



BUENAS *Nuevas* **gt**

Edición Semanal

Semana del 01 al 07 de enero 2024

“Y nosotros anunciaremos las Buenas Nuevas en Guatemala y celebraremos todo lo bueno, agradable y perfecto”





Ocho especias que pueden ayudarte a mejorar la salud



¿Es posible morir de un estornudo?

Tips para darle la bienvenida a casa a la mascota



Como iniciar el Año Nuevo siendo Productivo

¡Año nuevo, vida nueva! Bueno, seguro que ya te has planteado unos cuantos buenos propósitos. Pero ya sabes que estos rara vez se cumplen, por eso hay que definir objetivos claros. Incluso podrías retarte a ti mismo este año con un objetivo ambicioso. En cualquier caso, antes de empezar a desarrollar nuevos proyectos sería recomendable que reflexiones sobre todo lo que tienes entre manos ahora mismo, te liberes de cosas innecesarias y hagas una buena puesta a punto de tu sistema de gestión personal.

1. Conoce cuáles son tus compromisos. Si no dispones de un inventario completo de tus compromisos actuales, irás aceptando nuevas tareas de forma indiscriminada. Muchas de ellas no deberían ser parte de tu vida, ya que no están alineadas con tus objetivos y te impiden avanzar tus nuevos proyectos. Aunque suene contradictorio, es necesario poner ciertos límites para poder experimentar la libertad. Si sabes qué tienes que hacer, también sabes qué no debes hacer.

2. Averigua dónde te encuentras. No puedes moverte hacia el futuro si no sabes exactamente cuál es tu realidad actual. ¿Cuáles son actualmente tus tareas, proyectos, áreas de responsabilidad, objetivos y visión de la vida? Es necesario que revises y definas tu situación con perspectiva.

3. Conoce dónde están tus límites. No trates de hacerlo todo, de serlo todo o de tenerlo todo. Eso agota psicológica y físicamente a cualquier persona. Más no significa necesariamente mejor. Concéntrate en objetivos importantes y positivos, y elige las próximas acciones para avanzar en cada uno de ellos.



4. Haz limpieza de asuntos pendientes. No podrás concentrarte en nuevos retos si la mayor parte de tu energía se diluye tratando con multitud de frentes abiertos. Completa tareas y proyectos, grandes y pequeños, para preparar el terreno y poder enfrentarte a lo nuevo de una forma más clara y limpia. Empieza por donde sea. No hay prioridades, sólo cosas que se deben hacer cuanto antes y cosas que pueden esperar.

5. Libera tu mente. Van a surgir cosas que ahora mismo no ves, que te brindarán nuevas oportunidades y te abrirán nuevos caminos. Tienes que estar preparado para lo que sea y aprender a responder con eficacia a cualquier cosa que atraiga tu atención. Para ello tienes que capturar todo lo que llegue a tu cabeza y aclarar su significado real. La creatividad sólo aparece cuando hay espacio para ella.

Ocho especias que pueden ayudarte a mejorar la salud

Algunos las utilizan para potenciar el sabor de una comida otros como ingredientes mágicos para mejorar su bienestar físico o mental.

A lo largo de la historia las especias han sido codiciadas por su valor cultural, económico y medicinal. Desde la antigüedad civilizaciones como la egipcia, la romana o la china las consideraron verdaderos tesoros.

Las rutas comerciales no solo facilitaron su intercambio entre civilizaciones, sino que fomentaron la exploración y el comercio global. Especias como la pimienta, el clavo o la nuez moscada además de realzar el sabor de los alimentos fueron utilizadas como monedas de cambio.

El término especia suele aplicarse a las semillas, las cortezas y las partes duras de las plantas aromáticas nativas de regiones tropicales de Asia y de las Molucas, existen más de 20.000 especies de plantas con propiedades aromáticas y sabores propios que son utilizadas como especias. A los aspectos culinarios hay que añadirles las propiedades medicinales, virtudes que han sido utilizadas para mejorar la salud y combatir diferentes enfermedades. Y por se seleccionaron ocho especias a las que se atribuyen diferentes propiedades medicinales.

1. Aloe vera

Valorada durante siglos por la medicina tradicional, sus beneficios medicinales son: acelerar la cicatrización de heridas menores, quemaduras leves y cortes superficiales; aliviar la irritación y la inflamación cutánea provocada por quemaduras solares o picaduras de insectos; así como hidratación de la piel seca.

2. Cúrcuma

La cúrcuma, o azafrán de la India, es una especia que se extrae de la raíz de la planta *Cúrcuma longa*. Su principal componente activo es la curcumina, a la que se atribuyen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

3. Ginseng

Las raíces del ginseng se han empleado en la medicina tradicional china por sus presuntos efectos estimulantes y fortalecedores del sistema inmunológico. También se ha sugerido que puede tener efectos positivos en la reducción del



4. Manzanilla

Esta hierba se ha empleado como remedio para aliviar problemas digestivos, calidad del sueño y calmar la ansiedad.

5. Jengibre

Por sus propiedades antieméticas y antiinflamatorias, se ha utilizado en la medicina tradicional para aliviar los dolores musculares, mejorar la digestión y aliviar las náuseas.

6. Eucalipto

Los beneficios de las hojas de eucalipto están aliviar la congestión nasal y los síntomas derivados de una gripe o un resfriado común.

7. Caléndula

La medicina popular ha utilizado la caléndula para promover la cicatrización de heridas y aliviar diversas afecciones cutáneas, atribuyendo a esta planta propiedades cicatrizantes y regenerativas.

8. Canela

Se obtiene de la corteza interna de árboles de la especie *Cinnamomus* y ha sido muy valorada en la medicina tradicional por sus posibles beneficios para la salud. Se le atribuyen efectos positivos en la regulación de los niveles de glucosa plasmático y en la circulación de la sangre.

Tips para darle la bienvenida a casa a una mascota

Cuando llega un nuevo miembro peludo a la familia se inicia una emocionante aventura llena de afecto y responsabilidad, pero es importante saber preparar el escenario perfecto para garantizar su bienestar.

La llegada de una nueva mascota a casa es un momento emocionante y especial. Ya sea un perrito juguetón o un gatito curioso, estos compañeros peludos se convertirán rápidamente en uno más de la familia. Una parte esencial de garantizar una vida larga y saludable para nuestros peludos comienza con la preparación del hogar para su bienvenida, adaptándolo a sus necesidades, así como con las visitas regulares al veterinario en los primeros meses de cachorro y, por supuesto, durante toda su vida.

Preparación antes de la llegada Antes de llevar a casa a nuestro nuevo amigo peludo, es importante asegurarnos de que tenemos todo lo necesario para su cuidado y bienestar. Para ello, se deben valorar una serie de condiciones, que dependen de si es un perro o gato, de cómo es su tamaño y temperamento, y de cuáles son sus necesidades. Estos son las claves:

Una casa a prueba de cachorros: resulta esencial acondicionar el hogar de manera que sea un ambiente seguro para los cachorros, evitando que tengan acceso a posibles peligros como cables, objetos pequeños, medicamentos y alimentos destinados al consumo humano.

Adaptación de espacios: Asignar áreas específicas para distintas actividades, como colocar los recipientes de comida y agua en la cocina, ubicar su cama en una habitación y destinar un lugar apartado en la casa para que pueda hacer sus necesidades.

Entender su comportamiento y señales: Los gatos son cazadores, territoriales, autosuficientes, ágiles, utilizan el olfato para comunicarse y son muy sensibles, por lo que es importante estar atentos a los cambios de comportamiento, ya que pueden indicar problemas de salud o emocionales.



los perros se comunican a través de su lenguaje corporal y el movimiento de su cola, orejas y ojos. Los diferentes gruñidos y ladridos pueden ser un signo de advertencia.

Confiar en el profesional veterinario: El veterinario desempeña un papel crucial en la llegada a casa de una mascota, ya que es una fuente de orientación en el cuidado diario del cachorro. Esto incluye consejos sobre la dieta adecuada, el nivel de actividad física, la formación, la higiene y la prevención de parásitos externos (como pulgas y garrapatas), así como parásitos intestinales, que no son visibles a simple vista. Además, las vacunas son una parte esencial para proteger a la mascota de enfermedades infecciosas causadas por virus y bacterias, así como para prevenir enfermedades que pueden transmitirse a los humanos.

¿Por qué pica la lengua cuando se come piña?



Por qué me pica la lengua cuando como piña, la piña es uno de los 15 alimentos para vivir más y mejor, a algunas personas les pica la lengua cuando la comen, o no les sienta bien del todo. Este picor es debido, principalmente, a la acción de la bromelina y del ácido oxálico, dos de los componentes que se encuentran en la piña.

La bromelina es una enzima que favorece la digestión de las proteínas, cuyo efecto también se extiende a las células que hay en la superficie de la lengua, provocando ese picor. El ácido oxálico, por su parte, provoca lesiones en las terminaciones nerviosas de la lengua, lo que también genera el picor. Es un efecto que no dura mucho y que no es peligroso.

Si la comezón se mantiene en el tiempo y aparecen otras reacciones como pueden ser erupciones o urticaria, lagrimeo, irritación nasal, etc., acude al médico para que valore si se trata de una alergia.

