

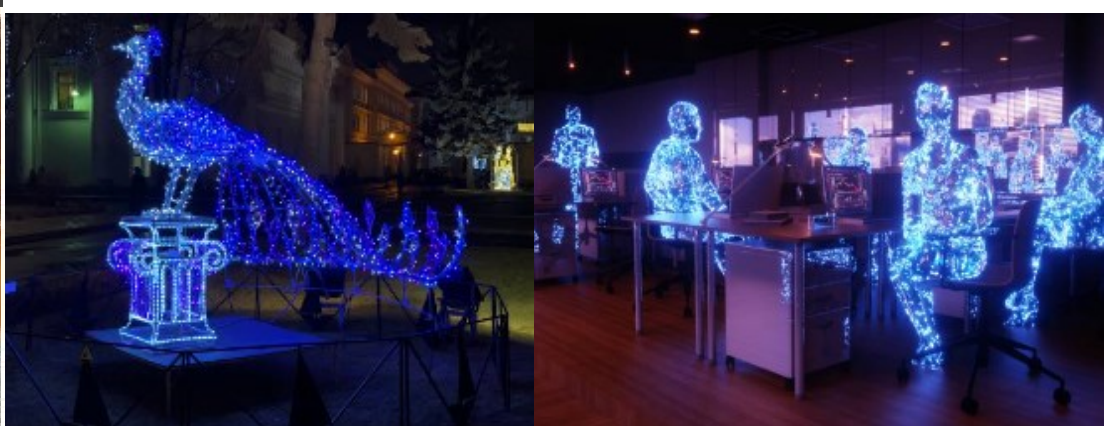


## Curiosidades del agua que no sabías

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 media 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.

