



## ¡Arranca 62 Vuelta Ciclista a Guatemala!

**¿Cuánta azúcar puedes consumir al día?**

**¡Con corazón!: UNICAR presenta innovaciones médicas que salvarán a miles de pacientes**



## ¡Con corazón!: UNICAR presenta innovaciones médicas que salvarán a miles de pacientes

Recuperar el corazón de sus pacientes es la misión de la Unidad de Cirugía Cardiovascular de Guatemala (UNICAR) que, cada año, opera a más de 400 personas de forma gratuita, por lo que con frecuencia presenta avances médico-quirúrgicos. Los más recientes ya benefician a cientos de usuarios.

Con casi medio siglo al servicio de la población esta Unidad se ha constituido en la más grande del país y una de las mejores de Centroamérica. "No hay otra a nivel centroamericano en la que esté todo unificado y sea específicamente un hospital de corazón", indicó el Dr. Rodolfo Bonilla, Jefe del Departamento de Cirugía Cardiovascular de Adultos.

UNICAR opera a un promedio de 420 pacientes de Salud Pública cada año por lo que la innovación es prioridad. "Hemos tenido muchos avances. Desde el punto de vista de prevención, profilaxis en infección de herida operatoria, se cambió el protocolo y gracias a ese cambio tenemos un porcentaje de infección que no rebasa el 3%", explicó el Dr. Bonilla.

El médico asegura que UNICAR es de gran ayuda para la población "porque la cirugía cardíaca es muy cara y mucha gente que viene referida de salud pública no paga nada y los resultados son maravillosos. Sin embargo, necesitamos más recursos económicos para hacer más. Lo ideal sería operar 4 corazones diarios", finalizó.



UNICAR está ubicado en la 5a. avenida 6-22, zona 11 de la Ciudad de Guatemala. Su horario de atención es de lunes a viernes de 7:00 a 15:00 horas.



## En el Día Nacional del Avicultor destaca aportes para la seguridad alimentaria

Por segundo año consecutivo Guatemala celebró el Día Nacional del Avicultor, institucionalizado por la Gremial de Avicultores (GREAVI) que forma parte de la Cámara de Industria de Guatemala (CIG)

El encuentro reunió a técnicos, productores y propietarios de granjas avícolas con el fin de informar sobre las tendencias actuales para la toma de decisiones, ampliar sus redes de contactos e incrementar sus ventas, así como establecer nuevos mecanismos que permitan una producción más sana. Las charlas brindadas por expertos nacionales e internacionales abordan temas de actualización de enfermedades respiratoria en la región de Centroamérica y del Caribe, nutrición de precisión con enfoque en costos, situación de influenza aviar en México y el Programa integral para el control de Alphitobius en granjas avícolas, entre otros.

La industria avícola guatemalteca es considerada uno de los ejes que impulsan el desarrollo económico agropecuario en Guatemala, porque genera alrededor de 35 mil empleos directos y cerca de 350 mil empleos indirectos. la industria avícola nacional es garante de la seguridad alimentaria de la población guatemalteca. Ante la amenaza de Influenza Aviar de Alta Patogenicidad H5N1 por brotes detectados recientemente en México, Honduras y Colombia, Guatemala a inicios del 2023, detectó unos pelicanos frente a las costas del Atlántico que dieron positivo a H5N1.

Pero gracias un estricto cordón sanitario, la enfermedad no trascendió y el patrimonio avícola tanto tecnificado como de traspatio reporta cero casos de alta patogenicidad.



En Guatemala el Gobierno del presidente Alejandro Giammattei impulsa la implementación de un moderno laboratorio de referencia nacional que permita avanzar en temas como la sanidad vegetal, animal e inocuidad de los alimentos. Además, la adquisición de laboratorios móviles para hacer rastreos en campo de forma oportuna y preventiva



## Tarjetas CUSCATLAN lanza su promoción “50 Sueños de Navidad”



Tarjetas CUSCATLAN le da la bienvenida a la temporada navideña con el lanzamiento de su promoción “50 Sueños de Navidad”, en la cual, se rifarán 2 viajes dobles a diferentes destinos y 48 premios en efectivo de Q3,000 cada uno, entre el 07 de noviembre hasta el 31 de diciembre de 2023.

Con esta iniciativa, Tarjetas CUSCATLAN quiere agradecer y premiar la fidelidad de sus clientes lanzando una promoción que los haga cumplir sus sueños; sueños de comprar lo que siempre han querido, de darle a su familia lo que desean y de viajar a un destino de ensueño.

Participan todos los que adquieran cualquiera de las múltiples opciones de Tarjeta de Crédito CUSCATLAN o realicen compras desde Q8.00. Al adquirir su tarjeta, los clientes recibirán cinco números electrónicos y al realizar sus compras recibirán un número electrónico para participar en los sorteos a realizarse entre el 07 de noviembre al 31 de diciembre de 2023.