Si produce acidez estomacal, En este caso es mejor evitar el consumo de piña. Pero si quieres disfrutar de ella de forma ocasional, puedes reducir el riesgo de molestias eligiendo piñas bien maduras y mezclándola con otras frutas menos ácidas, como el plátano, o preparar brochetas con piña y mozzarella.

Para reducir las molestias

Evita el tallo. Además de fibra, el corazón de la piña concentra gran cantidad de bromelina, así que si suele picarte la lengua, evítalo.

Mejor madura. Cuanto más madura, menos ácido oxálico tiene y menos pica.

Beneficios de la piña.

Piña en lata. La piña conservada en lata sufre un tratamiento térmico que reduce su contenido en bromelina, por lo que pica menos que la fresca. Pero también su aporte de vitaminas y minerales es menor.

Rica en antioxidantes. Gracias a su elevado contenido en vitamina C, ayuda a fortalecer el sistema inmunitario y contrarresta los efectos del envejecimiento.

Beneficiosa en las comidas copiosas. Ya sea en el postre o en algún otro plato, incorpora piña. La bromelina te puede ayudar a que la digestión resulte menos pesada.

Mucha fibra. Es una de las grandes ventajas de la piña. Gracias a ella, te ayuda a combatir el estreñimiento y, además, resulta muy saciante.

¿Es posible morir de un estornudo?

Contener un estornudo como el propio acto de estornudar puede tener graves consecuencias para nuestro organismo. Lo primero que aparece es un leve cosquilleo en las fosas nasales, le sigue un pequeño lagrimeo a nivel ocular para después desencadenarse en toda su expresión un sonoro estornudo. En función del lugar en el que nos encontremos puede darnos vergüenza y, por tanto, tener que reprimirlo.

La palabra estornudar procede del latín sternutare, que significa hacerlo repetidas veces, a un primer estornudo le sigue una cantidad incontrolable. Se trata de un mecanismo irreprimible en el que hay una fase de inhalación de aire brusca, seguida de otra de exhalación violenta y ruidosa.

Aunque nos pueda parecer que estornudar es algo irrelevante en su mecanismo fisiológico participan más de ocho músculos diferentes desde los abdominales hasta los torácicos, pasando por el músculo diafragma y los músculos tiroarritenoideos, encargados de controlar las cuerdas vocales y la faringe.

Mirar a la luz nos hace estornudar

El estornudo es un mecanismo de defensa que tiene nuestro organismo para eliminar agentes irritantes, como el polvo o polen, o gérmenes que podrían producirnos enfermedades. Existe un tipo especial de estornudo que se denomina "fótico" y que padece hasta el 35% de la población mundial. Es provocado por una sobreestimulación visual en la que se excitan los receptores sensitivos de uno de los nervios de la cara, el trigémino. Esto es lo que sucede, cuando se pasa, de una relativa oscuridad a una luz brillante.

El trigémino, también conocido como quinto par craneal, es el responsable, además, de que estornudemos cuando nos salimos del coche y nos exponemos a bajas temperaturas o cuando nos arrancamos un pelo de las cejas.



Reprimir el estornudo puede ser peligroso

El aire de un estornudo puede llegar a alcanzar los 70 kilómetros por hora y propulsar las gotitas de saliva hasta una distancia de ocho metros. Por ese motivo, los sanitarios recomiendan taparse la boca y la nariz con un pañuelo para evitar la expansión de gérmenes por el aire.

Aguantarse las ganas de estornudar puede provocar dolor de cabeza, de oído, inflamación, hemorragias o mareos. Esto se debe a que se concentra una elevada presión que puede provocar que se rompa algún vaso sanguíneo. Contener un estornudo puede provocar situaciones graves, como, por ejemplo, un neumomediastino presencia de aire en el espacio que se encuentra entre los dos pulmones, desgarros en el esófago o la perforación de la membrana timpánica. Pero no solo contener el estornudo es peligroso, también el acto de estornudar en sí mismo.

Caldo para desintoxicar tu cuerpo y bajar de peso después de Año Nuevo

Después de Navidad y Año Nuevo nuestro cuerpo nos pide un descanso después de tanta comida. Es por eso que ahora te vamos a contar el caldo que debes tomar para bajar de peso y desintoxicar tu cuerpo.

Aunque en esta época parece que todo cuesta un poco más puede ser más llevadero consumiendo un poderoso caldo, rico en colágeno e ideal para bajar de peso. Suma esta preparación a tus comidas, aportando una opción totalmente saludable que ayudará a depurar cualquier organismo.

El caldo está hechos a base de verduras, especias y hortalizas. Además, algunos también eligen incorporar ingredientes ricos en proteínas para lograr activar el metabolismo. Sus productos ricos y saludables generarán múltiples beneficios en nuestro cuerpo. Esto ayudara para perder peso, y a reducir la inflamación, mejorar la digestión y controlar el colesterol y los triglicéridos altos. Si pensamos en el mejor caldo rico en colágeno, es el que está elaborado a base de huesos de pollo.



A la hora de preparar el caldo de huesos de pollo, se recomienda hacerlo con los huesos y tejidos conectivos del pollo de proximidad o ecológicos, A esto también debes agregarle agua, hierbas, especias y vegetales. Así conseguirás un caldo sabroso y sumamente saludable.

Lo recomendable es consumir el caldo antes de las comidas principales. Esto te dará mayor saciedad y te ayudará a seguir una dieta equilibrada. Si tienes como meta bajar de peso, prueba dividiendo su ingesta en dos: una porción antes del almuerzo y otra antes de la cena.



Puma Energy Rally Team listo en Dakar 2024



**¿Cuántas horas
tienes que dormir
según tu edad?**

**La Araña más
grande del
mundo
"La Tarántula
Goliat"**



Estas horas que tienes que dormir según tu edad

El sueño es una pieza fundamental en nuestra salud y bienestar general. Más allá de ser una deliciosa pausa en nuestras vidas diarias, dormir lo suficiente y disfrutar de un sueño de calidad es esencial para mantener un estilo de vida saludable y equilibrado. Pero, ¿cuántas horas deberíamos dormir de acuerdo a nuestra edad?

Cuando ignoramos la necesidad de descanso, estamos jugando con la salud a largo plazo de nuestro organismo. La falta de sueño no solo nos hace sentir cansados y malhumorados al día siguiente, sino que puede tener consecuencias más serias.

Cuando nos privamos del sueño adecuado, nuestro cuerpo y mente sufren las consecuencias. Por esto es crucial entender por qué es vital cumplir con estas horas de sueño.

La falta de sueño no solo nos deja somnolientos y menos concentrados, sino que también aumenta el riesgo de enfermedades a largo plazo. Enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes tipo 2 y trastornos del estado de ánimo son solo algunas de las amenazas que acechan cuando no respetamos nuestro tiempo de descanso.



La falta de sueño puede convertirnos en versiones menos eficientes de nosotros mismos. Nuestra capacidad cognitiva se ve afectada, la concentración y la memoria disminuyen, y tanto el rendimiento académico como laboral se ven comprometidos. Pero eso no es todo; nuestras emociones también se ven afectadas, desencadenando irritabilidad, cambios de humor, ansiedad y depresión.

Ahora que entendemos la magnitud de los problemas que pueden surgir de no dormir lo suficiente. Estas son las recomendaciones para la cantidad de horas a dormir. Desde los recién nacidos hasta los adultos mayores, cada grupo de edad tiene sus propias necesidades de sueño.

Puma Energy Rally Team listo en Dakar 2024



El guatemalteco Francisco Arredondo y el paraguayo Óscar Santos, tendrán la exigente tarea de representar a la multinacional en el rally más difícil del mundo, que se llevará a cabo un año más en Arabia Saudita del 5 al 19 de enero del 2024.

Santos hará frente al desierto con un UTV Can Am modelo Maverick T3 South Racing, mientras que Arredondo participará del trayecto con una KTM 450 Rally de Vas Team.

Previo al inicio de la carrera, los profesionales participaron del shakedown en Arabia, el 2 de enero, donde tuvieron la oportunidad de hacer las pruebas con sus respectivos vehículos para que al día siguiente se llevara a cabo el scrutineering que dio lugar a las revisiones técnicas, con el fin de asegurar que las unidades cumplan con los estándares establecidos.

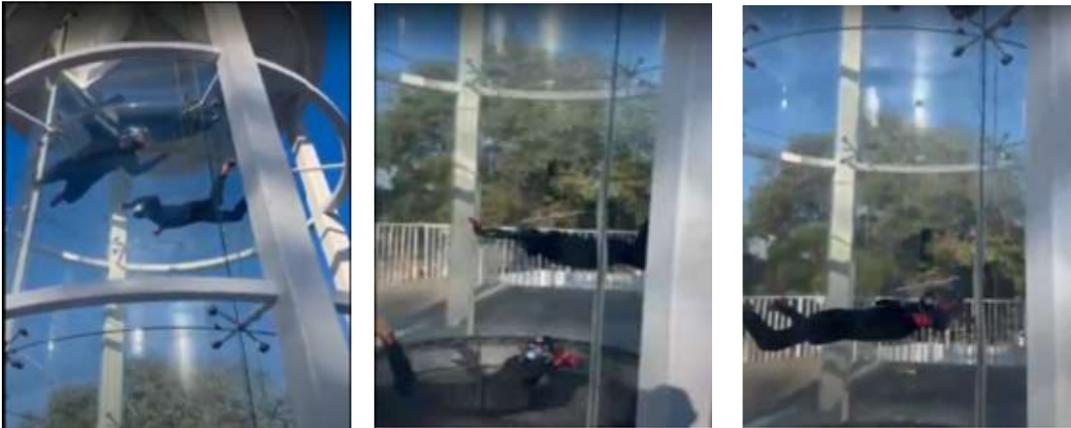
Los integrantes del Puma Energy Rally Team cuentan con una destacada trayectoria. Óscar Santos se consagró en múltiples campeonatos de Rally CrossCountry en Latinoamérica.

