

Para comprender la física detrás de este hecho científico, primero hay que conocer la estructura de la Tierra, comenzando por la capa más visible, esa en la que la vida se abrió paso. Conformada por toda la superficie rocosa cubierta una capa de gases esenciales para la vida, llamada atmósfera, su grosor es de aproximadamente 1.100 km.

A la par de esta primera capa, se encuentra la hidrosfera, es una capa conformada por toda el agua del planeta, la cual se extiende hasta los 4 km de profundidad. Esta atmósfera e hidrosfera conforman la corteza terrestre, la cual alcanza profundidades de hasta 100 km de profundidad.

En seguida de esta capa rocosa y llena de diversos elementos químicos, se encuentra el manto, una capa compuesta por óxidos de magnesio y silicio, la cual se extiende 2.900 km debajo de la Tierra.

Por último, nos encontramos con el núcleo, esta parte del planeta se divide en dos partes, un núcleo exterior y una interior. Por su parte, el núcleo exterior cuenta con una profundidad de 2.200 km de superficie rígida.

El núcleo interior tiene una profundidad de 1270 km, este se caracteriza por completo metálico con temperaturas que alcanzan hasta los 6.650 °C, con una presión sumamente mayor que a la de la superficie de la Tierra.

una vez explicada la estructura de nuestro planeta Tierra, debemos entender algo de la gravedad y si nos pudiéramos a excavar un túnel recto y de cara hacia el núcleo de la Tierra, conforme fuera descendiendo toda esa masa de cortezas terrestres que esté por encima de nosotros, también comenzará a generar fuerza de gravedad que irá haciendo presión hacia ti.

aumentando la fuerza gravedad que se sienta, al momento de, hipotéticamente, llegar a la separación del manto con el núcleo, la fuerza de gravedad comenzará a alcanzar su punto más fuerte con un valor de 10,7 m/s<sup>2</sup>.

## Tip para oler bien todo el día sin utilizar desodorante

Aunque los desodorantes comerciales pueden ser efectivos, algunas veces es probable buscar alternativas naturales o evitar ciertos ingredientes presentes en los desodorantes convencionales. Afortunadamente, existen varias formas que pueden ayudar a mantener las axilas frescas y libres de malos olores sin recurrir al uso de desodorantes. De estas formas se controla la sudoración y el mal olor usar desodorantes.

### Limpieza

Es importante mantener tus axilas limpias y libres de bacterias y residuos de sudor que pueden causar mal olor, simplemente lávalas con agua y un jabón suave de manera regular, Y secar bien tus axilas para evitar la acumulación de humedad.

### Utilizar la prenda adecuada

Al elegir la ropa que usaras te recomendamos optar por materiales transpirables como el algodón, estos permiten que la piel respire adecuadamente, evitando la acumulación excesiva de sudor en las axilas.

### Bebe agua

Lo que consumes tiene efectos en la transpiración de tu cuerpo. Asegúrate de beber suficiente agua para mantener tu cuerpo bien hidratado. Esto ayudará a diluir las toxinas en tu organismo y contribuirá a reducir el olor corporal. Buena alimentación

Se recomienda incluir muchas frutas y verduras en tu dieta, puede tener un impacto positivo en el olor corporal en general. Una alimentación rica en estos alimentos frescos y saludables puede ayudar a mantener un aroma más agradable en todo el cuerpo sin ayuda de algún producto.

### Aceites esenciales

Algunos aceites esenciales, como el de lavanda o el de árbol de té, tienen la capacidad de combatir las bacterias que causan el mal olor. Puedes probar a mezclar unas gotas de aceite esencial con agua y aplicarlo suavemente en las axilas.

### Té negro



## Como dormir bien por la noche

Acueste y despiértese a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana  
Evite distracciones como teléfono celulares, computadoras y televisores en su habitación.  
Haga ejercicio a horas regulares todos los días pero no dentro de las 3 horas antes de acostarse  
Encuentre formas de relajarse antes de acostarse cada noche  
No consuma comidas abundantes ni beba cafeína o alcohol al final del día.  
Evite las siestas largas, mas de 30 minutos al final de la tarde o principios de la noche  
Trate de dormir entre 7 y 9 horas cada noche.



Aprendiendo

# Jugando

Entendemos la importancia del juego para  
desarrollar habilidades



## Proyecto para estimular el lenguaje de la primera infancia gana el Premio Nacional de Innovación

**8 de agosto día del Gato**



## Guatemala y Japón celebran 88 años de relaciones diplomáticas





## Ministerio de Economía presenta resultados del Plan Centinela en el primer semestre de 2023

Ministerio de Economía, a través del Centro Nacional de Metrología (CENAME), informa de los logros alcanzados durante el primer semestre del año dentro del "Plan Centinela", en cumplimiento al Decreto número 109-97 de la Ley de Comercialización de Hidrocarburos. Este plan a marcando un hito en la garantía de exactitud en los dispensadores de combustibles.

El principal objetivo del "Plan Centinela" es brindar certeza y confiabilidad a los consumidores en al adquirir en las estaciones combustibles. Con este propósito, se implementó un programa anual de verificación, que incluye la obligatoriedad de calibración de los dispensadores de combustibles para garantizar la entrega del volumen exacto.

Desde enero hasta junio del presente año, se realizó la verificación de 977 dispensadores en 113 estaciones de combustibles de todo el país, beneficiando a 1,704,500 consumidores, quienes han podido confiar en la precisión de las mediciones al adquirir sus productos en estos establecimientos

La Unidad de Inspección y Verificación en materia de Metrología Legal del CENAME, en estrecha colaboración con la Dirección General de Hidrocarburos del Ministerio de Energía y Minas y la Dirección de Atención y Asistencia al Consumidor (DIACO).

ha sido la encargada de llevar a cabo estas verificaciones precisas. Mediante el uso de medidores volumétricos ubicados en una unidad móvil de verificación, se ha asegurado la exactitud en las mediciones, garantizando así la transparencia en el proceso y el cumplimiento de los estándares establecidos.



## SAT alcanza un 90% de recaudación del ISCV



El 31 de julio venció el pago al Impuesto Sobre Circulación de Vehículos (ISCV), pago obligatorio para todos los propietarios de vehículos. El cumplimiento de esta obligación está contenido en el Decreto 70-94, Ley del Impuesto sobre Circulación de Vehículos Terrestres, Marítimos y Aéreos.

La Superintendencia de Administración Tributaria (SAT) a la fecha ha recaudado Q1 mil 001.34 millones, en concepto de pago del ISCV. Sobre la meta de recaudación que se trazó la SAT para este año es de Q1 mil 122.40 millones de en el ISCV. La multa será igual al 100% del ISCV que le corresponde al vehículo. En cuanto a los intereses serán de 12.65% anual calculado diario.

Guatemala actualmente cuenta con un parque vehicular de 5 millones 144 mil 222 vehículos que incluye particulares, motocicletas y comerciales, por lo que la SAT. De este parque vehicular actualmente han realizado el pago del ISCV 4 millones 203 mil 173 automotores. Cabe mencionar que los vehículos que circulan con placas oficiales no están obligados a cancelar el impuesto. Asimismo, tampoco deben pagar los vehículos con placas de Cuerpo Diplomático (CD) o Cuerpo Consular (CC).

Los propietarios de vehículos que no realizaron el pago del impuesto de Circulación durante los años 2021, 2022 y 2023, serán desactivados. Actualmente existen 86 mil 943 los automotores que se encuentran en esta situación.

La recaudación del Impuesto Sobre Circulación de Vehículos se invierte en proyectos de apoyo para la población guatemalteca, mantenimiento, y mejora en infraestructura vial, servicios de salud, educación y seguridad ciudadana, dando cumplimiento al Plan General de Gobierno del presidente Alejandro Giammattei. Esta acción de la SAT, está avalada por el Directorio de la SAT, el cual preside el ministro de Finanzas Públicas, Edwin Martínez Cameros.





## 8 de agosto día del Gato

¿Sabías que el Día del Gato se celebra el 8 de agosto y en otras dos fechas?

El 20 de febrero no es el único día en el que se le rinde homenaje a estos bellos e hipnóticos animales. También es el Día del Gato el 8 de agosto por coincidir con la época de mayor fertilidad en el hemisferio norte. En este caso fue el Fondo Internacional para el Bienestar Animal quien lo consolidó como fecha en el calendario.

Lo cierto es que a pesar de la cierta fama de esquivos que se han labrado, es muy difícil resistirse al encanto natural de un gato, ya sea por su tranquilidad, por sus ganas de jugar o por su envidiable independencia.

No se sabe a ciencia cierta por qué los gatos causan tanta sensación. Los videos de mininos en Internet suman millones de visualizaciones. Son protagonistas de muchos memes divertidos. Algunos de estos gatos se han convertido en estrellas mundiales

Algunos psicólogos apuntan a que el hecho de ver videos de gatos nos hace sentir mejor, nos inspiran positivismo y nos cargan de energía.