De los 50 ganadores, 48 recibirán un premio en efectivo de Q3,000, y 2 se llevarán un viaje hacia uno de los dos destinos disponibles: Cancún México y Punta Cana. El paquete de viaje incluye el boleto aéreo para dos personas, traslados, alojamiento, plan de alimentación todo incluido, maleta documentada y Q4,000 para gastos extra de viaje.

Tarjetas CUSCATLAN invita a todos sus clientes a mantenerse pendientes en redes sociales y página web, ingresando a <https://www.tarjetascuscatlan.com.gt> para seguir todo el contenido referente a esta y otras promociones de fin de año o llamando al 2279-9000 para consultar términos y condiciones.

## ¿Cuánta azúcar puedes consumir al día?

La adicción al azúcar es un fenómeno en el que las personas desarrollan una dependencia del consumo de azúcar, similar a la adicción a sustancias como las drogas. Esto se debe a la liberación de dopamina en el cerebro como respuesta al azúcar, lo que genera una sensación de recompensa y placer, promoviendo el consumo excesivo de azúcar. Esta adicción puede resultar en problemas de salud significativos, incluyendo en algunos casos el cerebro.

Factores como la disponibilidad de alimentos azucarados y los hábitos alimentarios poco saludables contribuyen a la adicción al azúcar, lo que hace que sea crucial la adopción de estrategias para reducir el consumo de azúcares añadidos y fomentar hábitos alimentarios más equilibrados desde casa,

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un límite máximo de 50 gramos de azúcar al día, que representa el 10% de la dieta de un adulto con una ingesta de 2000 calorías. Esto incluye todos los tipos de glucosa presentes en los alimentos, no solo el azúcar de mesa.

Investigaciones recientes, sugieren que el consumo regular de bebidas azucaradas puede tener un impacto negativo en la salud del cerebro y la memoria. Incluso las bebidas dietéticas no son una alternativa segura. Los resultados de un estudio indican que las personas que consumen regularmente bebidas azucaradas, como refrescos y jugos de frutas, tienen una memoria más deficiente y un cerebro de menor tamaño, en particular, el área del hipocampo, que es crucial para la memoria.



Esto destaca los posibles riesgos asociados con el alto consumo de azúcar en la dieta.

Las enfermedades crónicas no transmisibles son la principal causa de muerte a nivel mundial, por lo que deberías tener mayores preocupaciones sobre las mismas, cuidar de tu familia y de ti, pues la mala alimentación y la inactividad física son factores clave para el desarrollo de estas enfermedades. La ingesta de azúcares se ha asociado con enfermedades como el sobrepeso, la obesidad y el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes que es una de las principales causas de muerte

# 62 Vuelta Ciclística Internacional a Guatemala contara con sorprendentes etapas

La 62ª edición de la Vuelta Ciclística Internacional a Guatemala se celebrará del 17 al 26 de noviembre de 2023. Este evento, catalogado como UCI 2.2, consta de 10 etapas y se presenta como un escaparate para los ciclistas más destacados de Latinoamérica, ofreciendo, al mismo tiempo, una plataforma para que los ciclistas guatemaltecos demuestren su valía a nivel internacional.

La fiesta del pedal y la magia del ciclismo dio hoy el banderazo de salida al realizarse la presentación en conferencia de prensa del evento ciclista más importante del año, LA 62 VUELTA CICLISTA A GUATEMALA con un recorrido de 10 etapas y 1,371.7 Km. de recorrido que saldrán del próximo viernes 17 de San Benito Peten al domingo 26 de noviembre en el circuito en la Anillo Periférico con meta final en la finca el zapote zona 2.

Los ciclistas enfrentarán un recorrido variado con etapas de largo kilometraje y desafiantes rutas. Siendo la etapa más exigente la Etapa Súper Reyna, partiendo de Tecún Umán, San Marcos, y con meta final en Tonicapán, siendo una de las más difíciles de la historia de las Vueltas a Guatemala. Participaran ciclistas de Colombia, Ecuador y México, quienes destacadas en recientes Vueltas a Colombia y Ecuador. Pero los ciclistas guatemaltecos que se han preparado en España también serán contendientes de peso.

En la 62 Vuelta Ciclística a Guatemala, competirán 114 ciclistas de 14 equipos nacionales y 5 equipos internacionales. Se premiarán diversas categorías, Líder General Individual, Mejor Guatemalteco, Líder de Metas Volantes, Líder de Premios de Montaña, Líder de la Regularidad, Líder Sub-23 y Ganador de Etapa.

La Vuelta Ciclística a Guatemala tiene un impacto económico y turístico significativo en las áreas por donde transcurre. Durante los 10 días de la competencia, las localidades que albergan a la Caravana Ciclística experimentan un aumento en el comercio. Con más de 600 personas en la Caravana, se revitaliza la economía local. Además, las etapas se diseñan para aprovechar los paisajes y sitios turísticos de Guatemala, lo que contribuye al turismo en el país.