Francisco Arredondo, se destaca por su experiencia en dos ruedas quien ha dejado huellas en el Rally Dakar en varias ocasiones concluyendo la competencia más dura del mundo y representando al Puma Energy Rally Team, por segundo año consecutivo.

Los invitamos a seguir al Puma Energy Rally Team en nuestras redes sociales y a enterarse de los avances de este tremendo equipo, especialmente a Francisco Arredondo el único guatemalteco que nos representa en el Dakar 2024” comentó Andrea Rayo, Gerente de Mercadeo de Puma Energy Guatemala.



Ejército de Guatemala cuenta con simulador de caída libre para Paracaidismo



El martes 2 de enero se realizó la demostración de uso del simulador de caída libre, que fue adquirido el año pasado, con el objetivo de proveer a los futuros paracaidistas en entrenamiento de un ambiente seguro, donde podrán practicar diferentes maniobras de caída libre.

El túnel de viento mide 8 pies de diámetro y 26.25 de altura, cuenta con tres turbinas alimentadas por un generador eléctrico que produce una velocidad de viento de 230 km/h, su cabina de vuelo de vidrio templado y estructura metálica permite que dos paracaidistas practiquen las maniobras de caída y vuelo libre que deben dominar al momento de saltar de la aeronave. Que fue adquirido el año pasado, con el objetivo de proveer a los futuros paracaidistas en entrenamiento de un ambiente seguro, donde podrán practicar diferentes maniobras de caída libre.

El túnel de viento mide 8 pies de diámetro y 26.25 de altura, cuenta con tres turbinas alimentadas por un generador eléctrico que produce una velocidad de viento de 230 km/h, su cabina de vuelo de vidrio templado y estructura metálica permite que dos paracaidistas practiquen las maniobras de caída y vuelo libre que deben dominar al momento de saltar de la aeronave.

Instalado en la Escuela Militar de Paracaidismo, de la Brigada de Paracaidistas “General Felipe Cruz”, permite a los paracaidistas realizar entrenamientos realistas y seguros en un entorno controlado, ofreciendo la oportunidad de perfeccionar técnicas de salto, mejorar la precisión de aterrizaje y simular escenarios de emergencia, preparándoles para desarrollar operaciones militares aerotransportadas de cooperación integral y tácticas tipo Comando, para coadyuvar a la defensa de la soberanía e integridad del territorio nacional; así como de ayuda humanitaria y de rescate, al permitir la inserción de personal, equipo e insumos en áreas remotas sin acceso por ningún otro medio.

Como Tener un Corazón Sano



Incluso dormir es mejor para el corazón que estar sentado, pasar demasiado tiempo sentados puede acarrear una muerte prematura. Sabemos que tenemos que levantarnos de la silla o el sofá y salir a caminar, correr, montar en bicicleta, nadar o cualquier otra cosa que nos guste hacer, siempre que estemos en movimiento. Cualquier actividad es mejor para la salud cardíaca que estar sentado todo el día, incluso dormir.

La actividad de moderada a intensa es la que más beneficia a la salud cardíaca, seguida de la actividad ligera, como estar de pie y dormir. Incluso cinco minutos tuvieron un efecto notable. Cambiar treinta minutos de estar sentado, de pie, durmiendo o realizando una actividad física ligera por practicar una actividad física de moderada a intensa produjo una reducción del índice de masa corporal. Los beneficios de dormir frente a estar sentado para la salud cardíaca son el resultado del efecto negativo de estar sentado sobre la obesidad debido a otros factores indirectos que conducen al aumento de peso como picar entre horas mientras se ve la televisión.

Aunque los pequeños cambios en la forma de moverse pueden tener un efecto positivo en la salud cardíaca, la intensidad del movimiento es lo que importa. El cambio más beneficioso que fue la sustitución de estar sentado por una actividad de moderada a intensa, que podría ser una carrera, una caminata a paso ligero o subir escaleras, básicamente cualquier actividad que eleve el ritmo cardíaco y te haga respirar más rápido, incluso durante uno o dos minutos.

Para que las personas sean más activas de la forma que más les convenga. Mantenerse activo no siempre es fácil, es importante hacer cambios que se puedan mantener a largo plazo y con los que se disfrute. Incorporar actividades como caminar mientras se atienden llamadas telefónicas, o programar una alarma para levantarse y dar unos saltos de estrella cada hora es una forma estupenda de empezar a incorporar actividad a tu día, para adquirir el hábito de llevar un estilo de vida saludable y activo.



Esta es la araña más grande del mundo

También conocida como tarántula gigante o tarántula pajarera, la tarántula Goliath es la araña más grande del mundo, con una envergadura de incluso 30 centímetros y un peso de más de 100 gramos. Este colosal arácnido ha cautivado el interés tanto de científicos como del público.

Esta especie de tarántula de la familia de los terafósidos, proviene de las selvas tropicales del norte de América del Sur, incluidos países como Guyana, Surinam, la Guayana Francesa, el norte de Brasil y el sur de Venezuela.

Se encuentran en áreas pantanosas, donde construyen madrigueras para refugiarse durante el día y salir a cazar durante la noche. Son depredadores nocturnos que emergen de sus madrigueras para buscar comida, usando sus sensibles pelos para detectar vibraciones producidas por presas potenciales. Debido a su enorme envergadura, la oscuridad de la noche les permite cazar con mayor efectividad sin ser vistas. A diferencia de muchas arañas que usan redes para atrapar presas, las tarántulas son depredadores de emboscada que dependen del sigilo y la velocidad para capturar a sus víctimas.

A causa de su gran tamaño y peso, son capaces de tener un menú bastante variado de presas, incluidos insectos, pequeños mamíferos, anfibios e incluso reptiles.

Su cuerpo está cubierto de pequeños y sensibles pelos que sirven para múltiples propósitos: por un lado, ayudan a la araña a detectar vibraciones en su entorno, lo que le permite localizar y capturar presas, pero también sirven de escudo de defensa, ya que, cuando se siente amenazada, la araña puede soltar estos pelos en el aire, causando irritación y disuadiendo a los depredadores potenciales.



Poseen colmillos que pueden llegar a medir cerca de 3 centímetros de largo capaces de dar una mordida venenosa. Su veneno no es letal para los humanos, la picadura puede ser extremadamente dolorosa, comparable a la picadura de una avispa. No suelen ser agresivas con los humanos.

Las tarántulas hembras tienen una vida significativamente más larga que la de los machos. Mientras que los machos suelen vivir solo unos pocos años, las hembras pueden vivir hasta 30 años.

en muchas especies de tarántulas, existe una diferencia notable en tamaño y coloración entre machos y hembras. Los machos son generalmente más pequeños y menos coloridos que sus contrapartes femeninas.

¿Cuál es la vitamina que ayuda a la regeneración muscular?

La alimentación es fundamental para el buen estado físico. Si lo que se quiere es gozar de buena salud, es importante cuidar de cada uno de los sistemas que componen el cuerpo. Entre los más importantes se encuentra el sistema muscular, el cual es responsable de permitir la movilidad del cuerpo y garantizar el correcto desempeño del organismo.

La salud muscular va más allá de lo meramente estético e implica cuidados también para mantener los músculos fuertes y sanos en el interior. Existen tres tipos de músculos: esquelético, liso y cardíaco, y de acuerdo con cada tipo varía su funcionalidad.

Los esqueléticos, son los encargados de la postura corporal y del movimiento. Para ello, están unidos a los huesos y se disponen en grupos opuestos entre sí alrededor de las articulaciones. Los músculos voluntarios, son controlados por el cerebro y se mueven según lo requiera la persona. Contrario a los músculos lisos que no pueden ser gestionados a voluntad, aunque sí dependen del cerebro. Los músculos lisos controlan determinadas funciones del cuerpo que no lo hacen de manera consciente. El músculo liso rodea muchas arterias y se contrae para regular el flujo sanguíneo. Rodea los intestinos y se contrae para mover los alimentos y las heces a lo largo del tracto digestivo.

Y por último el músculo cardíaco no hace parte del sistema musculoesquelético y funciona sin el control consciente del ser humano, este es el que genera el corazón y se compone de un patrón regular de fibras. Existen dos vitaminas que contribuyen a mantener el buen estado de la estructura muscular: la vitamina D y C. La vitamina D es famosa por su importancia para el correcto desarrollo de los huesos, pero menos conocida también es su función para el cuidado de los músculos, la deficiencia de vitamina D se relaciona con agotamiento y dolor muscular.



por ello que se recomienda su consumo para favorecer el rendimiento físico y fortaleza de la musculatura. Esta se puede obtener mediante la exposición controlada al sol, suplementos dietarios y una alimentación que contenga ingredientes como los pescados grasos, el hígado de res, leche y derivados lácteos, los hongos y la yema de huevo.