Además, a ello se une el hecho de que los gatos son curiosos y generan escenas muy divertidas. Se llevan bien con las cámaras, por su tranquilidad y por qué no decirlo, su belleza natural, sus poses y gestos.

Si tienes un gato, lo mejor que puedes hacer es dedicarle un rato a tu mascota, ya sea jugando con él a lo que más le guste, darle alguna chuchería, o bien simplemente acariciarlo, algo que a ellos les encanta.



## Guatemala y Japón celebran 88 años de relaciones diplomáticas

Los Gobiernos de Guatemala y Japón celebraron hoy, el 88 aniversario de relaciones diplomáticas bilaterales, con una exposición fotográfica en conmemoración de los 78 años del bombardeo atómico sobre Hiroshima y Nagasaki.

La viceministra de Relaciones Exteriores María Luisa Ramírez, expreso que los dos países han cultivado unas sólidas relaciones desde el 20 de febrero de 1935, las cuales se han basado en el respeto y afianzadas por una mutua cordialidad.

Sobre la muestra, titulada "Hiroshima y Nagasaki: un cambio hacia la paz", la viceministra indicó que se trata de una serie de imágenes alusivas al fatídico lanzamiento de las bombas, el cual "conmociónó a la humanidad" y lo sigue haciendo en la actualidad.

El embajador de Japón en Guatemala, Yamamoto Tsuyoshi, manifestó que el aniversario de amistad es un "trampolín para dar más impulso al desarrollo de relaciones e intercambio de cooperación bilateral".

El evento cerró con un taller de origami - el arte de dar forma a un trozo de papel -, en el cual un experto enseñó cómo crear una grulla, ave que en Japón tiene un gran simbolismo de paz y esperanza.

Con la conmemoración de los 88 años de vínculos diplomáticos entre Guatemala y Japón, el Gobierno de la República ratifica su compromiso de continuar fortaleciendo las relaciones con el mundo, especialmente con países amigos y socios clave.





## Proyecto para estimular el lenguaje de la primera infancia es gana el Premio Nacional de Innovación

El proyecto Canta, juega conmigo, ganador del Premio Nacional de Innovación (PNI) en la categoría de innovación en la educación, que entrega la Secretaría Nacional de Ciencia y Tecnología (Senacyt) surgió de una necesidad personal de su creadora, quien cuenta que el confinamiento durante la pandemia le obligó a buscar opciones para continuar con las terapias para su hija quien fue diagnosticada con un trastorno de procesamiento sensorial, que afecta el desarrollo del lenguaje y la comunicación.

Encontrando una técnica que utiliza la música como parte principal de la terapia, inspirada en este método y utilizando sus conocimientos en el arte y en la gestión social para la atención de la primera infancia surge canta, juega conmigo, que se convirtió en un método completo.

Este proyecto consta de una plataforma digital educativa con herramientas y contenido audiovisual para la estimulación del lenguaje de la niñez de 0 a 6 años utilizando la música como vehículo principal y el arte como motivación.

Kathy Stalling, gestora social para la infancia y creadora del proyecto, asegura hay un 7% de la población infantil con un trastorno del desarrollo del lenguaje, lo cual ha incrementado en los últimos años. La pandemia dificultó la vida de los niños y más a los que no han desarrollado habilidades comunicativas.

Esta es una herramienta de apoyo en dificultades del desarrollo del lenguaje, que utiliza una metodología

basada en la neuroeducación, que constituye un cambio en el método de educación aprovechando las neuronas espejo, ya que los niños aprenden por lo que ven hacer y no por lo que les dicen que hagan.

Stalling afirma que la música es un elemento importantísimo para el ser humano, por lo que la plataforma utiliza la musicología, al seleccionar las palabras que se utilizan para la creación de las canciones que se trasladan al psicólogo infantil y la educadora especial para su aprobación, la melodía es creada específicamente para la etapa de desarrollo del niño por el musicólogo, que es aprobado por la gestora social para la infancia, ya que esto es un aparato principal para que empiecen agregar nuevas palabras en su vocabulario ayudando a modular y estimular la comunicación. Utilizan herramientas tecnológicas para un aprendizaje especial como el video modeling, un método efectivo para aprender diferentes pronunciaciones de las palabras y habilidades de la vida diaria.

El proyecto tiene ocho etapas de desarrollo diseñadas con para cada etapa de los niños y los prepara para las siguientes etapas, la página web de <https://www.cantajuegaconmigo.com/> proporciona un formulario, para conocer la etapa de desarrollo del lenguaje en que se encuentra la niña o niño que optará por el programa adecuándose a las necesidades.

Esta plataforma está disponible por medio de suscripciones que les da el acceso al material adecuado a la etapa de desarrollo y un manual de estimulación oportuna con actividades que pueden utilizar los padres y cuidadores en conjunto con el contenido de la página para niños.



## Cobán Imperial empató contra Universitario 0-0

Cobán Imperial y Universitario empataron sin goles este martes en el partido por la segunda fecha de la fase de grupos de la Copa Centroamericana de Concacaf, el encuentro no contó con celebraciones, el equipo cobanero fue el que estuvo cerca de romper la red rival en varias oportunidades.

Los Príncipes Azules llegaron al arco de Universitario un total de 18 veces, contra apenas 5 de su rival.

Cobán Imperial contó con varias oportunidades para abrir el marcador, y en los minutos finales fueron 3 las ocasiones en las que no pudo anotarle a Universitario se de Panamá.





## 9 de agosto Día Internacional de las Poblaciones Indígenas

IA devuelve el movimiento a hombre con parálisis



FUENTE: Europa Press

## Horarios de los parques del Irtra por el asueto del 15 de agosto 2023





## Día Internacional de las Poblaciones Indígenas 9 de agosto

En esa fecha se conmemora la primera reunión que celebró el Grupo de Trabajo sobre las múltiples Poblaciones de pueblos originarios de la Subcomisión de Prevención de Discriminaciones y Protección a las Minorías, en 1982.

Los pueblos indígenas conforman más de 5.000 grupos distintos en unos 90 países. Están constituidos por 476 millones de personas aproximadamente, es decir, más del 5% de la población mundial y, sin embargo, se encuentran entre las poblaciones más desfavorecidas y vulnerables representando el 15 por ciento de los más pobres.

Son tan importantes porque practican culturas y formas únicas y valiosas de relacionarse con su entorno y

retienen rasgos sociales, culturales y políticos que son muy diferentes a la sociedad globalizada.



A lo largo de la historia, sus derechos han sido siempre violados. En la actualidad, se encuentran sin duda entre las poblaciones más vulnerables y perjudicadas del mundo. La comunidad internacional reconoce ahora que se necesitan medidas especiales para proteger sus.

derechos y mantener sus culturas y formas de vida.

El tema para el Día Mundial de las Poblaciones Indígenas en 2023 es: "Juventud Indígena, agente de cambio hacia la autodeterminación". Un lema que nos invita a reflexionar sobre el papel crucial que los jóvenes indígenas desempeñan en la construcción de un mundo más justo y sostenible.



## Un juego por WhatsApp es el ganador de PNI



La innovación para la niñez y la adolescencia es fundamental para llevar a las nuevas generaciones a tener las competencias adecuadas para desarrollarse en ciencia y tecnología, de esa cuenta es que el Premio Nacional de Innovación (PNI) de la Secretaría Nacional de Ciencia y Tecnología reconoce los proyectos que tengan esta finalidad, para el 2023 el ganador para esta categoría fue el proyecto Core CodeX.

Este es un juego que utiliza la aplicación de WhatsApp, por medio del cual se envía un enlace con contenido de conceptos de tecnología y la era digital y posteriormente se envía un reto diario sobre estos conceptos. El objetivo del juego es mantener la racha o continuidad de uso de este.

Sofia Castillo, creadora del proyecto asegura que con esta herramienta surge con la intención de acelerar el aprendizaje tecnológico de los jóvenes para que puedan acceder a empleos.

La solución que encontró este proyecto innovador fue Core Codex un juego didáctico que funciona sobre WhatsApp y permite la alfabetización en conceptos clave de la era digital.

Las personas que juegan este juego exploran contenido adaptable, explorando desde qué es la computación, hardware y software, hasta conceptos de lógica y programación básica.

Core CodeX brinda acceso a aprendizaje tecnológico y digital a través de un método didáctico y gamificado de WhatsApp. El nivel uno cubre conceptos como ¿qué es computación? ¿qué es software? ¿qué es inteligencia artificial?

El nivel dos cubre conceptos alineados a lógica, algoritmos, nuevas tecnologías. Esto permite aprendizaje a personas que no tienen instituciones cerca, tiempo para educación formal, y no cuentan con acceso a internet o una computadora.

