

**Bernardo  
Arévalo se  
convierte  
en el  
Presidente  
de  
Guatemala  
  
2024-2028**



**Medidas preventivas  
para la temporada  
de lluvias**



**Infusión de Perejil  
para limpiar y  
purificar el hígado**





## Bernardo Arévalo, será el presidente más progresista tras 40 años de Democracia

Bernardo Arévalo, el candidato progresista que se presentó como "el candidato anticorrupción" que, este domingo 20 de agosto, ganó holgadamente los comicios con el 58% de los votos.

Sandra Torres, la contendiente obtuvo el 37% como candidata de la Unidad Nacional de la Esperanza (UNE).

En diversos puntos del país, personas salieron a las calles a celebrar los resultados, y es que ven en Arévalo una esperanza de cambio respecto a los últimos años de deterioro institucional y mayor autoritarismo desde el gobierno guatemalteco.



Bernardo Arévalo alcanzó la victoria este domingo, luego de semanas de incertidumbre acerca de si realmente pudiera participar o no y si podría asumir la presidencia el 14 de enero de 2024.

La razón es que Movimiento Semilla es objeto de investigaciones por presuntas irregularidades en su creación a cargo de la Fiscalía Especial contra la Impunidad (FECI), del Ministerio Público (MP).



### Medidas preventivas para la temporada de lluvias



Consulta las recomendaciones o medidas preventivas que debes atender durante la temporada de lluvias. A continuación te damos las recomendaciones en caso de emergencia durante la lluvia,

#### Recomendaciones

1. Ten un kit de emergencias en casa, que incluya:

- Botiquín
- Un radio con pilas
- Una lámpara
- Papelería importante
- Teléfonos de emergencia
- Teléfono celular
- Agua potable

2. Si no te urge circular, espera el tiempo prudente a que cese la lluvia y escucha las indicaciones por la radio.

3. Si vas conduciendo, observa los niveles de flujo o acumulación de agua en ríos, arroyos, vados, pasos a desnivel, y partes bajas.

4. No intentes cruzar cauces de ríos, arroyos, vados y zonas bajas porque puede ser arrastrado por el agua. Con anterioridad busca rutas alternas.

5. Respeta los señalamientos que han sido colocados en los cauces de ríos, arroyos, vados y pasos a desnivel que indican el nivel de agua que tienen en ese momento, así evitarás ser atrapado y/o arrastrado por la corriente de agua.

- Si el nivel del agua llega al color rojo, no intentes pasar, pondrás tu vida en grave peligro.

- Si el nivel del agua llega al color amarillo, no intentes pasar en vehículos livianos y/o compactos.

- Si el nivel del agua llega al color verde, puedes pasar con precaución.





## El Palacio Maya en San Marcos, Guatemala



El Palacio Maya, ubicado en el municipio de San Marcos, es una de las atracciones turísticas y culturales más importantes del departamento. La razón es que su infraestructura guarda cientos de detalles relacionados a la historia del país.

### Historia del Palacio Maya en San Marcos

El Palacio Maya fue inaugurado en febrero de 1942, fue construido en la ciudad de San Marcos durante el gobierno de Jorge Ubico con el propósito de unificar los municipios de San Marcos y San Pedro Sacatepéquez, los cuales se encontraban en constante conflicto. Con el pasar del tiempo esta edificación se convirtió en municipalidad, así como en un centro cultural.

Con el pasar del tiempo esta edificación se convirtió en municipalidad, así como en un centro cultural, así como en un centro cultural.

### Arquitectura

Los planos del Palacio Maya fueron elaborados por el arquitecto Carlos Malau. para la decoración con motivos mayas se solicitó el trabajo de Rodolfo Galeotti Torres.

En la parte baja del edificio se observa un friso que hace referencia al pueblo del león —San Marcos—, en el centro se encuentra un mascarón con las dos manos al frente, lo cual representa la unión que era el principal tema de la edificación



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.

## Infusión de Perejil para limpiar y purificar el hígado

El hígado es un órgano de un tamaño similar a un balón de fútbol y se encuentra justo debajo de la caja torácica en el lado derecho del abdomen y este es esencial para digerir los alimentos y eliminar las sustancias tóxicas del organismo.

Es uno de los órganos vitales del cuerpo y el de mayor tamaño internamente. Este órgano clave ayuda al cuerpo a eliminar toxinas y actúa en la digestión de los alimentos, y el procesamiento y distribución de los nutrientes.

