



Lanzan Campaña de Control y Conservación del Pinabete, Temporada Navideña 2023

Consumiendo esta verdura a diario mejoraras tu memoria



Ganadores de la Medalla Nacional de Ciencia y Tecnología inspiran a la juventud guatemalteca



Consumiendo esta verdura a diario mejoraras tu memoria

Este vegetal el tomate, no solo es un ingrediente sabroso en la cocina sino también un aliado para mantener una mente saludable y una memoria nítida.

Un estudio reciente descubre un nuevo beneficio a la larga lista de razones para incluir el tomate en tu dieta diaria: la mejora de la memoria y la protección del cerebro. El estudio, se enfocó en los flavonoides que se encuentran en el tomate.

Los flavonoides son un grupo diverso de fitonutrientes presentes en muchas frutas, verduras y especias, que son responsables de los intensos colores de estos alimentos. Se estima que existen hasta 6,000 tipos diferentes de flavonoides en la naturaleza.

Por qué consumir tomate ayuda a tu memoria. El estudio realizado que incluyó datos de salud y hábitos alimentarios de más de 77,000 personas de mediana edad recopilados a lo largo de 20 años. Los investigadores examinaron la frecuencia con la que los participantes consumían alimentos ricos en flavonoides y si habían experimentado cambios cognitivos, especialmente en relación con la memoria, al llegar a los 70 años.

Uno de los flavonoides presentes en el tomate es el licopeno, un pigmento orgánico y carotenoide responsable de su característico color rojo.



El licopeno en el tomate es conocido por ser un potente antioxidante, lo que significa que puede ayudar a proteger las células del daño causado por los radicales libres en el cerebro. Estos radicales libres se han relacionado con enfermedades como el Alzheimer y la demencia, por lo que el licopeno puede desempeñar un papel importante en la prevención de estas afecciones y en la protección de la memoria.

Además de sus beneficios para la memoria y la salud cerebral, el tomate es un alimento versátil que aporta ventajas para otras partes del organismo.

Ejército de Guatemala desarrollo jornada médica en Suchitepéquez

El Ejército de Guatemala a través de la Cuarta Brigada de Infantería "General Justo Rufino Barrios", la Brigada Humanitaria y de Rescate (BHR), el Comando Aéreo del Sur y el Servicio de Sanidad Militar, en coordinación con el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social y el apoyo de Cáritas Suchitepéquez - Retalhuleu, realizó una jornada médica y odontológica en San José Churirín, Mazatenango, Suchitepéquez.

Durante esta jornada médica gratuita, se benefició a un total de 265 guatemaltecos, quienes pudieron acceder a servicios de medicina general y odontología; así como vacunación contra la influenza, pruebas rápidas de gota gruesa, para el diagnóstico de malaria; asimismo, tamizaje de agudeza visual y apoyo en actividades de limpieza de domicilios para evitar los criaderos de mosquitos a fin de prevenir el dengue, zika y chikungunya.



Como parte de esta jornada, también se desarrollaron actividades lúdicas con niños de referida aldea; de esta manera, el Ejército de Guatemala reafirma su compromiso de servir a los guatemaltecos, promoviendo y realizando actividades que mediante la coordinación interinstitucional benefician a la población.



Ganadores de la Medalla Nacional de Ciencia y Tecnología buscan inspirar a la juventud guatemalteca



Por su amplia trayectoria científica, los importantes aportes a la sociedad guatemalteca y sus trabajos que han trascendido fronteras el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Concyt) y el Congreso de la República impusieron la Medalla Nacional de Ciencia y Tecnología de los años 2021 y 2022 a dos prominentes científicos.

La PhD Pamela Pennington recibió la Medalla 2021, quien es una microbióloga especializada en la genética de las bacterias transmitidas por garrapatas y la enfermedad de Chagas, cofundadora y directora del Centro de Estudios de Biotecnología de la Universidad del Valle de Guatemala, su trabajo tiene una proyección social y se ha dedicado a la docencia con el objetivo de transmitir todos sus conocimientos para formar las nuevas generaciones de científicos.

Ambos profesionales enfocan sus esfuerzos en incentivar a la juventud a continuar carreras STEM con el objetivo de formar un ecosistema científico y tecnológico que aporte al desarrollo del país.

El Magister Víctor Hugo Ayerdi recibió la Medalla 2022, por su trabajo especializado en ingeniería mecánica industrial, es quien introdujo la ingeniería aeroespacial en Guatemala co-liderando el desarrollo de Quetzal-1, un nanosatélite que es el primer satélite guatemalteco enviado al espacio. Es un destacado docente e investigador implementando metodologías activas de aprendizaje en las clases, introduciendo innovación para el desarrollo y makerspaces.

Promueve el equilibrio de género en Ingeniería a través de la organización del curso anual Mujeres en Ingeniería, el cual “busca motivar a más niñas en Guatemala a estudiar programas de ingeniería porque se les da la oportunidad de experimentar sobre el quehacer de un ingeniero, y como resultado de esto vemos un récord del 28% de mujeres que ingresaron a la carrera de ingeniería mecánica”, explico Ayerdi

Lanzan Campaña de Control y Conservación del Pinabete, Temporada Navideña 2023



El Consejo Nacional de Áreas Protegidas (CONAP), el Instituto Nacional de Bosques (INAB) y entidades que conforman el Consejo Coordinador de la Estrategia Nacional para la Conservación del Pinabete, lanzaron la “Campaña de Control y Conservación del Pinabete, Temporada Navideña 2023”. Campaña surge para conservar la especie.