El proyecto busca alianza con instituciones y organizaciones que quieran tener acceso a educar a más personas. Su costo es de un dólar por usuario al mes lo cual les da acceso al contenido que se envía a todos los usuarios y este tipo de tecnología puede ser utilizada para apalancar cualquier tipo de conocimiento que se quiera llevar a las comunidades, puntualizó la creadora.



## Estos son los síntomas que lo delatan la deficiencia de hierro

Las vitaminas y micronutrientes son sumamente indispensables para la vida, pues tienen papeles importantes en el metabolismo, comunicación y funcionamiento celular. Cuando las personas carecen de estos, pueden padecer enfermedades muy notorias que afectan su salud y pueden traer graves consecuencias para su vida.

Uno de los padecimiento más comunes debido a una deficiencia de micronutrientes, es la anemia por falta de hierro. La cual es padecida por personas de diferentes grupos de edad, cuya característica común es una baja cantidad de hierro en el organismo, lo cual repercute de manera directa en su producción de eritrocitos.

La deficiencia de hierro produce la anemia, que es una condición en la que el organismo no tiene suficiente hierro para producir una cantidad adecuada de glóbulos rojos y hemoglobina, lo que disminuye en el suministro de oxígeno a los tejidos.

Los síntomas esta padecimiento, van a depender del grado de severidad de la anemia, el sexo biológico y la edad de los pacientes. Sin embargo, hay una lista de síntomas que deben de tomarse en cuenta y no pueden ser ignorados.

### Estos son los síntomas de deficiencia de hierro

**Fatiga y debilidad:** Las células del cuerpo no reciben suficiente oxígeno por la falta de hemoglobina, provocando una sensación constante de cansancio y debilidad.

**Palidez:** La falta de hemoglobina en la sangre puede hacer que la piel, las membranas mucosas y las uñas se vuelvan pálidas. La palidez es especialmente notable en el rostro y en las encías.

**Falta de aliento:** puede llevar a una menor cantidad de oxígeno en el cuerpo, lo que puede causar falta de aliento incluso durante actividades físicas leves.

**Mareos y vértigo:** La falta de oxígeno en el cerebro puede provocar mareos, vértigo y a veces desmayos.

**Piel seca y cabello quebradizo:** Puede afectar la salud de la piel y el cabello, haciéndolos más secos y quebradizos.

**Dificultad para concentrarse:** La falta de oxígeno en el cerebro puede afectar la función cognitiva, lo que puede manifestarse como dificultad para concentrarse y problemas de memoria.

**Palpitaciones del corazón:** La anemia por deficiencia de hierro puede causar que el corazón lata más rápido para compensar la falta de oxígeno en el cuerpo.

**Sensación de frío:** Las personas a menudo experimentan una sensación de frío más intensa, ya que el cuerpo tiene dificultades para regular la temperatura.

## Estos son los Horarios de los parques del Irtra por el asueto del 15 de agosto 2023

El Irtra Por medio de sus redes sociales informo de los horarios oficiales que tendrán todos sus parques durante el asueto del 15 de agosto. Y si planificaste visitar alguno de sus cinco parques te comunicamos los horarios en los que se puede hacer.

Horarios de los parques del Irtra para el 15 de agosto 2023

Amatitlán, Mundo Petapa y Xetulul estos centros estarán abiertos a partir del jueves 10 de agosto al domingo 13. Mundo Petapa también estará abierto el martes 15 de agosto.

Los Hostales del Irtra y Hostal Aldea de la Selva, ambos están abiertos durante los 365 días del año en sus horarios normales.



### Horarios de cada parque

De esta es la programación de los horarios de los parques que estarán abiertos todos los días durante el feriado:

Mundo Petapa de 9:00 am a 5:00 pm horas. El domingo cierra a las 6:00 de la tarde

Xocomil, de 9:00 am a 5:00 pm

Xetulul: de 10:00 am a 6:00 pm

Xejuyup, de 9:00 am a 5:00 pm

Club Mil Palmeras es exclusivo para huéspedes de Hostal Aldea de la Selva y de los Hostales del Irtra.





## Inteligencia artificial devuelve el movimiento a un hombre con parálisis

La inteligencia artificial, ha dejado de ser ciencia ficción para convertirse en una herramienta poderosa en diversos campos, entre ellos la medicina. Los médicos y científicos han aprovechado esta tecnología para ayudar en el diagnóstico de enfermedades y de tratamientos.

La combinación entre la medicina y la tecnología, ha surgido un hecho los investigadores logren una hazaña impresionante al utilizar la inteligencia artificial para devolver la capacidad de movimiento a una persona que vivía con parálisis. Este asombroso avance en la ciencia médica está allanando el camino para nuevas esperanzas y posibilidades en la vida de aquellos que luchan con discapacidades neuromusculares.

La IA está dando un paso adelante al devolver el movimiento y la libertad a aquellos que habían perdido toda esperanza debido a lesiones que afectaron sus habilidades motoras. La vida de Keith Thomas, cambió drásticamente después de sufrir una lesión en la médula espinal.

La parálisis resultante le robó la capacidad de moverse y sentir el mundo que lo rodeaba, teniendo prohibido el movimiento desde el pecho hacia abajo.

Sin embargo, una chispa de esperanza se encendió cuando los médicos decidieron implantar microchips en su cerebro, desbloqueando una nueva posibilidad de recuperación y superación.

La ciencia detrás de esta transformación radica en la forma en que la inteligencia artificial interpreta las señales cerebrales. Cuando Keith piensa en mover su mano, su cerebro envía señales que son capturadas por un sistema de microchips, mismos que se le implantaron previamente. Los microchips se comunican con una computadora especializada que interpreta esos pensamientos y los convierte en comandos para estimular sus músculos a través de cables conectados a su columna vertebral y brazos.



Esta interacción computarizada y biológica se completa con la capacidad de Keith para sentir nuevamente a través de sensores en su mano, lo que completa el círculo de conexión entre su mente y su cuerpo. Este logro médico no solo cambia la vida de Keith, sino que también abre un mundo de posibilidades para muchas personas que enfrentan circunstancias similares.

La tecnología, respaldada por la inteligencia artificial, está avanzando a un ritmo increíble y ofrece la promesa de una vida más activa e independiente para aquellos que han luchado con la parálisis y las limitaciones físicas. La historia de Keith Thomas es un testimonio inspirador de cómo la sinergia entre la ciencia y la tecnología puede superar los límites de la discapacidad.

A medida que exploramos el potencial de la inteligencia artificial en la medicina, no solo restauramos el movimiento y la sensación, sino que también restablecemos la esperanza y la dignidad en las vidas de aquellos que enfrentan desafíos inmensos.



FUENTE: Europa Press



## Xelajú MC vence 2-1 a FAS en el torneo de Concacaf

Xelajú MC, logró un triunfo de 2-1 ante el FAS, de El Salvador, en la Copa Centroamericana de la Concacaf 2023. El FAS no era un rival fácil y por ello Los Súper Chivos terminaron sufriendo más de la cuenta, pero en estos torneos así son estos partidos. Fue un excelente encuentro, ante buen número de aficionados, en el Estadio Pensativo, de Antigua Guatemala, Sacatepéquez. Xelajú MC en un buen primer tiempo le bastó para el triunfo, aunque en la segunda parte fue superado por el rival. Los goles fueron anotados por el capitán Kenner Gutiérrez quien abrió el marcador al minuto 24, con un disparo potente desde el punto penal, después que el árbitro sancionara una falta de Kevin Reyes sobre Hugo del Cid, al 31, Del Cid se hizo presente en el marcador con una gran jugada, marcando el 2 – 0 contra el Fas de El Salvador.





## Vertedero más grande de América Latina, convertido en bosque de manglares

**Vitamina D o vitamina  
sol, cuanto sol se debe  
tomar para producirla**



## 10 de agosto Día Mundial el Rey de la Selva





## 10 de agosto Día Mundial del León, el Rey de la Selva

El 10 de agosto se celebra el Día Mundial del León, el Rey de la Selva, con la finalidad de generar conciencia de conservación y alertar a la humanidad sobre su inminente peligro de extinción como especie.

Esta fecha también constituye un recordatorio por el crimen del león Cecil en el año 2015 ocurrido en el parque nacional Hwange, en Zimbabue, África. Cazado fuera de su reserva natural y desollado, por encargo de un dentista norteamericano. Este hecho causó una profunda indignación y denuncias contra la caza furtiva en ciertas regiones de África, generando fuertes manifestaciones en el mundo.

Según cifras recientes, la población de leones africanos ha disminuido en un 40% durante los últimos 20 años, siendo catalogada como "vulnerable" por la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza. Esto es motivado fundamentalmente por la caza furtiva e indiscriminada de la especie, así como la afectación de su hábitat.

