



## **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.

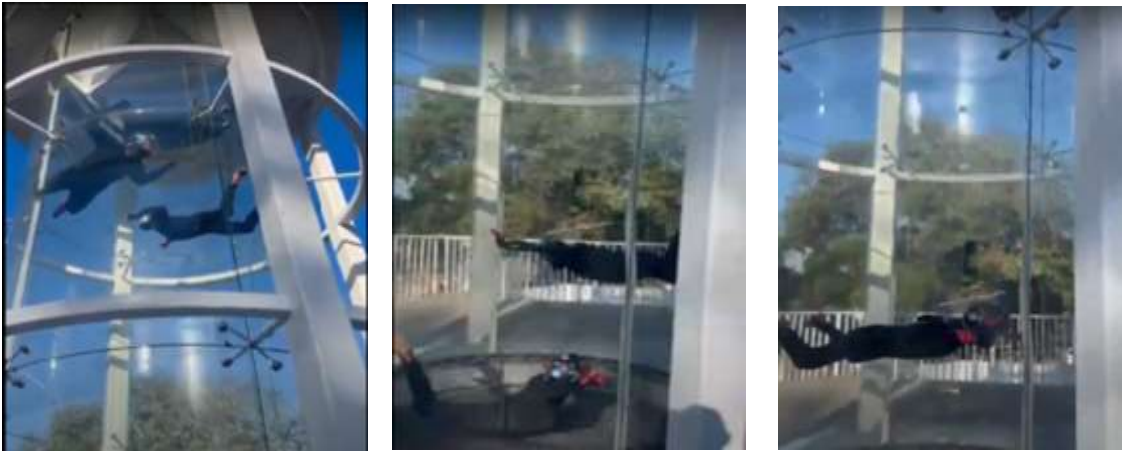
Los integrantes del Puma Energy Rally Team cuentan con una destacada trayectoria. Óscar Santos se consagró en múltiples campeonatos de Rally CrossCountry en Latinoamérica.

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.