La vitamina C, es reconocida como un nutriente esencial para combatir las infecciones respiratorias, como la gripe. Sin embargo, tiene numerosas propiedades para el bienestar físico del organismo, la vitamina C se destaca por su acción antioxidante la cual puede contribuir a mejorar la acumulación de radicales libres y favorecer la recuperación después de realizar actividad física.

Este compuesto se puede encontrar en los frutos cítricos, los pimentones, tomates, brócoli y las verduras de hojas verdes. Asimismo, se puede complementar con suplementos dietarios. A estos nutrientes se suman algunos minerales que se caracterizan por su aporte para el organismo, como el calcio, el potasio, el silicio y el magnesio.



Comprar o alquilar casa que es lo mejor



Como ayudan los drones en la construcción

Hábitos para combatir la pérdida de memoria



Hábitos para combatir la pérdida de memoria

La pérdida de memoria de corto plazo, también conocida como amnesia de corto plazo, se refiere a la incapacidad temporal para retener y recordar información recientemente adquirida durante un período breve de tiempo. Este tipo de memoria es responsable de retener datos por unos pocos segundos o minutos antes de que se almacenen de manera más permanente en la memoria a largo plazo o se olviden.

Los olvidos cotidianos son un problema común que afecta a personas de todas las edades. Pueden deberse a diversos factores, como el estrés, la falta de sueño, el consumo de alcohol o drogas, o problemas de salud subyacentes.

Existen algunos hábitos que pueden ayudar a combatir los olvidos cotidianos y mejorar la memoria, estos te pueden ser de mucha utilidad si frecuentemente se te olvidan las cosas que son simples como en dónde colocaste las llaves. Los más importantes se enlistan a continuación:

Dormir lo suficiente: El sueño es esencial para la memoria. Cuando no dormimos lo suficiente, nuestro cerebro no puede procesar la información de manera eficaz.

Comer una dieta saludable: Una dieta saludable que incluya frutas, verduras y cereales integrales puede ayudar a mejorar la función cerebral.

Hacer ejercicio regularmente: El ejercicio ayuda a mejorar el flujo sanguíneo al cerebro, lo que puede ayudar a mejorar la memoria.
Mantenerse mentalmente activo: Los juegos de memoria y los rompecabezas pueden ayudar a mantener el cerebro activo y prevenir la pérdida de memoria.

Evitar el estrés: El estrés puede afectar la memoria. Es importante encontrar formas de reducir el estrés, como la meditación, el yoga o el ejercicio.



Además de estos hábitos, también es importante consultar con un médico si los olvidos son frecuentes o graves. El médico puede descartar problemas de salud subyacentes que puedan estar causando los olvidos.

Consejos adicionales para combatir la memoria olvidadiza

- Tomar notas: Si tienes que recordar algo importante, toma nota. Esto te ayudará a evitar olvidarlo.
- Crear listas: Las listas son una buena manera de organizarte y recordar las cosas que tienes que hacer.
- Establecer recordatorios: Los recordatorios pueden ayudarte a recordar las cosas que tienes que hacer en un momento determinado.
- Evitar la multitarea: La multitarea puede hacer que sea más difícil recordar las cosas. Concéntrate en una tarea a la vez.
- Dar descanso al cerebro: Cuando te sientas cansado, tómate un descanso. Esto ayudará a tu cerebro a procesar la información de manera eficaz.

Comprar o alquilar casa que es lo mejor



La pregunta "Compra o alquiler, ¿qué es lo más conveniente?" En realidad no tiene una sola respuesta, pues cada caso tiene una resolución particular. Sin embargo, hay que tomar en cuenta varios factores que determinan cuál es el camino más apropiado para cada cliente.

Vivir alquilando o comprar una casa son opciones que tienen sus pros y sus contras. Aunque el sueño de muchos, es ser propietario, no a todos les conviene lo mismo. Tomar la mejor decisión requiere un análisis profundo que incluye la situación financiera y los planes a futuro.

El argumento más extendido en contra del alquiler es que pasarás toda la vida pagando sin tener una propiedad. En cambio, al comprar adquieres un activo y tienes un lugar fijo para vivir. Sin embargo, poco se mencionan los gastos posteriores a la compra.

Entre los factores determinantes para decidir entre comprar o alquilar una casa encontramos la edad. En general, las personas jóvenes atraviesan momentos de cambio y desean mayor flexibilidad. Si necesitan moverse de lugar por una mejor oportunidad de empleo o alguna situación personal, es más fácil si alquilas.

Existen casos en los que será mejor comprar. Por ejemplo, si tienes estabilidad laboral o encuentras un inmueble a muy buen precio, por debajo del mercado. Al buscar el apartamento perfecto también hay que considerar el costo inicial y a largo plazo. Rentar un inmueble supone menor costo inicial porque, por lo general, solo se paga una fianza.

En cambio, la compra implica el costo de la propiedad más una serie de gastos ocultos. Estos incluyen gastos propios de la transacción, pagos a intermediarios, impuestos, etc. Lo cual eleva el precio total de la compra.

A largo plazo la vivienda también tiene otros costos como la hipoteca, impuestos, pagos a la comunidad, servicios, etc. Mientras que el costo del alquiler sería la suma de la renta de por vida. Al comparar ambos gastos puedes determinar cuál te conviene más. Ten en cuenta que el monto a pagar por el alquiler aumentará con el tiempo.

En conclusión, si aún no tienes estabilidad financiera o no deseas permanecer mucho tiempo en un mismo lugar considera alquilar. En cambio, si tu situación laboral, familiar y personal es estable, quizás te convenga comprar.

Comprar una casa también es una alternativa para quienes el dinero no es un problema. Y para las personas que quieren invertir en propiedades. Es decir, no para vivir en ella sino para obtener ingresos pasivos o aprovechar la revalorización de la casa.

¿Por qué son más prósperas las ciudades caminables?



Se tiende a pensar que las calles y avenidas son destinadas principalmente al tránsito de vehículos. Este error hace que no defendamos con la misma energía su apropiación, permitiendo que se priorice el asfalto en lugar de las aceras y áreas verdes.

Es necesario rediseñar los espacios urbanos para que caminar se convierta en una opción de movilidad atractiva. Debemos animarnos a utilizar nuestras suelas de zapatos, en lugar de gastar neumáticos de automóviles.

Tomar posesión de los espacios públicos, como parques y plazas, debe ser un esfuerzo conjunto entre las autoridades y los ciudadanos. Priorizar los vehículos no solo conduce a la pérdida de áreas verdes, sino también a la pérdida de la propiedad de la ciudad. Cuanto más caminable es una ciudad, más fuertes son los lazos que se generan en la comunidad y más beneficioso es para la economía local.

Las áreas metropolitanas con altos índices de amigabilidad son más prósperas. No es sorprendente que Nueva York encabece la lista. Un 38% de los espacios de oficinas, alquileres de viviendas y tiendas minoristas en la capital del mundo se encuentran en zonas peatonales. La posibilidad de caminar se relaciona con el Producto Interno Bruto per cápita.

Existe una correlación significativa entre ambos. Estas ciudades son conocidas como superestrellas, con un notable desarrollo tecnológico. Son además más densas y tienen sistemas de transporte más extensos. Según el informe, también son más educadas.

Se tiende a pensar que los espacios públicos se limitan a parques y plazas, y que las calles y avenidas son destinadas principalmente al tránsito de vehículos. Este error común hace que no defendamos con la misma energía su apropiación, permitiendo que se priorice el asfalto en lugar de las aceras y áreas verdes.

Es importante tener en cuenta que la calle es el espacio público por excelencia y representa entre el 20% y 30% del área total de la ciudad. Por lo tanto, invertir en su mejora multiplicará el bienestar de los ciudadanos y el valor de las propiedades.

Como ayudan los drones al sector construcción



Un dron tiene la capacidad de medir más de 70 hectáreas con tan solo un vuelo de menos de una hora.

La gran versatilidad que tienen los drones aéreos y acuáticos ha hecho que diferentes procesos en el campo de la topografía hayan logrado reducir de manera significativa el tema de costos y tiempo.

Por lo tanto, el sector de la construcción se ve impactado de manera positiva por el uso de esta tecnología, la cual genera un beneficio directo a todas aquellas personas que deseen construir, medir terrenos, parcelamientos,

“Estos vehículos no tripulados traen una amplia lista de beneficios. La gran ventaja de estos instrumentos que son multidisciplinarios, esto quiere decir que el aprovechamiento de los datos que se recauden no solo se aplica en el campo de la topografía, sino que podemos compartir esto con otras áreas de la ingeniería

estos dispositivos permiten realizar procesos que antes se debían en varios lapsos de tiempo en tan solo unos minutos, esto hace más sencillo cualquier proceso constructivo y promueve el dinamismo del sector

Por ejemplo, algunos drones aéreos tienen la capacidad de volar a una altura de más de 100 metros y medir un área de 70 hectáreas en menos de una hora, todo esto con una alta precisión. Por otra parte, los drones acuáticos permiten realizar tareas que antes debían hacerse montados en embarcaciones y condiciones complicadas. Estos dispositivos usan sonares acústicos para hacer mapas de alta resolución del fondo marino. Esta herramienta puede llegar a rincones poco profundos y evitar obstáculos peligrosos sin que esto afecte su eficiencia.