**El león es uno de los animales más emblemáticos debido a su imponente figura, carisma y dominio territorial.**

**Son 100% carnívoros.**

**Los machos se independizan al alcanzar la madurez, mientras que las hembras viven juntas de por vida.**

**Habita en pastizales y llanuras.**

**Viven en manadas, con un periodo de vida estimado de 15 años.**

**Su fuerte rugido puede escucharse hasta una distancia de ¡ochocientos kilómetros!**

**Marcan su territorio en un radio de 250 kilómetros, con orina o rugiendo en señal de advertencia.**

**Las hembras son las principales cazadoras de la manada y los machos son los primeros en devorar la presa.**

**Los leones rugen para comunicarse con su manada a grandes distancias.**

**En algunas culturas representan símbolos de fuerza y poder.**



**Peligros que afronta la especie felina**

Caza furtiva

Afectación de su hábitat natural

Alteración en sus hábitos de caza

Cautiverio con fines de entretenimiento y comerciales

## El vertedero más grande de América Latina, convertido en un bosque de manglares



Con casi 150 acres, el vertedero Jardín Gramacho en Río de Janeiro fue uno de los más grandes e infames de toda América Latina. Ahora es un bosque de manglares lleno de vida.

Desmantelado hace 11 años, entre 1970 y 2012 el basurero, que bordea la famosa Bahía de Guanabara en Río, recibió 80 millones de toneladas métricas de basura del barrio Gramacho de la zona. Ahora, una alianza público-privada liderada por la Empresa Municipal de Limpieza de Río ha devuelto el área a la naturaleza, específicamente a los manglares, uno de los más valiosos de todos los ecosistemas.

Plantando 24 acres de manglares a la vez, hoy el bosque se extiende por más de 120 acres y es el área de manglares más grande de la bahía. Lo que un día fue el vertedero más grande de América Latina, ahora es un bosque lleno de vida.

Otras organizaciones también han tomado medidas para restaurar los manglares a lo largo de la bahía. La organización sin fines de lucro Ocean Pact financió el Proyecto Green Guanabara Bay que restauró con éxito 12,5 hectáreas o alrededor de 25 acres de manglares.

Según algunas estimaciones, 1 acre de bosques de manglares puede almacenar más carbono en las raíces y el suelo que 4 acres incluso de la selva tropical más biodiversa, lo que los convierte en fundamentales para cualquier estrategia mundial de mitigación del cambio climático.

### Efectos positivos de los manglares

Su impresionante trabajo de entramado de raíces y su increíble durabilidad significa que las marejadas ciclónicas que impactan en los manglares pierden alrededor del 66% de su energía cinética sin siquiera destruir los árboles.

Las comunidades pesqueras costeras no pueden existir sin los manglares. Actúan como viveros y hábitat perfecto para todo tipo de peces y crustáceos de los que los pescadores artesanales dependen para su sustento diario y su economía.



**Doctor móvil en el barrio continúa este viernes y fin de semana en la sexta avenida. zona 1**

Los capitalinos de la zona 1 y de sectores aledaños que por diversas situaciones no pueden acudir a los servicios de Salud entre semana, podrán aprovechar las jornadas integrales que se brindan a través del Doctor móvil en el barrio, las cuales continuarán este viernes y fin de semana en la sexta avenida y 8 calle, zona 1, frente a la Empresa Eléctrica.

Estas acciones que permiten continuar con la atención de las familias guatemaltecas para velar por su bienestar, son coordinadas por la Dirección Departamental de Redes Integradas de Servicios de Salud – DDRISS- Guatemala, Área Central, las cuales cuentan con el apoyo de las autoridades municipales de la capital.



El horario de atención es de 9:00 a 14: horas, por lo que se hace la cordial invitación a la población para que asista a estos servicios que se brindan gratuitamente. Estos consisten en lo siguiente:

- Consulta médica general
- Vacunación para niños, adultos y embarazadas
- Salud reproductiva
- Salud bucal
- Salud mental
- Entrega de vitaminas
- Desparasitantes
- Hisopados
- Vacunación antirrábica canina, entre otros

El friso que se encuentra sobre las ventanas de la parte superior del palacio, contiene una serie de personajes acompañados de figuras animales.

En el dintel de la puerta principal se encuentra otro bajo relieve que hace referencia a la ofrenda del pueblo Ajau, la cual simboliza la colaboración de los pueblos para construir la “casa grande de todos”.

A los lados de la misma puerta se observan dos cabezas del dios serpiente con plumas — Gucumatz— cuyos cuerpos se elevan hasta la cima del edificio.

El Palacio Maya de San Marcos fue declarado como Patrimonio Cultural de la Nación de Guatemala.

En el año 2012 se consideró la posibilidad de demoler el edificio debido a los daños que sufrió con el fuerte sismo de ese año. Sin embargo, ya está totalmente restaurado y por su interior se pueden hacer tours, para conocer más detalladamente su historia.

La idea de la construcción del Palacio Maya fue de Miguel Ydígoras Fuentes.

En la parte superior del palacio se encuentra un reloj con numeración maya.

**Vitamina D o vitamina del sol – ¿Cuánto sol debo tomar para producirla?**



La vitamina D es también conocida como la vitamina del sol. Su principal función es la de favorecer la absorción de calcio y fósforo desde nuestra dieta y así mantener una estructura ósea saludable. En los seres humanos, el 80% de la vitamina D se sintetiza en presencia de los rayos ultravioleta del sol; para el resto, dependemos de la dieta y de los suplementos.

la vitamina D es en realidad una hormona, y muy potente, es una hormona pluripotente y se pueden encontrar receptores de esta vitamina en casi todas las células y tejidos del cuerpo humano, donde es responsable de regular hasta 200 genes.

La vitamina D activa ayuda a aumentar la cantidad de calcio que el intestino puede absorber de los alimentos ingeridos en el torrente sanguíneo y también evita la pérdida de calcio en los riñones. Modifica la actividad de las células óseas y es importante para la formación de hueso nuevo en niños y adultos.

**Se puede obtener vitamina D de:**

- La exposición al sol
- Alimentos que contienen vitamina D
- Suplementos

A excepción de los hígados grasos de pescado, muy pocos alimentos contienen vitamina D de forma natural, y la principal fuente de vitamina D proviene de la exposición de la piel a la luz solar a través de los rayos ultravioleta de tipo B (UVB).



## Tercera jornada del Apertura 2023

Un nuevo capítulo del torneo Apertura 2023 se escribirá este fin de semana con la tercera jornada de la Liga Mayor de Fútbol de Guatemala, y esta es la programación de los diferentes choques que se llevarán a cabo el fin de semana.

### Zacapa vs. Achuapa

Viernes, 11/8 20:00 horas.

### Municipal vs. Antigua GFC

Sábado, 12/8 15:00 horas.

### Malacateco vs. Coatepeque

Sábado, 12/8 19:00 horas.

### Xelajú MC vs. Xinabajul

Sábado, 12/8 21:00 horas.

### Guastatoya vs. Mixco

Domingo, 13/8 15:30 horas.

### Comunicaciones vs. Cobán Imperial

Domingo, 13/8 18:00 horas.

**LIGA NACIONAL DE FÚTBOL**  
Apertura 2023

TABLA DE POSICIONES

	NOMBRE	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	DIF	PTS
1	Malacateco	2	2	0	0	5	1	+4	6
2	Antigua GFC	2	2	0	0	4	0	+4	6
3	CSD Zacapa	2	2	0	0	2	0	+2	6
4	Xelajú MC	2	1	0	1	2	2	+0	3
5	Guastatoya	2	1	0	1	1	1	+0	3
6	Xinabajul	2	0	2	0	3	3	+0	2
7	Coatepeque FC	1	0	1	0	2	2	+0	1
8	CSD Municipal	2	0	1	1	2	3	-1	1
9	Comunicaciones	2	0	1	1	1	3	-2	1
10	Dep. Achuapa	2	0	1	1	2	5	-3	1
11	Cobán Imperial	1	0	0	1	1	3	-2	0
12	Dep. Mixco	2	0	0	2	0	2	-3	0

## Triunfo albo en Nicaragua



Comunicaciones derrotó 1-0 al Diriangén con gol de Jorman Aguilar y toma el liderato de su grupo en la Copa Centroamericana. Los cremas sumaron 6 puntos luego de derrotar por la mínima diferencia con anotación del panameño Jorman Aguilar a pase de Antonio de Jesús López

Diriangén 0-1 Comunicaciones



## Courtois fuera del Madrid por rotura de ligamento cruzado

El portero titular del Madrid, Thibaut Courtois, se le ha confirmado que sufre una rotura del ligamento cruzado anterior de la rodilla izquierda. El diagnóstico le hará pasar una intervención quirúrgica, que se llevará a cabo en los próximos días. el tiempo exacto de su baja, se estima que estará fuera de acción entre 6 a 7 meses. La lesión de ligamento cruzado anterior es conocida por ser una de las más delicadas y de mayor tiempo de recuperación en el ámbito deportivo.

