



## Curiosidades de los Delfines

Continúan las jornadas del Doctor móvil en el barrio en las zonas 6, 7 y 13



Realizan en Guatemala estrategia de cooperación internacional para Iberoamérica 2024-2030



## Continúan las jornadas del Doctor móvil en el barrio en las zonas 6, 7 y 13

Este fin de semana los vecinos de sectores de las zonas 6, 7 y 13 podrán recibir atención integral a través de las jornadas del Doctor móvil en el barrio, en horario de 9:00 a 14:00 horas, cuyo objetivo es acercar la amplia cartera de servicios a los capitalinos que por diversas razones no pueden acudir a los puestos y centros de Salud entre semana.

Estas acciones son coordinadas por la Dirección Departamental de Redes Integradas de Servicios de Salud –DDRIS- Guatemala, Área Central, lo cual corresponde al cumplimiento de los compromisos asumidos por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social –MSPAS- enfocados a incrementar la atención a la población guatemalteca.

Estos serán los lugares donde estarán las unidades móviles instaladas:

- 2 calle A 19-83 barrio La Ermita, zona 6, frente a la alcaldía auxiliar
- 33 avenida entre 38 y 39 calle, colonia Amparo I, zona 7, frente al jardín municipal Las Ovejitas
- 28 calle y 12 avenida de la colonia Santa Fe, zona 13

Se hace la invitación a los vecinos de estos sectores a que se acerquen y sean parte de este beneficio que se brinda gratuitamente. Recibiendo asistencia en:



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

Se recuerda a la población que llegará por continuación o culminación de esquemas de vacunación llevar y presentar su carnet para efectuar los registros correspondientes por parte del personal de Salud asignado a estas jornadas integrales de atención.

## Los beneficios de comer Mandarinas

Como los otros cítricos, la naranja, el pomelo y el limón, su pulpa está formada por numerosas vesículas llenas de jugo rico en vitamina C, flavonoides, betacaroteno y aceites esenciales. Aunque no es tan rica en vitamina C como la naranja, su aporte no deja de ser considerable y se acompaña de una mayor presencia de betacaroteno o provitamina A que en la naranja.

Un par de mandarinas cubren aproximadamente la mitad de las necesidades diarias de vitamina C y el 10% del betacaroteno o provitamina A. Destaca su riqueza en ácido fólico: 100 g aportan el 40% del que se precisa al día. Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, la síntesis de material genético y la formación de anticuerpos. También contiene pequeñas dosis de B1, B2 y B6.

El mineral que más abunda en la mandarina es el potasio, necesario para la generación y transmisión de los impulsos nerviosos, la actividad muscular y el equilibrio hídrico de las células. También aporta calcio y magnesio y, en menor cantidad, hierro y cinc y fósforo.

### 6 Beneficios de la Mandarina

#### 1. Combate la gripe

Comer unas cuatro mandarinas diarias es un buen complemento antioxidante y estimulante de las defensas, sobre todo gracias a su riqueza en vitamina C, que ayuda a prevenir gripes y resfriados.

#### 2. Combate la anemia

La vitamina C aumenta la absorción del hierro aportado por otros alimentos vegetales y favorece la producción de glóbulos rojos. Por eso se recomienda a las personas con anemia.

3. Refuerza el sistema cardiovascular  
Su riqueza en potasio actúa como diurético natural, mientras que flavonoides como la hesperidina protegen las paredes de los vasos sanguíneos, y la pectina ayuda a reducir el colesterol perjudicial.

#### 4. Evita el estreñimiento

La mandarina es fuente natural de fibra, que se encuentra en la pulpa blanca que hay debajo de la piel y entre los gajos. Estimulando el movimiento intestinal y reduce la absorción de grasas y sustancias tóxicas.

#### 5. Ayuda a embarazadas y deportistas

El ácido fólico y la vitamina C son imprescindibles en los procesos de división celular de los primeros meses de gestación.

#### 6. Elimina el ácido úrico

El elevado contenido en agua, potasio y ácido cítrico producen un efecto diurético que favorece la eliminación del ácido úrico y sus sales.

## Realizan en Guatemala estrategia de cooperación internacional para Iberoamérica 2024-2030



En el corazón del mundo maya se reunieron, delegados de la cooperación internacional de Argentina, Brasil, Chile, Colombia, El Salvador, España y Guatemala, con el objeto de definir la estrategia de Cooperación Sur-Sur (CSS) y Triangular como una modalidad de la cooperación internacional en Iberoamérica, en el marco del Programa Iberoamericano de Fortalecimiento de la Cooperación Sur-Sur (PIFCSS).

La Secretaría de Planificación y Programación de la Presidencia (SEGEPLAN), fue el anfitrión del comité técnico, y también participó en la jornada de trabajo que se llevó a cabo del 2 al 4 de octubre.

El evento tuvo como principal objetivo analizar la estrategia del programa que busca fortalecer los ecosistemas de Cooperación Sur-Sur, dinamizar la Cooperación Triangular, fomentar la participación de los gobiernos subnacionales, con el fin de unir esfuerzos entre los países de Iberoamérica, alineados a los Objetivos de Desarrollo Sostenible, de la Agenda 2030.

Este taller de planificación surge como parte de los acuerdos de la Reunión del Consejo Intergubernamental del programa celebrado en Madrid, España, el pasado 19 de julio.