El dron ha venido a facilitar la labor del ingeniero topógrafo porque con él ha logrado desarrollar una mayor



Tips para decorar habitaciones según el Feng Shui

Un dormitorio perfecto es sinónimo de estilo y aquí te proponemos consejos para ayudarte a dormir mejor.

La técnica del feng shui tiene una serie de criterios para ayudar a que las buenas vibraciones fluyan por tu espacio sin quedarse estancadas. Y, además de poder aplicar los principios del feng shui en el salón o hasta en la cocina, pueden ser muy útiles en tu dormitorio, mejorando tu sueño, tu estado de ánimo y todo tu día a día.

Literalmente significa **feng viento y shui agua**. Se trata de conseguir a través de la distribución y la organización espacial ambientes donde fluyan siempre energías vitales y positivas.

Que nos sintamos cómodos y los espacios de la casa nos resulte amables a la hora de vivirlos. Con el feng shui mejoramos la salud, las relaciones familiares y también atrae el dinero y la abundancia.

El feng shui busca ese equilibrio en los cinco elementos básicos: Madera, que aporta crecimiento y renovación, es muy sencilla de aplicar en decoración. Fuego, símbolo del calor, el movimiento y la energía según el feng shui, puede aplicarse a través de la iluminación cálida y otros recursos como las velas. Tierra, que nos da la estabilidad, se introduce a través de elementos fabricados con arcilla o barro cocido. Agua, que se mueve constantemente, trayendo consigo la energía y la evolución de la vida. Metal, asociado a la creatividad y la buena comunicación. aquí algunas de las claves para que aciertes a la hora de diseñar dormitorios:

1-Correcta colocación de la cama: Puede afectar tu estado de ánimo e incluso a la capacidad del sueño. Es importante poder ver la puerta de tu posición en la cama, aunque debes evitar siempre que los pies de la cama estén directamente alineados con la puerta. Tres de los cuatro lados de tu cama deben estar libres para un flujo de energía óptimo. Por tanto, hay que evitar las esquinas y los rincones estrechos.



2-Madera y fibras naturales: Estos materiales nos conectan con la naturaleza y nos traen un vínculo con la tierra. Nos traen salud y vitalidad. Los cabeceros de mimbre, yute o ratán, las mesillas y lámparas de madera, añadirán un plus de calidez junto a la luz puntual.

3- La luz natural: Como es natural, el feng shui considera el sol como la principal fuente de luz y debemos aprovecharla al máximo. Por eso te recomendamos colocar visillos o cortinas poco tupidas para dar claridad, y por tanto armonía.

4- Olores: Al igual que el ruido, los malos olores también perturban la sensación de un bien feng shui, evita que entren olores indeseados por las ventanas y tratar de que no entren los olores de la cocina.

¿Cómo eliminar el sarro de las llaves del lavabo?

Vamos empezando el año y la limpieza de nuestro hogar no termina, es más, hasta puede ser que aumente de manera considerada, ya que por las fiestas de fin de año que están por terminar, si no son los pisos, son los trastes, el baño o las ventanas, y por tanta limpieza olvidamos algunos detalles, como lo pueden ser las llaves del lavabo, las cuales tienden a ser difíciles y a veces tan conflictivas, por el detalle que se exige al lavarlas y ese detalle se llama sarro, que puede llegar a parecer imposible de remover.

El sarro es una sustancia que se forma a partir de los minerales que hay en el agua, principalmente, calcio. La acumulación de estos minerales provoca que se forme una costra dura y gruesa, que se vuelve casi imposible de eliminar. Y al tratarse de una sustancia que se crea a partir del paso de agua, que es necesaria para realizar las actividades de día a día, es imposible que el sarro se aleje de nuestros pisos o accesorios de la casa, pero lo que sí es posible es eliminarlo de las llaves de nuestro lavabo con ayuda de estos ingredientes caseros. Y para que puedas deshacerte de él y lucir unas llaves impecables, te vamos a enseñar este sorprendente y sencillo truco casero con el que podrás despedirte del sarro de una vez por todas.



Lo único que vas a necesitar son solamente dos ingredientes caseros, los cuales puede ser que ya tengas en casa. Se trata del vinagre blanco y el bicarbonato, ingredientes que son conocidos por sus propiedades limpiadoras y desinfectantes, por lo que en combinación son un excelente aliado a la hora de llevar a cabo la limpieza de estas zonas de la casa. Para que puedas decirle adiós a ese molesto sarro,



Entregan regalos a "bebés Año Nuevo" en hospitales nacionales



HONOR 90 Lite para iniciar el 2024

Cómo sobrevivir a la depresión postvacacional



Entregan regalos a "bebés Año Nuevo" en hospitales nacionales

Las áreas de maternidad de los hospitales nacionales de San Benito, Totonicapán y Jalapa se vistieron de alegría durante las primeras horas del Año Nuevo cuando personal médico y de enfermería llegaron con sonrisas, aplausos y regalos para los primeros bebés que nacieron en este 2024.

Los regalos que recibieron los pequeños y sus padres fueron bañeras, pañales, ropa, productos de higiene y algunos tuvieron la dicha de recibir un corral o cuna, entre otros. Estos accesorios e implementos.

En el Hospital de San Benito, el bebé que recibió los regalos fue Samuel Alberto Salas Chan, quien nació a las 4 horas y 28 minutos del 1 de enero. Pesó 6 libras con 9 onzas y es hijo de Candy Ester Chan y Alberto José Salas con residencia en el Barrio La Paz.

"Estoy muy contenta porque mi bebé es el feliz ganador de esta canasta y también un corral. Agradezco al Hospital de San Benito por este regalo tan lindo que nos va a servir mucho. También agradezco la atención que nos brindaron", expresó Candy Chan.

La jefa de trabajo social, Maritza Leonardo, dijo: "Agradecemos a las personas que de alguna manera nos involucramos para hacer esta premiación y nuestra felicidad es ahora compartida con el bebé del año".



También el personal del Hospital Departamental de Totonicapán celebró el nacimiento de un pequeño que pesó 4 libras con 8 onzas y que fue dado a luz por Amanda Sapón a las 02 horas con 01 minuto del 1 de enero. Y en el Hospital de Jalapa fueron dos las mamás premiadas por haber dado a luz en las primeras horas de 2024.



Cómo sobrevivir a la depresión postvacacional (y adaptarse a la rutina)



Tras las celebraciones de fin de año llega enero con nuevos retos, oportunidades y tiempo para tomar decisiones, pero muchas personas sufren del síndrome postvacacional o postfiesta, por lo que el Programa de Salud Mental, del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social –MSPAS-, le brinda varias sugerencias de cómo manejar esa situación.

El síndrome surge cuando una persona tiene que volver a la rutina laboral luego de las vacaciones, y se debe a la incorporación al trabajo con estrés, por la falta de periodos de tranquilidad, así como el cambio de horarios y de vida. Los expertos advierten que esta condición puede durar hasta tres meses.

Entre los síntomas que se manifiestan está la tristeza, ansiedad, depresión, cambios de humor, cansancio, nerviosismo, falta de apetito, dolores musculares, síntomas cardíacos y respiratorios. Todo esto es debido a la incertidumbre de lo que se vivirá y nostalgia por todo lo vivido. Consejos para manejar la situación:

- Comprender que los síntomas son normales.
- Validar las emociones.
- Tener metas a corto, mediano y largo plazo para que el año nuevo.
- Empezar gradualmente la intensidad de trabajo en el nuevo año.
- Organizar nuevas actividades para el 2024.
- Practicar deporte.
- Dormir adecuadamente.
- Mantener una actitud positiva.
- No llevar trabajo a casa.
- Realice ejercicios de relajación.

El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social tiene el compromiso de brindar servicios de salud física y mental a las personas que lo necesiten, donde un grupo de profesionales, plenamente capacitados, los atenderá, ya que su objetivo es llevar bienestar integral a los ciudadanos.

Inicia el 2024 con HONOR 90 Lite

Una de las temporadas de descuentos más esperadas del año ya está aquí. Sin duda, es un excelente momento para adquirir lo mejor de la tecnología de vanguardia a un gran precio. También, es la oportunidad ideal para consentirte, cambiar de dispositivos y empezar el año con los mejores equipos para el trabajo, los estudios y el entrenamiento.

Si lo que buscas es un smartphone que tenga excelente calidad de cámaras traseras y frontales, una pantalla amplia para disfrutar contenidos y que su batería te brinde autonomía, el nuevo HONOR 90 es el dispositivo ideal para ti.