Ante la baja prolongada de Courtois, la directiva del Madrid está considerando la posibilidad de fichar a un portero para suplir su baja, algunos nombres como David De Gea, quien se encuentra en calidad de agente libre, Yassine Bono del Sevilla y Kepa Arrizabalaga del Chelsea. Suena para sustituir Courtois mientras dure su rehabilitación.





## Inician embalaje de materiales electorales para segunda vuelta 2023

Las cebras son blancas con rayas negras o negras con rayas blancas



## TSE hará el tercer simulacro de la Transmisión de Resultados Electorales Preliminares





## TSE hará el tercer simulacro de la Transmisión de Resultados Electorales Preliminares

**El viernes 18 de agosto de 9:30 a 12:30 horas, el Tribunal Supremo Electoral hará la prueba de funcionamiento del sistema informático como preparación para la segunda vuelta electoral.**

El (TSE), prepara la logística para realizar el tercer simulacro nacional del modelo informático, donde se pondrá a prueba la consistencia y funcionamiento del sistema de Transmisión de Resultados Electorales Preliminares (TREP), que se utilizará para la segunda vuelta electoral el 20 agosto.

La magistrada presidente del TSE, Irma Elizabeth Palencia, informó a los fiscales nacionales de los partidos políticos que el simulacro se realizará el viernes 18 de agosto en el Centro Nacional de Información instalado en el expocenter del hotel Tikal Futura.

El simulacro estará a cargo de la Dirección General de Informática del TSE, con la participación de más de cinco mil personas quienes estarán distribuidas en todo el país y en algunas ciudades de EE. UU., realizarán labores de coordinación, digitación y digitalización de la información y otras vinculadas al proceso de la transmisión de datos.

Se emplearán más de 20,000 equipos informáticos como computadoras, escáner, router y teléfonos móviles; se trabajará en la digitación y digitalización de documentos número 4, que contiene el acta de cierre y escrutinio que se emiten en cada mesa electoral.

Las autoridades electorales invitaron a los fiscales nacionales de los partidos políticos a que participen en el tercer simulacro al igual que sus fiscales informáticos para que den fe a la transparencia del TREP.



Los simulacros anteriores se llevaron a cabo el 11 de mayo y el 3 de junio como preparación para las elecciones generales del 25 de junio. Esos simulacros fueron considerados exitosos dado que los resultados se obtuvieron de forma rápida.

## Tips para encender el automóvil cuando la llave se queda sin baterías

Mantenimiento constante, sino también cuidar la llave, pues es con esta con la que se abrirá y encenderá. Es probable que en alguna ocasión tu llave inalámbrica se haya quedado sin baterías, lo que imposibilita el funcionamiento del coche. Por suerte, gracias a los dispositivos modernos existe una manera de encender el automóvil aún en estas situaciones.

### Acerca la llave

Los autos con llave inteligente usan una tecnología que puede sentir cuando la llave está cerca, aún si esta se ha quedado sin baterías. La llave debe estar a una cierta distancia cercana del sistema de encendido. Este rango es de unos pocos metros alrededor del auto. El lugar exacto para poner la llave y que sea reconocida suele ser cerca del volante, en la consola central o en la parte donde está ubicada la dirección.

### Coloca la llave inteligente

Pon la llave inteligente en el lugar indicado, asegurándote de que esté orientada de manera correcta. Asegura que la llave esté cerca de la superficie o área designada para que el sistema pueda detectarla sin problema. Una vez que hayas puesto la llave donde se supone, el sistema del auto debería darse cuenta de que la llave está cerca. Puede ser que veas una luz o escuches un sonido que te muestre que la llave ha sido reconocida.

### Gira la llave

Por último, una vez que el carro haya reconocido la llave, gira el interruptor en la dirección de encendido. Esto hará que el sistema del carro se active y el motor comenzará a funcionar. Ten en cuenta que estos pasos son una guía general y podrían ser diferentes dependiendo de la marca y el tipo de carro. Ten en cuenta que estos pasos son una guía general y podrían ser diferentes dependiendo de la marca y el tipo de carro. Especificas



sobre cómo usar la llave inteligente y encender el auto de manera correcta.

### Recomendación extra

Como recomendación extra, cuando no la uses, guarda la llave en un sitio seguro, como un cajón o una funda especial. Evita dejarla en lugares donde le dé el sol directo, esté húmedo o haya temperaturas muy altas o bajas. Además, evita dejar la llave en lugares donde haga mucho calor, como en el tablero del carro bajo el sol intenso. Las altas temperaturas pueden perjudicar tanto cómo funciona la llave como cuánto tiempo durará la batería.



## ¿Las cebras son blancas con rayas negras o negras con rayas blancas?

Existe la creencia popular de que las cebras son animales blancos con rayas negras, pero científicamente resulta ser todo lo contrario. Según los principios de la embriología, el color real/original de las cebras es el negro. El color blanco es en realidad la franja alrededor del fondo negro principal de su cuerpo.

Las rayas son causadas principalmente por pigmentación selectiva, los embriones de cebra comienzan completamente negros. Las células llamadas melanocitos producen el pigmento negro melanina, que colorea el cabello y la piel de una cebra. Después de ser producida, la melanina llegará a las células de la piel y al tallo del cabello.

Esta pigmentación está controlada por la activación o inhibición de ciertos genes implicados en la producción y transporte de melanina. En la última etapa del desarrollo del embrión en la cebra, los melanocitos en ciertas áreas tienen sus genes productores de melanina desactivados, lo que da como resultado las rayas blancas que vemos en una cebra.

¿Por qué son negras con rayas blancas? Parece que la única intención es obtener ventaja evolutiva, ya que les puede servir como camuflaje. De hecho, una investigación demostró que el color característico mantiene alejados a insectos como las moscas, de esta manera la protege de potenciales enfermedades.



## Inician embalaje de materiales electorales para segunda vuelta 2023

El Tribunal Supremo Electoral (TSE) comunicó que dio inicio con el embalaje de los materiales electorales para la segunda ronda de los comicios presidenciales, programada para el domingo 20 de agosto.

Las cajas que prepara el personal del TSE, contienen las papeletas electorales, documentos y otros artículos que utilizarán las juntas receptoras de votos (JRV).

Gloria López directora electoral del TSE, expresó que la distribución de las cajas empezará con las que corresponden a los departamentos más retirados de la capital, para terminar el viernes 18. Por lo tanto, la cantidad de materiales que se está preparando será enviada a Huehuetenango, Quiché y Sololá. Esta programado que las cajas sean recibidas durante la jornada por las juntas electorales departamentales (JED) respectivas.

El TSE indicó que para poder realizar el embalaje, los trabajadores iniciarán sus jornadas a las 7 horas y finalizarán el siguiente día en horas de la madrugada.

### CONTENIDO DE LAS CAJAS

El TSE es el órgano encargado de suministrar los materiales básicos para que la segunda vuelta de los comicios se desarrolle conforme a lo programado.

Tinta indeleble.

Crayones para el marcaje



Lapiceros.

Cinta adhesiva.

Sellos.

Almohadillas con tinta.

Papeletas de color blanco, para la elección presidencial.

Papeletas de color rosado, para la elección de corporación municipal en donde se aplica el proceso



## Consecuencias del uso excesivo de las redes sociales

Las redes sociales nos ayudan a interactuar con personas alrededor del mundo y nos facilitan el acceso a la información. Sin embargo, el uso excesivo de estas herramientas puede traerte graves consecuencias de salud física y psicológica, además de aislarte a gran escala de tu entorno social.

Te has encontrado verificando constantemente para saber qué sucede con tus “amigos” en redes sociales, ¿Qué hacen? ¿Dónde están? ¿Cómo se sienten? No quieres perderte de nada, sin notar que estás iniciando una etapa de obsesión, la cual podría traerte repercusiones negativas.

Aquí algunos ejemplos

### : 1- Perjudica las relaciones personales

Cuando prestas más atención a las redes sociales que a las personas que te rodean: familia, amigos, compañeros de trabajo y pareja.

### 2- Provoca estrés y ansiedad

La aprobación social es una de las “recompensas” que otorgan las redes sociales. Si estás pendiente de obtener pocos me gusta o retweets en tus publicaciones, corres el riesgo de deprimirte.

### 3- Afecta la concentración

Este problema puede perjudicarte al priorizar las redes sociales o videojuegos en lugar de estudiar para un examen, elaborar algún trabajo académico, leer o repasar tus clases. Al final del día todo, esto afectará tu rendimiento académico.

### 4- Pérdida de tiempo

El abuso o mal uso de las redes sociales te priva de realizar otras actividades más gratificantes y productivas. Por ejemplo: visitar a familiares o amigos, ejercitarnos, aprender una habilidad o idioma, buscar empleo, adelantar asuntos del trabajo o de tus clases.