Normalmente, cuando se experimentan alteraciones en la piel, falta de energía, hay trastornos digestivos, defensas bajas e incluso cambios de humor; estos síntomas podrían ser una señal de que el hígado no está trabajando correctamente en el organismo y, por ende, se debe prestar mayor atención.

Al tener alguna alteración en este órgano, se pueden presentar enfermedades hepáticas causadas por la hepatitis B, A Y C. Además, se pueden presentar enfermedades por hígado graso, cirrosis, cáncer de hígado y afecciones hereditarias como hemocromatosis y la enfermedad de Wilson.



Es importante mantener un hígado limpio y saludable por medio de una dieta balanceada y el consumo de algunas bebidas naturales que permiten depurar las toxinas que se acumulan en este órgano. Y para eso está el perejil que es una planta originaria de la zona mediterránea que aporta proteínas, fibra, calcio, hierro, potasio, vitamina A, folatos, tiamina, flavonoides, miristicina y apiol.

La infusión de perejil y menta ayudaría a depurar el hígado de forma natural y para hacerlo se necesitan cinco gramos de perejil, diez gramos de menta, una taza de agua y dos cucharadas de limón. Después, se lavan las plantas y se pican en pedazos pequeños. Enseguida, se pone a hervir el agua y cuando llegue a ebullición se agregan las dos plantas y se deja la mezcla 20 minutos más. Posteriormente, se apaga el fuego y se deja reposar por diez minutos para finalmente colar los ingredientes, agregar el zumo de limón y consumir.

También, se puede utilizar para aliviar síntomas, incrementar la energía, relajarse o perder peso. Sin embargo, las hierbas no son reguladas ni probadas como los medicamentos.



## Curiosidades de los sorprendentes pulpos



Hábiles, ingeniosos, esquivos y extremadamente inteligentes, los pulpos esconden múltiples curiosidades. Por ejemplo, tienen tres corazones, la sangre azul y un extraordinario sistema nervioso.

### Tienen la sangre azul

Para sobrevivir en el fondo del océano, los pulpos desarrollaron un tipo de sangre a base de cobre, en vez de hierro, como nosotros. Por eso, en lugar de hemoglobina, tienen hemocianina, un compuesto más eficaz para transportar oxígeno cuando la temperatura del agua es muy baja. Por eso su sangre es azul.

### La tinta les sirve de mecanismo de defensa

La tinta del pulpo tiene múltiples funciones. Puede servirles de vía de escape, también de arma arrojadiza. Uno de sus compuestos, la tirosinasa, tiene propiedades tóxicas, con lo que puede servir de protección contra depredadores.

### Maestros del camuflaje

Una de las habilidades más conocidas del pulpo es su capacidad de confundirse con el entorno, tienen la particularidad de cambiar de color y de textura para adaptarse al medio, evitando así el ataque de depredadores. Para ello, se valen de unos pigmentos llamados cromatóforos que tienen en su piel, que expanden o contraen a voluntad para cambiar de color.

### Tienen tres corazones

Los pulpos tienen un sistema circulatorio muy diferente al de los mamíferos. Cuentan con tres corazones, dos de ellos, llamados 'branquiales', bombean la sangre pobre en oxígeno desde el cuerpo hasta las branquias, donde se oxigena. El tercero, llamado "sistémico", se encuentra en la base del manto, cerca de la cabeza, y bombea la sangre ya oxigenada al resto del cuerpo.

### Poseen un sistema nervioso muy desarrollado

El cerebro del pulpo es uno de los más desarrollados entre los invertebrados. Tienen una gran capacidad para resolver problemas y son capaces de aprender y recordar a largo plazo, algo que se debe al gran volumen de neuronas. Por ejemplo, el caracol de agua dulce solo tiene 10.000 neuronas, el pulpo común *Octopus vulgaris* tiene unos 500 millones de neuronas. Dos terceras partes de sus neuronas se encuentran en los brazos, que son capaces incluso de resolver un problema (por ejemplo, cómo abrir una concha), mientras el resto de tentáculos están ocupados haciendo otra cosa, como revisar una cavidad en busca de alimento.

### Pueden regenerar sus tentáculos

Los pulpos tienen la capacidad de regenerar sus tentáculos si los pierden por algún motivo. Si un depredador ataca a un pulpo y le arranca un tentáculo, este puede volver a crecer en un plazo de unas pocas semanas. Además, el tentáculo nuevo es exactamente igual al anterior en términos de tamaño y función. Gracias a su sistema nervioso centralizado, realizan esta función de un modo rápido y muy eficiente.