Este smartphone simplifica el trabajo de editar videos, gracias a que mediante inteligencia artificial (IA) te recomienda el modo de grabación idea. También, puede editar un video de 15 segundos de clips para subirlo inmediatamente a redes sociales.

el sistema de cámaras del HONOR 90 incorpora una cámara principal de 200MP con un gran sensor de 1/1.4 pulgadas, una ultra gran angular y macro de 12MP, así como una de profundidad de 2MP, que captura cantidades increíbles de detalles y recrea elegantes efectos bokeh. Te permite tomar fotos de entornos en plano general que conservan todos los detalles cuando usas el modo de alta resolución.



Su pantalla flotante cuádruple curva de 6.7 pulgadas, la mejor de su clase, te permite disfrutar de largas horas de entretenimiento para ver tus contenidos favoritos. Por su capacidad de mostrar 1,070 millones de colores, el HONOR 90 brinda una experiencia visual inmersiva para tus videojuegos, películas y redes sociales preferidas.

El HONOR 90 Lite no sólo es un excelente dispositivo para crear contenido multimedia, gracias a su gran sistema de cámara posterior de 100MP, sino que también cuenta con 8GB de memoria, acompañado de 256GB de almacenamiento para guardar tus fotos, videos, y documentos con facilidad.



Día de Reyes cuando debes dejar tu carta en el árbol de Navidad



Este 6 de enero llegan los esperados Reyes Magos. La llegada de los Reyes Magos se celebra cada año en enero. En específico el 6 de este mes, y allí es cuando los niños y niñas dejan depositada la carta debajo del árbol de Navidad.

Pero, ¿cuándo, cómo y dónde? es conveniente dejar la carta para los Reyes Magos. No es tan sencillo como parece, para no perder la magia, existe un pequeño ritual.

Cabe recordar que este festejo de los Reyes Magos deviene de una tradición histórica, que generación a generación, es un motivo más para que los más chicos reciban regalos.

Dónde y cuándo se deja la carta de Reyes Magos

De acuerdo a la costumbre, los niños y niñas deben dejar una carta de deseos (similar a la que escriben a Papa Noel), días antes de la fecha de celebración, junto a un zapato personal para que los Reyes sepan cuál es la edad estimada.

Además, es tradición dejar a modo de ofrenda galletitas, agua o leche y pasto, para que los camellos que acompañan a los Reyes Magos durante su la entrega de regalos, puedan alimentarse.

Cuándo llegan los Reyes Magos

El reparto de los obsequios se realiza durante el 5 a la noche o madrugada del 6, justo en el momento exacto cuando los más chicos duermen. Así, al otro día, es decir en la mañana del 6 del primer mes del año, descubren sus regalos debajo del árbol de Navidad.

Pero para ello, es necesario que cada miembro de la familia deje un calzado junto a la carta, sino corre el riesgo de no recibir ningún regalo.

Desde hace mucho tiempo, la llegada de los Reyes Magos tiene en la sociedad un simbolismo religioso, ya que se remonta al nacimiento del Niño Jesús. Y en este caso, aprovechando la magia de la Navidad, los más chicos dejan una carta debajo del árbol de Navidad para recibir un obsequio en la fecha.



Tips para ahorrar energía al usar estos tres electrodomésticos

Los electrodomésticos son parte de nuestro día a día y nos facilitan un poco las cosas. En esta oportunidad te vamos a contar 3 cosas que debes hacer con tus electrodomésticos para ahorrar energía.

Estos artefactos los usamos frecuentemente, es importante hacer uso consciente de los mismos. Esto es ya que se podría estar generando un uso excesivo, situación que tiene varias consecuencias en nuestro medio ambiente.

Para ahorrar energía te explicaremos algunos trucos en casa para ahorrar energía en casa, pasos que no requieren de muchos cambios y que puedes hacer fácilmente. Al ahorrar energía tiene diversos efectos positivos en el medio ambiente, aunque no lo parezca. El uso constante de energía, requiere de ciertos combustibles para su generación, creando gases que contaminan el medio ambiente, considerado uno de los principales causantes del cambio climático, aunque hay la ventaja de poder realizar pequeños cambios en nuestro día a día.

Verifica las conexiones

Los electrodomésticos que no requieran estar conectados todo el día ¡Desconéctalos! Puesto que al no usarse siguen gastando energía, también será importante no sobrecargar una múltiple conexión, de esta forma evitaremos que haya una carga excesiva de energía y los cortocircuitos.

Refrigeradora a la temperatura óptima

La refrigeradora es uno de los electrodomésticos que tiene el mayor consumo de energía, por lo que recomienda mantener la nevera a una temperatura de 3 y 7 °C, mientras que en el congelador debe estar entre los -20 a -18 °C, además de mantener la puerta cerrada por el mayor tiempo posible, para evitar que la temperatura se fugue y dificulte su estabilización.



Aire acondicionado

Otro electrodoméstico que tiene un importante consumo de luz es el aire acondicionado, ya sea en temporada de invierno o verano. En la temporada de frío recomienda airear la casa por las mañanas por 5 minutos, para después encender al aire con todo cerrado para generar un poco de calor, además de hacer el cambio de su filtro anualmente como mínimo.

Ahorrar energía es muy importante. Es por eso que te dejamos las 3 cosas que debes hacer con tus electrodomésticos.

Porque reciclar las bolsitas de té usadas

Después de tomar un delicioso y reconfortante té, lo más común es que las bolsitas se desechen, ya que generalmente no se les ve ningún otro uso. Pero lo cierto es que, aunque parezcan un desecho, estas bolsitas pueden tener más usos después de haber cumplido su función principal, que es la de preparar un té

El reciclaje se está volviendo cada vez más frecuente, siendo una práctica beneficiosa debido a que podemos utilizar al máximo un producto y hasta lo que consideramos desechos para ensuciar en la menor medida posible el medio ambiente, aparte de que nos podemos evitar un gasto al encontrarle un uso útil a aquellos artículos que consideramos ya sirvieron para su propósito inicial. En el caso de las bolsitas de té existen tres maneras en las que puedes darles una segunda vida y seguramente te servirán de mucho, por lo que aprovecharás cada vez que tomes algún delicioso té.

No hay algo mejor que lo natural, por lo que se trata de una excelente opción para limpiar gran cantidad de superficies, como los muebles y superficies de azulejo. Las hojas que contienen las bolsitas de té tienen taninos en su composición, los cuales cuentan con propiedades antibacterianas y antifúngicas, siendo una excelente alternativa a los productos químicos que usualmente utilizamos para limpiar.



Para aprovechar sus propiedades limpiadoras, sólo necesitas humedecer las bolsitas de té en agua caliente y frotar la superficie que deseas limpiar. Y otra función de estas bolsitas es quitar manchas de grasa o aceite, para ello, coloca la bolsa de té sobre la mancha y deja que repose por unos minutos. Finalmente, frota la mancha con un paño húmedo.

El aroma del té es capaz de eliminar malos olores y envolver el ambiente con un aroma más agradable, por lo que, si deseas probar este truco, solo coloca las bolsitas de té en un recipiente y déjalas en la habitación que quieres aromatizar.

También pueden ser un perfecto abono, gracias a que contienen nitrógeno, fósforo y potasio, los cuales son nutrientes esenciales para las plantas. Para aprovechar este uso, simplemente coloca las bolsitas de té en el compostador o en el suelo, déjalas que se descompongan en unos cuantos meses y de esta sencilla manera les darán a tus plantas los nutrientes necesarios.



El Hospital General San Juan de Dios restituyó la energía



Nuevo centro de salud en Purulhá

**Tips para
mejorar tu CV**



El Hospital General San Juan de Dios restituyo la energía

En el hospital General San Juan de Dios se ha restituido la energía eléctrica en todos sus servicios, consiguiendo así que el centro asistencial deje de depender de plantas eléctricas provisionales, para dicho resultado se cambio mas de 1500 metros de cableado de forma adecuada, lo que permitió que la energía eléctrica volviera a todo el hospital.

Para los pacientes internos y externos el Hospital General continuara brindando sus servicios médicos de manera normal. Para las consultas externas retornaran a su funcionamiento normal apartir de



l lunes 8 de enero, Continuando así con las cirugías electivas programadas.



En Purulhá más de 500 pobladores de la comunidad fueron beneficiados con nuevo puesto de salud



En Purulhá, Baja Verapaz mas familias Guatemaltecas podrán ser atendidas, inclusive aquellas que viven lejos y cuentan con difícil acceso a servicios de salubridad gracias al nuevo puesto recién entregado, cuenta con instalaciones modernas que reflejan el fortalecimiento del nivel de atención que se brinda gratuitamente.

Esto se logro gracias al trabajo en conjunto del Ministerio de Salud Publica y Asistencia Social -MSPAS-, autoridades locales, lideres de comunidad y a los habitantes, comenzara este año con las jornadas medicas integrales con disponibilidad para todos.

A la dirección departamental de redes integradas de servicios de salud DDRISS- de baja Verapaz le es importante prevenir enfermedades y emergencias con la atención temprana y oportuna, especialmente para prevenir desnutrición en niños y niñas, como para evitar las muertes maternas neonatales

La cartera de salud le hace un llamado a la población de utilizar los puestos y centros de salud

La cartera de salud le hace un llamado a la población de utilizar los puestos y centros de salud, así como otros tipos de servicios del primer, segundo y tercer nivel de atención, que cuentan con profesionales calificados comprometidos por el bienestar que cada paciente necesita.