### La Cooperación Sur-Sur y Triangular

Este tipo de cooperación consiste en el intercambio de recursos o experiencias de dos países del sur global. En este intercambio no existe condicionalidad y la interlocución se realiza en igualdad de condiciones. Los costos se asumen de manera compartida, aunque no necesariamente en participaciones equivalentes.

## Fumar Cannabis de esta forma afecta en la salud



El cerebro, se desarrolló hasta los 25 años de edad, tiene una susceptibilidad a ciertas sustancias. Una de ellas el cannabis, afectando el movimiento, juicio, sensaciones, visión, memoria, coordinación y afectando los centros nerviosos. Esto hace que esta sustancia sea altamente adictiva y peligrosa a su vez.

Y por esta razón son más los adolescentes y adultos recluidos en clínicas con exacerbación de sus condiciones de salud mental. **NADA QUE SE FUME ES MEDICINAL**

Durante los últimos años se ha existido un incremento en pacientes de salud mental por el uso de cannabis. Desde su autorización como "cannabis medicinal" muchos pacientes han estado en búsqueda de alternativas para poder tratar, minimizar o mejorar sus síntomas de dolor, insomnio, entre otros. La desinformación y la falta de una evaluación adecuada ha llevado a muchos de los paciente de salud mental a caer en fuerte recaídas, deterioro anímico y a exacerbación de sus condiciones de salud.

Adolescentes y adultos de todas las edades han entrado en riesgo por el mal uso de dicha sustancia. El uso de cannabis como medicamento data de muchos años atrás donde con receta médica se podía prescribir de manera supervisada para condiciones de salud física. Pero es evidente que su uso se ha comercializado y la propaganda erróneamente apunta que es para todo tipo de condición médica, física y/o mental.



## Curiosidades de los Delfines

Los delfines son un tipo de mamíferos cetáceos pertenecientes a la familia Delphinidae. Pueden vivir más de 30 años en cautividad y tienen una longitud de 3,5 metros aproximadamente. En la naturaleza, estos nadadores elegantes pueden alcanzar velocidades de más de 30 kilómetros por hora. Durante sus desplazamientos surgen a menudo a la superficie del mar para respirar, haciéndolo una media de dos o tres veces por minuto. Viajan en grupos sociales y se comunican entre sí por un complejo sistema de chirridos y silbidos que del mismo modo les sirve para ecolocalizar a sus presas.

Pueden producir hasta 1.000 "ruidos de clic" por segundo. Estos sonidos viajan bajo el agua hasta que encuentran objetos, luego regresan a sus remitentes de delfines, revelando la ubicación, tamaño y forma de su objetivo. Se trata de animales muy inteligentes han mostrado capacidades de aprendizaje y cognición muy superiores a las de otras especies.

Se encuentran en los océanos tropicales y otras aguas cálidas de todo el mundo. Antaño fueron cazados extensamente por su carne y grasas usadas en lámparas de aceite y para cocinar. Hoy en día, la pesca del delfín se encuentra muy limitada, no obstante, los delfines siguen amenazados por la pesca comercial de otras especies como el atún, y pueden quedar mortalmente enredados en redes y otros equipos de pesca.



## Truco para que tu carro gaste menos combustible con el aire acondicionado

Te traemos un truco ingenioso que te permitirá ahorrar dinero en gasolina y cuidar el medio ambiente. Una de las principales preocupaciones es el uso del aire acondicionado, que puede aumentar el consumo de gasolina.

El aire acondicionado en los vehículos es un aliado invaluable en los días calurosos, pero su uso indiscriminado puede tener un impacto negativo en nuestros bolsillos. ¿Cómo podemos utilizarlo de manera más inteligente? La respuesta se encuentra en la velocidad a la que conducimos.

Según los expertos la clave para ahorrar gasolina es utilizar el aire acondicionado de manera estratégica. Si estás conduciendo a baja velocidad, como en tráfico urbano, encender el aire acondicionado reduce la eficiencia del combustible un 15%. La sugerencia es apagarlo y bajar las ventanas para dejar que el aire natural del exterior refresque el interior del automóvil.

Cuando estás en carretera y superas los 55 kilómetros por hora, es más eficiente utilizar el aire acondicionado. ¿Por qué? Con las ventanas cerradas, el vehículo experimenta menos resistencia al viento, lo que significa un menor consumo de gasolina. Además, a altas velocidades, el motor funciona a revoluciones más altas, lo que le permite utilizar el aire acondicionado de manera más efectiva.



Ahorrar gasolina es beneficioso en varios sentidos. En primer lugar, reduce tus gastos diarios, lo que puede representar un ahorro sustancial a largo plazo. Además, al consumir menos combustible, estás reduciendo tu huella de carbono y contribuyendo a un medio ambiente más limpio.

Truco simple, pero efectivo: úsalo en la carretera y opta por las ventanas abiertas en la ciudad. Al hacerlo, no solo estarás cuidando tu bolsillo, sino también contribuyendo a un planeta más verde. La próxima vez que enciendas el aire acondicionado, recuerda esta estrategia inteligente y disfruta del confort sin preocupaciones financieras. ¡Conducir de manera eficiente nunca había sido tan refrescante!