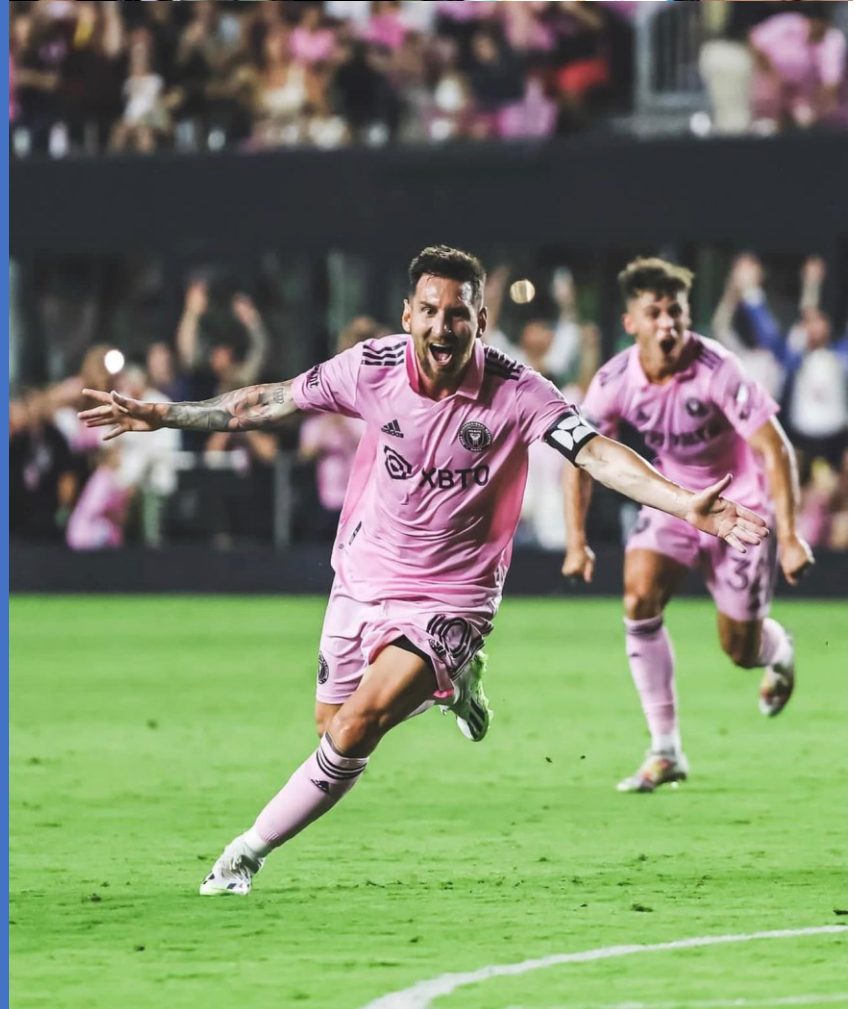
### 5- Daños en el sistema nervioso

Abusar de la tecnología puede causarte daños irreversibles en tu salud como: fatiga, trastornos del sueño, resequedad y tensión ocular, pérdida de memoria, y dolor en el cuello.

### 6- Genera sobrepeso

A largo plazo, puedes aumentar de peso y a causa del sedentarismo, corres el riesgo de desarrollar problemas cardiovasculares.

Para limitar el uso de redes sociales, es importante que organices tu día y asignes un tiempo prudencial a las redes sociales, reuniones con amigos y familiares, voluntariado, tareas del hogar y estudios.



## ¡INTER MIAMI ESTÁ EN LAS SEMIFINALES DE LA LEAGUES CUP!

El Inter Miami clasificó a las semifinales de la Leagues Cup goleando por 4-0 al Charlotte FC en un emocionante enfrentamiento de cuartos de final. Con este resultado, el equipo de la Florida se enfrentará al ganador del duelo entre Philadelphia Union y Querétaro.

Con gol de Josef Martínez, Robert Taylor y un autogol, y el cuarto anotado ya al final del partido por Messi el conjunto de Florida ya está en las semifinales de la Leagues Cup. Messi lleva 5 partidos y en los 5 a anotado desde su llegada al equipo de las garzas.



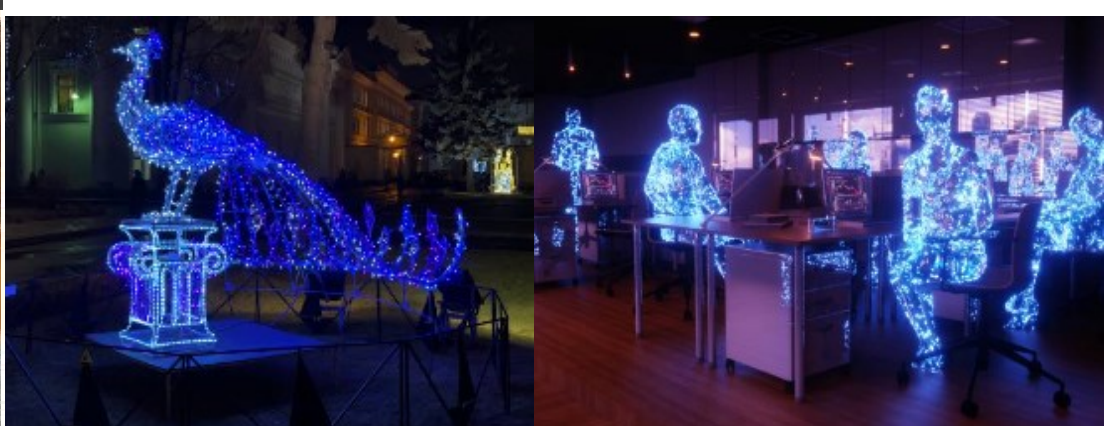


## Curiosidades del agua que no sabías

Curiosidades de los  
caballos



Formas en las que  
la inteligencia  
artificial cambia el  
mundo laboral





## Curiosidades del agua que no sabías



### El 70% de la superficie de la Tierra es agua

Solo un 30% es tierra firme en nuestro planeta. De este porcentaje de agua, aproximadamente un 96% se corresponde con los mares y océanos y poco más del 3% con agua dulce, que se encuentra en ríos, lagos, arroyos y acuíferos subterráneos además de la que permanece congelada. El 69% corresponde al agua en estado de congelación. Aunque esta cifra va disminuyendo debido a las consecuencias del cambio climático.

### Entre el 50 y 60% del peso del cuerpo humano es agua

Las mujeres tienen un 50 y un 55% y los hombres un 55 y 60%. El agua está presente por todo el cuerpo y en todos los órganos y realiza funciones imprescindibles en nuestro organismo. Por esto es vital que bebamos, como mínimo, unos 2 litros de agua cada día.

Los animales de agua dulce se están extinguiendo más rápido que los animales terrestres

Se necesitan unos 5.680 litros de agua para producir un barril de cerveza

El agua embotellada no caduca

Solamente un 0,007% del agua que hay en la Tierra es potable

En una ducha gastamos cerca de 100 litros de agua y en una descarga de cisterna se puede llegar a los 10.

Te mueres antes de sed que de hambre

El excesivo consumo de agua puede matar

El agua es una de las mayores fronteras naturales

Gastamos unos 200 litros diarios

## Formas en las que la inteligencia artificial cambia el mundo laboral

La inteligencia artificial está cambiando el mercado laboral de forma impredecible y, aunque las empresas y los trabajadores están empezando a incorporarla en sus procesos, algunos se preocupan por los riesgos que plantea.

En la actualidad, algunas compañías están adoptando la inteligencia artificial conforme los líderes empresariales empiezan a darse cuenta de las impresionantes capacidades de esta tecnología.

No obstante, los trabajadores y las compañías están empezando a usar la IA con fines empresariales de múltiples formas. Aquí puedes ver 10 maneras en las que la inteligencia artificial está cambiando la fuerza de trabajo:

1. Los empleados emplean ChatGPT para realizar su trabajo
2. Las compañías buscan que sus trabajadores tengan experiencia con ChatGPT
3. Los empresarios están animando a la plantilla a aprender a emplear la IA
4. Los candidatos la utilizan para redactar sus currículums y mejorar sus solicitudes de empleo.
5. La inteligencia artificial se emplea para tomar decisiones de contratación
6. Las empresas están utilizando inteligencia artificial para elaborar sus evaluaciones de rendimiento
7. La IA podría hacer posible la semana laboral de 4 días
8. Las empresas restringen a sus trabajadores el acceso a la inteligencia artificial
9. Muchos se preguntan si la inteligencia artificial les sustituirá en el trabajo
10. El personal está en huelga contra el uso de la IA



Pero no todos los empleados están preparados para utilizar la IA. En ese mismo informe, el 57% de los ejecutivos manifestó tener ciertas dudas acerca de la seguridad de los datos, mientras que el 48% indicó que también le preocupaba la parcialidad de los mismos.

Otros han utilizado el generador de texto para redactar listados de propiedades inmobiliarias de lujo, colaborar en la selección de personal, redactar publicaciones en redes sociales o programar código fuente.