A través de esta campaña se busca sensibilizar a la sociedad guatemalteca, sobre la importancia de la conservación, protección y restauración de las áreas naturales de pinabete y el manejo sostenible e integral de las plantaciones de esta especie,

El 50% de bosque de pinabete se encuentra dentro del Sistema Guatemalteco de Áreas Protegidas -SIGAP-, con 27,548.29 hectáreas; lo que no se permite comercializar son las ramillas provenientes de bosques naturales, debido a que estos son bancos de semillas, refugio de fauna silvestre, áreas de recarga hídrica.

Solo se permite la comercialización de árboles, coronas y guirnaldas provenientes de plantaciones legalmente establecidas.

Por ello se dio a conocer las actividades y coordinación interinstitucional que se realizará en el marco de la campaña, como operativos en carretera a partir de hoy 03 de noviembre hasta el 23 de diciembre del año en curso, con el objetivo de prevenir el comercio, transporte y tala ilegal de pinabete, así como la promoción del comercio legal de la especie, tanto de árboles y subproductos provenientes de plantaciones y viveros autorizados por CONAP e INAB.



Porque es peligroso conectar los electrodomésticos en la misma regleta

En la vida cotidiana, los electrodomésticos son compañeros indispensables. Desde la nevera hasta el microondas, todos ellos hacen nuestra rutina más fácil. Pero es esencial que los conectemos a la electricidad de manera segura para evitar peligros como incendios y daños a nuestros aparatos. Existen riesgos de conectar múltiples electrodomésticos en una sola regleta

Las regletas están diseñadas para dispositivos de bajo consumo, como cargadores de móviles, portátiles y ambientadores eléctricos. Conectar electrodomésticos de alta potencia, como microondas, lavadoras, lavavajillas o neveras, en una misma regleta puede someterla a una sobrecarga excesiva de electricidad, lo que podría provocar un incendio.

Por esto, es importante conectar estos electrodomésticos a los enchufes de pared en lugar de utilizar regletas. Las regletas convencionales suelen soportar hasta 2.200 vatios de potencia pico, lo que significa que no pueden manejar esa cantidad de manera continua, sino solo en momentos específicos.

Es esencial saber qué dispositivos no debes conectar a una regleta debido a su alto consumo de energía. Algunos de estos dispositivos incluyen calentadores, neveras, microondas, aire acondicionado, secadores de pelo, rizador de pelo, planchas para el pelo y ordenadores. Estos aparatos deben conectarse directamente a la toma de corriente o utilizar reguladores de corriente para garantizar su funcionamiento seguro.

Conectar electrodomésticos de alto consumo en una misma regleta puede ser peligroso y causar incendios. Es esencial respetar la potencia máxima de las regletas y evitar la sobrecarga. Al conocer estas precauciones y los derechos del consumidor, podemos mantener nuestros dispositivos seguros y en funcionamiento por más tiempo.



es fundamental cuidar nuestras conexiones eléctricas para garantizar la seguridad de nuestros electrodomésticos y prevenir riesgos como incendios. Evita saturar las regletas con electrodomésticos de alto consumo y conoce la potencia pico que pueden soportar. Conecta los dispositivos adecuados en el lugar adecuado y asegúrate de que tus electrodomésticos estén respaldados por la garantía que establece la ley.



¿Qué es lo que causa los desmayos?

Un desmayo, también denominado síncope, es una pérdida súbita y breve de la consciencia, durante la cual la persona se desploma.

Este problema va relacionado con una alteración de las funciones cerebrales. Suele ocurrir cuando se reduce el flujo sanguíneo hacia el cerebro. Sin embargo, en algunas ocasiones puede ser el adecuado, pero hay un bajo nivel de oxígeno o de glucosa en sangre, lo que hace que el cerebro no reciba los nutrientes que precisa para su correcto funcionamiento.

Este problema puede padecerse por diversas causas, entre ellas, una interferencia en el retorno sanguíneo normal, como un trastorno cardíaco. Una persona que sufre un desmayo queda inmóvil y sin fuerza, con las extremidades frías, y con pulso y respiración débiles.

Algunas pueden sentir mareos o malestar antes de desmayarse, así como náuseas, sudoración, visión borrosa o en túnel, hormigueos en los labios o en las yemas de los dedos, dolor torácico o taquicardia. También se puede apreciar que la persona se halla pálida e inestable.

En el caso de que se sienta que se avecina un desmayo de forma inminente, es importante que la persona se recueste o que, si está sentada, coloque la cabeza entre las rodillas.



En el caso de ver a una persona desmayarse, se deberá proceder de la siguiente manera:

Si no hay lesiones y la persona respira, colocarla boca arriba, levantando sus piernas por encima del nivel del corazón. Aflojar el cinturón, collares u otros elementos que puedan apretar.

Esperar a que la persona recobre el conocimiento. Si lo hace, levantarla poco a poco. Si no lo hace tras un minuto, llamar a emergencias.

En el caso de que la persona no respire, realizar la RCP y llamar a emergencias, continuando con la reanimación cardiopulmonar hasta que llegue la ayuda.

Si la persona se lesionó en la caída a causa de un desmayo, tratar la lesión.