Huawei y zona Solar anuncian nuevas soluciones

Zona solar con el apoyo de Huawei y ON, Inc anunciaron nuevas soluciones fotovoltaicas destinadas a optimizar el uso de energía en las residencias y comercios ofreciendo soluciones efectivas para la problemática del cambio climático promoviendo la transición hacia un país con bajas emisiones de carbono. El lanzamiento se realizó durante el evento "Fusionsolar Summir 2023".

Con un gran compromiso por integrar la tecnología digital, electrónica y solar los productos se han creado con el propósito de aumentar la adopción de energía limpia y fomentar la digitalización para impulsar la revolución energética hacia un futuro ecológico sostenible.

En el evento se presentaron productos que ofrecen soluciones solares dentro de un mercado en crecimiento que brinda soluciones competitivas para residencias, comercio, industrias y gran escala con el objetivo de lograr ahorros significativos y la posibilidad de suministrar energía solar a comunidades enteras.

Los dispositivos ofrecen mayor versatilidad y eficiencia energética, son administrados por una herramienta de software, que permite aprovechar mejor las capacidades de los equipos conectados.



Dentro de las soluciones de gran escala se encuentra el inversor SUN2000-330KTL-H1 que ofrece reducción de costos de instalación, disminuye el costo operativo y de mantenimiento, varias proyecciones para una operación segura y confiable, entre otras.

Dentro del nuevo lanzamiento también se encuentran los inversores para proyectos de gran escala SUN2000-330KTL-H1, los inversores trifásicos SUN2000-100KTL-M2 de 100kW, los inversores monofásicos SUN2000-8KTL-LC0 de 8kW y SUN2000-10KTL-LC0 de 10kW, el sistema de almacenamiento de energía de cadena inteligente LUNA2000-7/14/21-S1 y el optimizador MERC-1100/1300W-P



Día de Reyes cuando debes dejar tu carta en el árbol de Navidad



Este 6 de enero llegan los esperados Reyes Magos. La llegada de los Reyes Magos se celebra cada año en enero. En específico el 6 de este mes, y allí es cuando los niños y niñas dejan depositada la carta debajo del árbol de Navidad.

Pero, ¿cuándo, cómo y dónde? es conveniente dejar la carta para los Reyes Magos. No es tan sencillo como parece, para no perder la magia, existe un pequeño ritual.

Cabe recordar que este festejo de los Reyes Magos deviene de una tradición histórica, que generación a generación, es un motivo más para que los más chicos reciban regalos.

Dónde y cuándo se deja la carta de Reyes Magos

De acuerdo a la costumbre, los niños y niñas deben dejar una carta de deseos (similar a la que escriben a Papa Noel), días antes de la fecha de celebración, junto a un zapato personal para que los Reyes sepan cuál es la edad estimada.

Además, es tradición dejar a modo de ofrenda galletitas, agua o leche y pasto, para que los camellos que acompañan a los Reyes Magos durante su la entrega de regalos, puedan alimentarse.

Cuándo llegan los Reyes Magos

El reparto de los obsequios se realiza durante el 5 a la noche o madrugada del 6, justo en el momento exacto cuando los más chicos duermen. Así, al otro día, es decir en la mañana del 6 del primer mes del año, descubren sus regalos debajo del árbol de Navidad.

Pero para ello, es necesario que cada miembro de la familia deje un calzado junto a la carta, sino corre el riesgo de no recibir ningún regalo.

Desde hace mucho tiempo, la llegada de los Reyes Magos tiene en la sociedad un simbolismo religioso. va



¿Con deseos de mejorar este 2024?

Estos son algunos tips que pueden mejorar tu CV

Si buscas un empleo, debes enfocarte completamente en ello, para esto debes hacer una revisión exhaustiva de las ofertas, redacción de cartas, presentación y entrega de CV, junto al seguimiento de la postulación por lo tanto algunas cosas que podrían agilizar tu búsqueda son:

1. **Arma un buen CV**
La primera impresión siempre será muy importante, los reclutadores usaran tu CV para elegir, has que el tuyo se distinga entre el resto, según el Instituto Tecnológico de Madrid un curriculum bien hecho incrementa las posibilidades de que te llamen para una entrevista.
2. **Enfatiza tus habilidades**
En todo CV hay que añadir habilidades blandas y duras, las primeras deben incluir las cualidades emocionales, comunicativas y personales, las segundas son las que se utilizan en el campo de trabajo.
3. **Promueve tu formación**
Ya sea en la entrevista o en el CV menciona donde has estudiado, los títulos, certificaciones, diplomas y logros que merezcan la pena exponer, mejor aún si son relevantes para el cargo (esto es de suma importancia)
4. **Aplica el Networking**
Crear una red de contactos ayuda a encontrar trabajo con rapidez Las relaciones podrían favorizarte para hallar mejores oportunidades.



7. **Entrena para las entrevistas**
Durante la entrevista tienes la oportunidad perfecta de convencer al reclutador de que eres la persona idónea para el puesto, prepararse para ellas para tener la seguridad y ser consciente de tus respuestas tendrá un resultado positivo en tu imagen.
8. **Prepara tus referencias profesionales**
Durante el proceso de selección, tener referencias de profesionales puede mejorar tu imagen por lo que aceptar contratos temporales podría ayudar a llenar vacíos de experiencia y cubrir gastos, sin embargo no olvides que una buena actitud laboriosa demuestra mucho.

Porque reciclar las bolsitas de té usadas

Después de tomar un delicioso y reconfortante té, lo más común es que las bolsitas se desechen, ya que generalmente no se les ve ningún otro uso. Pero lo cierto es que, aunque parezcan un desecho, estas bolsitas pueden tener más usos después de haber cumplido su función principal, que es la de preparar un té

El reciclaje se está volviendo cada vez más frecuente, siendo una práctica beneficiosa debido a que podemos utilizar al máximo un producto y hasta lo que consideramos desechos para ensuciar en la menor medida posible el medio ambiente, aparte de que nos podemos evitar un gasto al encontrarle un uso útil a aquellos artículos que consideramos ya sirvieron para su propósito inicial. En el caso de las bolsitas de té existen tres maneras en las que puedes darles una segunda vida y seguramente te servirán de mucho, por lo que aprovecharás cada vez que tomes algún delicioso té.

No hay algo mejor que lo natural, por lo que se trata de una excelente opción para limpiar gran cantidad de superficies, como los muebles y superficies de azulejo. Las hojas que contienen las bolsitas de té tienen taninos en su composición, los cuales cuentan con propiedades antibacterianas y antifúngicas, siendo una excelente alternativa a los productos químicos que usualmente utilizamos para limpiar.



Para aprovechar sus propiedades limpiadoras, sólo necesitas humedecer las bolsitas de té en agua caliente y frotar la superficie que deseas limpiar. Y otra función de estas bolsitas es quitar manchas de grasa o aceite, para ello, coloca la bolsa de té sobre la mancha y deja que repose por unos minutos. Finalmente, frota la mancha con un paño húmedo.

El aroma del té es capaz de eliminar malos olores y envolver el ambiente con un aroma más agradable, por lo que, si deseas probar este truco, solo coloca las bolsitas de té en un recipiente y déjalas en la habitación que quieres aromatizar.

También pueden ser un perfecto abono, gracias a que contienen nitrógeno, fósforo y potasio, los cuales son nutrientes esenciales para las plantas. Para aprovechar este uso, simplemente coloca las bolsitas de té en el compositor o en el suelo, déjalas que se descompongan en unos cuantos meses y de esta sencilla manera les darán a tus plantas los nutrientes necesarios.



Casas hechas con contenedores marítimos: nueva alternativa de vivienda



La NASA planea construir Hogares en la Luna

La comida rápida ¿por qué se le llama así?



La NASA planea construir Hogares en la Luna

La NASA anuncio un ambicioso plan que busca establecer las primeras casas en la Luna para el año 2040. Este proyecto, que no se limita a ser utilizado exclusivamente por astronautas, sino que también estará abierto al público en general, marca un hito significativo en la exploración espacial.

La estrategia principal de la NASA para lograr este objetivo implica el lanzamiento de una impresora 3D a la Luna, la cual será utilizada para construir estructuras mediante un concreto lunar especializado. Este innovador material se elaborará a partir de astillas de rocas, fragmentos minerales y polvo lunar que se encuentran en la superficie lunar.

Este sistema, basado en la impresión 3D y el uso de concreto lunar, permitirá la construcción de diversas estructuras en la Luna, desde plataformas de aterrizaje de cohetes hasta hábitats lunares.

A pesar de los desafíos que plantea el polvo lunar, considerado abrasivo y tóxico cuando se inhala, la NASA lo visualiza como un recurso valioso para la construcción lunar.



Este proyecto no solo se centra en la edificación de viviendas, sino que también abarca la creación de muebles e interiores adaptados a los hábitats lunares, reconociendo las necesidades humanas en el espacio.

Mientras la NASA avanza en su proyecto Artemis, con la primera misión tripulada programada para noviembre de 2024, la agencia también mantiene su mirada en Marte. Además de las misiones a la Luna, la NASA está llevando a cabo experimentos y simulaciones para preparar a los astronautas para futuros viajes al planeta rojo.