## Caballos



Los caballos y los humanos tienen una relación muy antigua. Se cree que los nómadas asiáticos fueron los que probablemente domesticaron a los primeros caballos hace unos 4.000 años, momento desde el cual estos animales siguieron siendo esenciales para muchas sociedades hasta el advenimiento del motor. De hecho, los caballos todavía tienen reservado un lugar de honor en muchas culturas, y a menudo se encuentran vinculados a multitud de hazañas bélicas.

Los caballos son animales mamíferos que pertenecen a la familia de los équidos. Son herbívoros y el periodo de gestación de las hembras es de 11 meses, después del cual nace tan solo una cría. Existe únicamente una especie de caballo doméstico

sin embargo, podremos encontrar alrededor de 400 razas diferentes que se especializan en todo tipo de tareas, desde fuertes y resistentes animales usados para tirar de los aperos del campo hasta los más veloces empleados en las carreras.

Los caballos salvajes por lo general se reúnen en grupos de 3 a 20 animales. Un semental lidera el grupo, conformado por varias yeguas y ejemplares jóvenes. Cuando los machos jóvenes se convierten en potros, alrededor de los dos años de edad, el semental los expulsa. Desde entonces estos vagan con otros machos jóvenes hasta que pueden hacerse con su propio harén. Los caballos viven alrededor de 25 años y el color de su pelaje o capa puede ser muy variable. Se desplazan de tres formas diferentes: al paso, al trote y al galope. Los caballos duermen de forma fraccionada y son capaces de hacerlo de pie, aunque para descansar profundamente siempre lo harán sentados en el suelo.



## Realizan la Juramentación y capacitación de las 24 Juntas Receptoras de Voto en el Municipio de San José del Golfo

Este sábado, la Junta Electoral Municipal (JEM) de San José del Golfo llevó a cabo la juramentación y capacitación de 120 voluntarios que formarán parte de las Juntas Receptoras de Votos (JRV) en el municipio. Esta actividad fue realizada en colaboración con la Junta Electoral Departamental de Guatemala (JEDG) y contó con el apoyo del Instituto Electoral del Tribunal Supremo Electoral (TSE). Durante el evento, los miembros de las JRV expresaron su compromiso de actuar con transparencia e imparcialidad en el desempeño de sus funciones, además de resolver cualquier duda relacionada con sus responsabilidades durante el día de las elecciones.

El licenciado Álvaro Bravo, presidente de la Junta Electoral Departamental de Guatemala (JEDG), enfatizó la importancia de la labor honorable llevada a cabo por las Juntas Receptoras de Voto durante el proceso electoral.

El trabajo de las JRV contribuye significativamente a garantizar la transparencia y la validez de las elecciones en Guatemala. Según la Ley Electoral y de Partidos Políticos de Guatemala, las JRV tienen la responsabilidad de recibir, contar y registrar correctamente los votos emitidos por los ciudadanos. Sus principales funciones incluyen: 1) verificar que la papelería y el mobiliario electoral estén completos; 2) garantizar la secretividad del voto; 3) asegurarse de que los votantes depositen sus papeletas en las urnas correctas, y 4) completar el escrutinio y registro de las votaciones de su mesa.

Para garantizar un desempeño efectivo de las JRV en la Segunda Vuelta Electoral, se llevó a cabo una capacitación integral, organizada por la JEM de San José del Golfo, con el apoyo de la JEDG y el Instituto Electoral del TSE. Se brindaron instrucciones detalladas sobre los procedimientos a seguir el día de las elecciones, se realizaron ejemplos prácticos para poder atender adecuadamente las necesidades de cada votante, se organizó una simulación acerca del llenado de las Actas No. 4, en la cual se explicó detalladamente cada una de las casillas que se deberán completar y se brindaron recomendaciones puntuales.

Esta actividad resultó fundamental para proporcionar a los integrantes de las JRV de San José del Golfo la información y habilidades necesarias para desempeñar su función de manera efectiva y precisa durante la Segunda Vuelta Electoral.



## Comer sano y evitar el alcohol: consejos para cuidar tu salud cerebral

Aunque en vacaciones tendemos a relajarnos y dejar a un lado los buenos hábitos, es recomendable mantener algunos de ellos, como llevar una dieta equilibrada y evitar el consumo de alcohol. Manteniéndolos lograremos cuidar la salud cerebral.

Comer sano y evitar o moderar el consumo de alcohol son solo algunos de los buenos hábitos que ayudan a cuidar tu salud cerebral.

En la sociedad actual existe una dinámica social arraigada que ha llevado a nuestro cerebro a asociar alimentos procesados y bebidas alcohólicas como la cerveza o refrescos, con una mayor sensación de disfrute veraniego. Por eso, debemos recordarle que existen alternativas saludables que pueden brindarnos el mismo placer y que, al mismo tiempo, nos ayudan a cuidarlo diversos estudios han llegado a demostrar que una alimentación basada en la dieta mediterránea puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cerebrales.



Para adoptar una dieta equilibrada, rica en alimentos que favorezcan la salud cerebral, ésta debe caracterizarse por un consumo habitual de frutas, verduras, legumbres, frutos secos o semillas naturales y aceite de oliva virgen extra, un consumo moderado de carnes blancas y pescado y bajo en carnes rojas, dejando para un consumo puntual y ocasional los alimentos procesados ricos en azúcares simples y las grasas saturadas.

El alcohol actúa como un depresor del sistema nervioso central, lo que significa que ralentiza la actividad cerebral y afecta negativamente nuestras funciones cognitivas y motoras



Y esto puede verse reflejado, por ejemplo, en una disminución de la coordinación, la alteración de la percepción y de la visión, el deterioro de la concentración y la atención, así como en un aumento de la somnolencia o fatiga.

Existe la necesidad de buscar alternativas a las bebidas alcohólicas, teniendo en cuenta los riesgos asociados a su consumo. Opciones como Agua con rodajas de fruta o la Kombucha pueden ayudar a mantener a raya el calor y conseguir una hidratación adecuada. Todo sin poner en peligro nuestra salud cerebral.

## Beneficios del Mamey



Es rico en minerales como hierro y fósforo, necesarios para la generación de glóbulos rojos. También contiene vitaminas A, C y carotenos, que ayudan al cuidado de la vista, fortalecen el sistema inmune y son poderosos antioxidantes. El consumo de mamey ayuda a prevenir el daño celular, proteger a los tejidos y al organismo de enfermedades degenerativas, así como prevenir enfermedades crónicas, problemas cardiovasculares, cáncer, Alzheimer, además de retardar el proceso de envejecimiento, contribuyendo a la vitalidad del organismo.







## Errores que se comenten al adquirir las plantas

Consejos para evitar el desperdicio de alimentos



## Oportunidad de inteligencia artificial para América Latina y el Caribe





## Oportunidad de inteligencia artificial para América Latina y el Caribe

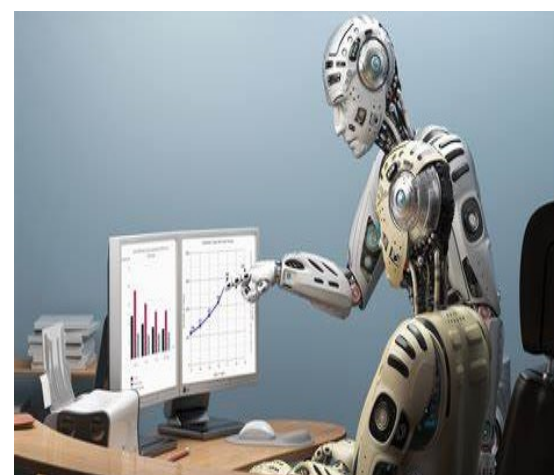
Para fortalecer la capacidad de desarrollar, consolidar y supervisar los sistemas inclusivos de ciencia, tecnología e innovación y proporcionar información de CTi para la toma de decisiones, Ana Chan, secretaria nacional de Ciencia y Tecnología, participó en el Foro Abierto de Ciencias de América Latina y el Caribe (CILAC) en donde expuso sobre las acciones que la Senacyt realiza para abordar la inteligencia artificial. El encuentro virtual fue dirigido por la Oficina Regional de la UNESCO en Montevideo, Uruguay.

En el encuentro participaron las máximas autoridades nacionales de ciencia, tecnología e innovación de los países miembros, quienes fueron convocados a través de la Secretaría Ejecutiva que ejerce UNESCO.

La inteligencia artificial ha demostrado su potencial transformador en diversos ámbitos, desde la salud y la educación hasta la industria y la gobernanza. Su capacidad para mejorar la eficiencia, la toma de decisiones basada en evidencia y datos; y su impacto potencial en la calidad de vida de las personas es innegable. Pero su implementación trae desafíos y riesgos.

Se coincidió con los países participantes que en Latinoamérica se cuenta con recursos naturales, talento humano, costos competitivos, datos abundantes y desafíos específicos que pueden convertirse en ventajas competitivas para la adopción efectiva de los beneficios de la inteligencia artificial.