Para obtener más información sobre la 62ª edición de la Vuelta Ciclística a Guatemala y para mantenerse informado sobre el recorrido, se puede acceder a las redes sociales de la Federación Guatemalteca de

Etapas:

DÍA	ETAPAS	NUEVO RECORRIDO	KILOMETRAJE DE ETAPA
VIERNES 17	I	SAN BENITO-SANTA ANA-EL REMATE-SAN PEDRO-SAN JORGE-SAN JOSE-SAN ANDRES-MONTAÑA LOS MORMONES-SAN BENITO (PETEN)	115.2
SABADO 18	II	CASTILLO DE SAN FELIPE-RIO DULCE-MORALES-LOS AMATES-GUJALAN-ZACAPA-CHIQUMULA-SAN JOSE LA ARADA-IPALA (CHIQUMULA)	208
DOMINGO 19	III	EL PROGRESO-JUTIAPA-LA CONORA-EL MOLINO-LOS ESCLAIVOS-BARBERENA-PUEBLO NUEVO VINAS-EL CHILERO-PAIJUANES	119
LUNES 20	IV	ANTIGUA GUATEMALA-ESCUINTLA-SIQUINALA-SANTA LUCIA-MAZATENANGO-RETALHULEU-LA HUIERA-COATEPEQUE	196
MARTES 21	V	CATARINA - MALACATAN - CATARINA - CRUCE DE LA VIRGEN - PAJAPITA - EL TUMBADOR - EL RODEO - SAN RAFAEL PIE DE LA CUESTA (SAN MARCOS)	91.5
MIÉRCOLES 22	VI	TECUN UMAN-COATEPEQUE-RETALHULEU-EL ZARCO-SANTA MARIA DE JESUS-EL TUNEL-ZUNIL-CANTEL-SALCAJA-TONICAPAN	142.7
JUEVES 23	VII	LA ESPERANZA-CIRCUITO EN QUIETZALTENANGO-SAN JUAN OSTUNICALCO-SAN PEDRO-SAN MARCOS-ESQUIPUJAS PALO GORDO (SAN MARCOS)	124.6
VIERNES 24	VIII	MONOSTENAGO-SAN FRANCISCO EL ALTO-CUATRO CAMINOS-EL EMIGRANTE-CIRCUITO EN SALCAJA (8 VUELTAS) ALASKA-PAMEZABAL (SOLOLA)	136.5
SABADO 25	IX	ALDEA BARRANCOCHE - EL NOVILLERO - LOS ENCUENTROS - TECPAN - EL LIBRAMIENTO - EL TEJAR - CIUDAD VIEJA - ANTIGUA GUATEMALA - CERRO DE LA CRUZ (ANTIGUA)	133.8
DOMINGO 26	X	VILLA LINDA (GUATEMALA) - COLONIA BETHANIA - CIUDAD UNIVERSITARIA - VILLA LINDA - CIRCUITO EN EL PERIFERICO (6 VUELTAS) - FINCA EL ZAPOTE, ZONA 2	109.4
<b>TOTAL DE KILOMETRAJE</b>			<b>1371.7</b>

## Beneficios del aceite de oliva con limón en ayunas

Entre los beneficios del consumo de limón se pueden incluir la prevención de estreñimiento, y la pérdida de peso.

### Combate el estreñimiento

Con aceite de oliva con limón, conseguimos lubricar la mucosa digestiva y activar el hígado, la vesícula y ambos intestinos. Es el principal beneficio de consumir aceite de oliva con limón en ayunas, ya que nos permite depurar el cuerpo.

### Protege el aparato cardiovascular

El aceite de oliva tiene grasas monoinsaturadas y el limón, hesperidina y vitamina C. Estos nutrientes resultan imprescindibles para controlar el exceso de colesterol malo.

### Ayuda contra problemas articulares o reumáticos

Gracias a las propiedades antiinflamatorias que tienen tanto el limón como el aceite de oliva, pueden ayudar a reducir las inflamaciones articulares, ayudando así a reducir también el dolor. Al igual ocurre con el resfriado común: el aceite de oliva y el limón pueden eliminar la inflamación de la garganta, además de mejorar el sistema inmunológico.

### Favorece la salud del hígado y vesícula biliar

Muchas mañanas nos hemos levantado hinchados o pesados y eso es una señal de que el cuerpo necesita depurarse. La solución está en tomar aceite de oliva con limón en ayunas para eliminar las toxinas, favorecer la salud del hígado y vesícula biliar y mejorar el tránsito intestinal.



### Depura el cuerpo

Esta combinación de ingredientes es la opción ideal para eliminar toxinas que el organismo ya no necesita, gracias a la vitamina C del limón, la cual ayuda a limpiar el hígado y reducir los niveles de colesterol; además los antioxidantes del aceite previenen el daño oxidativo de las células. Además, siguiendo este ciclo, también ayuda a regular el pH del organismo.

### Adelgazar

El aceite de oliva acelera el metabolismo y reduce la sensación de apetito. Por su parte, y como llevamos viendo todo el artículo, el limón tiene un efecto depurativo.