Según la IA Este el mejor país para vivir en el mundo



El mundo está compuesto por más de 190 países, cada uno con costumbres y culturas diferentes y cada uno se clasifican por el desempeño que tienen, así como los avances generales y factores que pueden jugar en pro o en contra de determinados territorios.

Existe un Índice de Estado, el cual compara entre sí a los países, mientras que estos se ubican en diferentes posiciones, y con la ayuda de la ciencia y a su vez el progreso que ha venido teniendo la tecnología, actualmente, es posible saber cuál es el mejor país del planeta Tierra, gracias al mencionado índice que ofrece datos al respecto con un análisis que data desde 1950 hasta nuestros días.

La ciencia y las nuevas tecnologías entran a ser tenidas en cuenta como un banco de información que permite llevar a cabo las recopilaciones pertinentes y luego difundirlas. Luego de unir la información académica, la ciencia y la tecnología, se llega a las conclusiones que muestran

Que el mejor país para vivir es:

Singapur, en el continente asiático, es considerado como el mejor país de la tierra según la ciencia. Y porque se llegó a darle este primer puesto a la nación conformada por decenas de islas, entre ellas la eficiencia en materia legislativa y administración general.

Otro factor para ser elegido es el de la poca violencia en Singapur, lo que da un mayor aporte al desarrollo humano de las personas, sin dejar a un lado la eficiencia en acceso a servicios médicos.

Vale puntualizar que este país también lidera por tener una economía desarrollada, además de diversificada; de hecho, es uno de los puertos con mayor actividad en el mundo.

Además, su modelo de educación que se implementa en su territorio está contemplado para que se fortalezca el pensamiento crítico, la creatividad y las habilidades de resolución de conflictos.

Para la ciencia Singapur es el mejor país, lo cual significa que es el más estable de todo el mundo.

Las colillas de cigarro pueden ser materiales de construcción amigables con el ambiente

Utilizando tan solo el 1% de colillas de cigarro en un ladrillo de arcilla, se pueden reducir los costos de producción de los ladrillos y proteger el medio ambiente.

Sabía que existen ladrillos ecológicos realizados con arcilla y colillas de cigarro, los ladrillos de arcilla y colillas de cigarro ahorran energía en su producción. Siendo un gran aporte para la construcción sostenible de viviendas ecológicas.

Alrededor de un 65% de los cigarrillos consumidos al año terminan en el suelo, generando que las colillas de los mismos formen el 30% de los desperdicios, por delante de envases, botellas y bolsas plásticas. Es importante mencionar que el tiempo de degradación de las colillas varía entre los 8 y 12 años y la gravedad de este problema radica en la toxicidad que acumulan.

Esto se debe a que las colillas de cigarro contienen metales pesados como el arsénico o el níquel que cuando se mezclan con el agua penetran en el suelo y en las aguas fluviales. La creación de este tipo de ladrillos ecológicos abre las puertas a una construcción sostenible de viviendas o edificios responsables con el medio ambiente. Existen diversos tipos de casas ecológicas y sostenibles, para las cuales se utilizan varias técnicas y materiales y no todas siguen los mismos requisitos. Es por esta razón que utilizar un material como el ladrillo de arcilla y colillas de cigarro abre otra opción para seguir creciendo en la arquitectura sostenible.



Es importante mencionar que con tan solo utilizar el 1% de las colillas de cigarro en un ladrillo de arcilla, se demostró que se puede reducir significativamente los costos de producción de los ladrillos y proteger al medio ambiente. También se descubrió que agregar colillas de cigarrillos a los ladrillos de arcilla reduce en un 58% la energía para hornearlos.

Estos ladrillos presentan mejores propiedades de aislamiento que un ladrillo y son más ligeros, agregando las propiedades similares a las que tienen un ladrillo de arcilla tradicional. Además, durante el proceso de cocción, los componentes tóxicos se volatilizan gracias a las altas temperaturas y a que los metales pesados son atrapados e inmovilizados en los ladrillos reduciendo los problemas causados por la lixiviación.

¿Por qué se le dice comida rápida?



La denominación "comida rápida" ha sido durante mucho tiempo una característica distintiva de un sector gastronómico que ha alcanzado proporciones globales. ¿por qué se llama comida rápida? ¿Qué hay detrás de este término que evoca imágenes de hamburguesas, papas fritas y refrescos servidos en minutos? La velocidad en el servicio emerge como el primer protagonista de esta historia. La demanda de alimentos preparados en minutos refleja el ritmo frenético de la vida moderna.

la comida rápida se convierte en un vínculo con un estilo de vida acelerado, donde el tiempo se convierte en un bien preciado. La estandarización de preparación y las técnicas culinarias permiten la producción masiva, garantizando no solo la velocidad sino también la consistencia en el sabor, independientemente de la ubicación.

Estas son las razones por las cuales surge y persiste en esta era de vida agitada, donde la modernidad se caracteriza por su acelerado ritmo.

1. Velocidad en el servicio
2. Estilo de vida acelerado:
3. Procesos de preparación simplificados
4. Satisfacción inmediata
5. Adaptación cultural
6. Evolución y diversificación
7. Optimización de presupuesto

El término "comida rápida" encapsula una serie de conceptos que van más allá de la simple rapidez en el servicio. Refleja un cambio en los hábitos alimenticios impulsado por la aceleración del estilo de vida moderno y la necesidad de satisfacción inmediata. A medida que la industria continúa evolucionando, la denominación sigue siendo un recordatorio de la intersección entre la



Casas hechas con contenedores marítimos: nueva alternativa de vivienda

Aunque suponen una parte pequeña del mercado de viviendas, las casas contenedor se han usado en numerosas ocasiones como casas alternativas en caso de catástrofes naturales.

Los contenedores marítimos son estructuras de metal son claves para transportar mercancías en los barcos y pueden ser también un recurso muy útil para construir edificios, la llamada cargotectura, una técnica que ha experimentado un desarrollo constante en los últimos años, convirtiéndose en una alternativa barata, respetuosa con el medio ambiente y eficiente. Su precio, notablemente más bajo que el de una casa tradicional, es sin duda lo más atractivo, pero también lo es su duración, ya que pueden mantenerse en pie cientos de años.

Todo depende de cómo esté la materia prima, el contenedor. "Si los contenedores no están dañados estructuralmente sirve independientemente de las abolladuras que tengan en las chapas. En buen estado "la vida útil de un contenedor es de entre 300 y 500 años".

Una vivienda de dos contenedores con 64 metros cuadrados tardaría entre dos meses y dos meses y medio en estar lista. Todo depende, por supuesto, de su tamaño ya que usando contenedores se pueden generar los espacios que se deseamos. "Hay construcciones que están realizadas solo con un contenedor en planta baja y otras están compuestas con cientos de contenedores en varias plantas"

Las casas contenedor tienen una ventaja que va mucho más allá de lo más práctico: son mejores para el medio ambiente y dejan una menor huella en el planeta. Además, gracias a usar un elemento que antes ha tenido otro uso, estamos favoreciendo la economía circular



Por ejemplo, en una vivienda de 100 metros, en una vivienda en contenedores o de estructura modular se utiliza una media de 500 litros de agua mientras que en construcción tradicional se gasta 68.300 litros para los mismos metros.

Este tipo de construcciones tampoco se usan arenas, algo que puede cambiar el curso natural de los ríos al extraerlas, y genera una décima parte de desechos que una casa convencional.

Feng Shui: 5 elementos que necesita tu hogar para que este en armonía

El Feng Shui es una práctica que busca la armonía y el flujo de energía positiva en tu hogar. Por eso te contamos las 5 cosas que necesitas en tu hogar para que reine la paz en 2024. Se trata de madera, tierra, agua, metal y fuego.

1. Madera: energía de la primavera

Representando la vitalidad de la primavera, la madera se asocia con la acogida. Descubre cómo incorporar muebles, tonos verdes y formas verticales para añadir calidez sin abrumar. El equilibrio es importante para el Feng Shui.

2. Tierra: estabilidad del centro

Encuentra estabilidad con el elemento tierra, reflejo del centro de la tierra. Formas rectangulares, tonos tierra y elementos de piedra proporcionan anclaje y evitan la sensación de estancamiento.

3. Agua: movimiento y estímulo

Inyecta vitalidad con el elemento agua, simbolizando el invierno. Superficies reflectantes, tonos oscuros y elementos acuáticos equilibrados mantienen el flujo sin caer en la inestabilidad. Para el Feng Shui el agua es muy importante.



4. Metal: concentración y foco

El metal, ligado al otoño, canaliza la energía y fomenta la concentración. Descubre cómo incluir metales, tonos blancos y formas irregulares para lograr atención sin enfriar el ambiente.

5. Fuego: vitalidad del verano

El fuego aporta vitalidad, representando el verano. Luces, tonos rojos y formas triangulares estimulan la energía vital sin desencadenar agresividad. Encuentra el equilibrio. Para el Feng Shui esto traerá paz a tu hogar.

La clave del Feng Shui radica en equilibrar estos elementos en tu hogar, evitando excesos que puedan afectar tu bienestar. Realiza un balance y descubre cómo transformar tu espacio para reflejar tu armonía interior.