Al aprovechar estas ventajas y superar los desafíos, la región puede avanzar hacia un futuro impulsado por la innovación y la tecnología, mejorando la calidad de vida de sus habitantes y fomentando el desarrollo sostenible.



## Errores que se comenten en el cuidado de las plantas sin saberlo

El cuidado de las plantas es toda una ciencia. con un poco de práctica, se puede mejorar día a día. estos son algunos errores que deberías evitar.

El cuidado de las plantas es una verdadera ciencia, aunque muchas veces lo consideramos algo menor. Es cierto que hay algunas especies que son más fáciles de mantener sanas que otras, pero la verdad es que todas necesitan atención para poder vivir.

Errores más comunes que no se deben de cometer para tener plantas mas fuertes y sanas

### No comprar la planta solo porque se ve bonita

Si una planta te parece muy bonita, preguntar primero por el nombre de la especie, averiguar los cuidados que necesita, cuánta luz y agua.

### Cambiar la planta de lugar

Si una de tus plantas se ha adaptado bien a cierto espacio, es porque las condiciones allí son buenas para ella. No la muevas, pues puede que no responda igual en otro sitio.

### Regar todas las plantas de la misma forma

No todas las plantas tienen las mismas necesidades de riego. Las plantas de interior, por lo general, llevan mucha menos agua que la que están expuestas al sol. Debes conocer cada planta y saber qué necesidades de agua tiene, de otro modo puedes pudrirlos o secalos.

No darles la luz que necesitan

Cada planta tiene diferentes necesidades lumínicas. Algunas necesitan estar expuestas directamente al sol, mientras que otras viven más si solo son expuestas a la luz de forma indirecta.

Cercionarse de que cantidad de luz necesita la planta al comprarla.



### Utilizar fertilizantes

Es muy importante para que las plantas crezcan sanas y fuertes que utilizar diferentes fertilizantes para la tierra.

Limpiarlas Las plantas necesitan aseo para estar saludables y libres de plagas. Esto implica quitar las hojas secas, usar abrillantadores naturales y limpiarle las hojas con agua.

No solo se verán hermosas, sino que también estarán saludables



## Consejos para evitar el desperdicio de alimentos



La crisis sanitaria producida a nivel mundial ha hecho que las familias deban cambiar sus hábitos de desplazamiento, educación, trabajo y uno muy urgente: la alimentación. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO), al menos 1300 millones de toneladas de alimentos al año se pierden o desperdician. Casi un 40% de toda la comida que se produce termina desechada.

Por eso te dejamos unos consejos para que no desperdices los alimentos y los utilices de una forma más eficiente.

**Revisa las frutas y verduras:** Si las hojas de las verduras están algo oscuras o lacias, se pueden utilizar para realizar sopas o guisos. Las frutas se pueden usar para hacer jugo, postres cocidos o mermeladas.

**Congelar porciones:** Una forma de hacer durar más tiempo los alimentos es congelándolos. Una forma eficiente de hacerlo, es crear porciones de vegetales que podrían servir para una preparación o guardar un plato para días posteriores. Hay muchas cosas que se pueden congelar.

**Compartir o intercambiar:** si tienes mucho de un alimento, consulta con tus pares si lo necesitan e intercámbialo por otros. Organizar tu despensa con la ayuda de tus vecinos, podría significar un ahorro de dinero y reforzar los lazos de comunidad de tu barrio.



**Clima:** Insivumeh pronóstica lluvia para el fin de semana y aviso sobre la tormenta Beatriz

EL Insivumeh informó cuál es el pronóstico de clima para este fin de semana, entre el 1 y 2 de julio de 2023.

Según el boletín, durante los primeros dos días de julio seguirán presentándose las lluvias de la temporada y adelantó que estas condiciones podrían extenderse a inicio de la próxima semana debido al paso de una nueva onda del Este.

También informó que el ambiente en la mayor parte del territorio nacional seguirá entre cálido en horas de la mañana, registrando nubosidad y lluvias con descargas eléctricas, en horas de la tarde y noche.

Respecto a la tormenta tropical Beatriz, informó que, en la noche del jueves 29 de junio, se ubicaba sobre el Pacífico, cerca de las costas de México y su trayectoria era en dirección al Oeste.

## Adiós al papel higiénico; esta es la nueva alternativa que se está empezando a utilizar

En la vida diaria, el papel higiénico juega un papel fundamental al proporcionar higiene y bienestar personal. Aunque a veces no le prestamos mucha atención, es un invento práctico que ha mejorado nuestra calidad de vida, pero en los últimos años este se ha visto sustituido por otras alternativas.

El papel higiénico actual está hecho de materiales suaves y resistentes que aseguran una limpieza efectiva y cómoda. Es importante tomar en cuenta que el papel higiénico se fabrica principalmente a partir de pulpa de madera, que proviene de árboles cultivados especialmente para este propósito. Estos árboles crecen rápidamente y se cosechan de manera sostenible para garantizar la conservación de los bosques. Además de la pulpa de madera, algunos fabricantes también utilizan fibras recicladas de papel y cartón en la producción del papel higiénico.

### La nueva alternativa al papel higiénico el bidé.

Este artefacto se ha convertido en una opción que cada vez más personas utilizan. Al igual que el papel, está diseñado para limpiar la zona después de usar el baño haciendo uso de una corriente de agua dirigida a través de boquillas. Este enfoque proporciona una limpieza profunda y una sensación de frescura revitalizante.

Al brindar una higiene más completa, el bidé ofrece una alternativa más eficiente al papel higiénico tradicional. Su popularidad se debe a los beneficios que proporciona en términos de comodidad, limpieza efectiva y frescura duradera.



El uso del bidé tiene ventajas para aquellos que tienen piel sensible o condiciones cutáneas. Al contrario del papel higiénico, el bidé no causa fricción ni irritación en la piel, lo que lo convierte en una opción más suave y delicada.

tiene un impacto positivo en el medio ambiente al reducir el consumo de papel higiénico. Al optar por el bidé, se disminuye la necesidad de utilizar grandes cantidades de papel, lo que a su vez reduce la cantidad de residuos generados. Esta reducción en el uso de papel contribuye a conservar los recursos naturales, como los árboles y el agua, que se utilizan en la producción de papel higiénico.





## ¿Cuántos refrescos podemos tomar a la semana sin dañar nuestra salud?

El consumo excesivo de refrescos ha sido motivo de preocupación en la salud pública debido a sus efectos negativos en el organismo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha emitido advertencias sobre los riesgos asociados con el consumo de refrescos, y ha hecho recomendaciones para limitar su ingesta.

Los refrescos, especialmente los que contienen altos niveles de azúcar, contribuyen a un consumo excesivo de calorías, lo que puede llevar al aumento de peso y a la obesidad.

La obesidad, a su vez, está relacionada con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

La OMS recomienda limitar la ingesta de azúcares libres, incluidos los presentes en los refrescos, a menos del 10% de la ingesta calórica diaria total. Para una dieta de 2000 calorías al día, esto equivale aproximadamente a 50 gramos de azúcares añadidos.

Sin embargo, es importante destacar que los refrescos a menudo contienen mucho más azúcar de lo recomendado en una sola porción. Cuantos refrescos son recomendables beber a la semana

Es importante destacar que el contenido de azúcar en los refrescos puede variar entre marcas y tipos. Algunos refrescos pueden contener hasta 40 gramos o más de azúcar en una sola porción de 600 ml.

Considerando que la OMS y otras organizaciones enfatizan la importancia de reducir el consumo de azúcares añadidos, sería prudente limitar el consumo de refrescos a no más de 2 a 3 porciones por semana

### ¿Qué le sucede a mi cuerpo si consumo refresco frecuentemente?

El alto contenido de azúcar en los refrescos provoca un rápido aumento de los niveles de glucosa en sangre, lo que lleva a una liberación excesiva de insulina por parte del páncreas.

el consumo regular de refrescos puede contribuir a la descalcificación de los huesos debido a la presencia de ácido fosfórico, lo que puede aumentar el riesgo de osteoporosis.

Hay una asociación entre el consumo de refrescos y un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, incluida la hipertensión y los niveles elevados de triglicéridos.

No solo los refrescos regulares son perjudiciales para la salud, s también los dietéticos que contienen edulcorantes artificiales.



## ¿Cómo ven los perros la tele?

Los canes si son capaces de reconocer imágenes dentro de la pantalla, llegando incluso a distinguir animales que nunca habían visto.

Sin embargo, la tendencia es que no lleguen a prestar atención completamente a lo que ven, esto se debe a que el sentido visual de los perros puede captar imágenes con mayor rapidez que el ojo

La raza o la personalidad del perro también influye en gran medida. Un ejemplo es la estirpe Terrier puede tener una conducta distinta ante las imágenes del televisor en comparación con los Sabuesos, donde estos últimos son más propensos a reaccionar al olor y no tanto a la vista.

