



**BUENAS** *Nuevas* **gt**

## **Edición Semanal**

**Del 05 al 11 de febrero de 2024**

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







## Gaby Moreno gana el Grammy a Mejor Álbum de Pop Latino



**¿Qué es lo que provoca el dolor del nervio ciático?**

**El BID inaugura su nueva sede en Guatemala**



## Gaby Moreno gana el Grammy al Mejor Álbum de Pop Latino 2024



La talentosa cantautora guatemalteca Gaby Moreno se consagró en la 66.ª edición de los Premios Grammy al obtener el galardón a "Mejor Álbum Pop Latino". El premio lo obtuvo por su producción "X MÍ (Vol. 1)".

La cantautora de Guatemala estuvo acompañada en la Premiere por El David Aguilar, con quien cantó "Luna de Xelajú".

En una noche que celebra lo mejor de la música, Gaby Moreno se destacó en la Premiere del Grammy celebrada el domingo 4 de febrero, como intérprete y ganadora de un galardón. La cantautora guatemalteca, junto con el artista mexicano El David Aguilar, ofreció una interpretación de "Luna de Xelajú". Mostrando el exquisito vibrato de Moreno, que también rindió homenaje a la rica herencia de la música folclórica latinoamericana.

La cantautoraguatemalteca, que había sido ovacionada minutos antes con una actuación durante la peregala de los Grammy en la que se entregó el premio, se mostró muy emocionada al recibir el galardón.

"Muchas gracias a mi madre y a mi hermana por venir desde Guatemala aquí solo para verme. Este es un álbum acústico conformado por canciones que han significado mucho para mí de otros proyectos. Se lo quiero dedicar a toda mi gente en Guatemala" expresó Gaby Moreno

La gala principal los Grammy, los premios más reputados de la industria de la música a nivel internacional, se celebraron este domingo 4 de febrero en el recinto Crypto.co Arena de Los Ángeles

Gaby se convierte en Primera Artista guatemalteca en obtener un Grammy en esa categoría. Entre lágrimas la artista agradece al público de su natal país Guatemala.



## El BID inaugura su nueva sede en Guatemala

El presidente del BID y el ministro de Finanzas Públicas inauguran las nuevas oficinas de la institución, a la vanguardia en sostenibilidad y eficiencia energética.

El presidente del Banco Interamericano de Desarrollo (BID), Ilan Godfajn, inauguró hoy las nuevas oficinas de la representación de la institución en Guatemala, en una ceremonia que contó con la presencia del ministro de Finanzas Públicas, Jonathan Menkos.

Este espacio refleja el fortalecimiento del trabajo que el BID ha venido haciendo en el país, y tiene como objetivo convertirse en un lugar de encuentro para iniciativas colaborativas, apoyo financiero y proyectos innovadores. La inauguración se da en el marco de la celebración en Antigua, de la 37ª reunión anual de Gobernadores del BID del Istmo Centroamericano y la República Dominicana.

Las nuevas oficinas, ubicadas en la zona 15 capitalina, cuentan con las certificaciones LEED y EDGE de sostenibilidad y eficiencia energética y manejo de desechos, además de las certificaciones WELL y Fitwel, que se enfocan en garantizar el bienestar de los usuarios y contemplan aspectos como la ergonomía, iluminación o ventilación, entre otros. En los espacios interiores, la identidad guatemalteca se plasma a través del arte en murales y fotografías, así como en los nombres de las salas, relacionados con volcanes y lagos guatemaltecos.



El Grupo BID tiene más de 60 años de presencia en Guatemala a través de sus tres ventanillas: el BID, que desarrolla proyectos con el sector público; BID Lab, su laboratorio de innovación y BID Invest, el brazo privado del Grupo BID.

Actualmente, el Grupo BID cuenta con una amplia cartera de proyectos de desarrollo sostenible en educación, salud, productividad agrícola, agua y saneamiento, cambio climático, modernización del estado e infraestructura productiva.



## Huawei revela las principales tendencias de Fusionsolar en 2024

Huawei realizó un lanzamiento mundial centrado en las 10 principales tendencias de FusionSolar para 2024. El tema fue "Innovación continua, desarrollo de alta calidad, aceleración de la energía fotovoltaica para convertirse en la principal fuente de energía". En el evento, Hao Yingtao, vicepresidente y CMO de Smart PV & ESS Business en Huawei Digital Power, analizó exhaustivamente las tendencias futuras. El análisis se centró en una tendencia principal, cinco características claves y cuatro tecnologías fundamentales, proporcionando información valiosa sobre el desarrollo de alta calidad de la industria fotovoltaica. Su presentación concluyó con la publicación del Whitepaper.

Hao Yingtao señaló que la neutralidad de carbono está ganando impulso a nivel mundial, y la industria fotovoltaica y de almacenamiento de energía está floreciendo. Según la Agencia Internacional de Energías Renovables (IRENA), se prevé que la capacidad fotovoltaica instalada alcance 5,200 GW para 2030 y 14,000 GW para 2050, con las energías renovables representando más del 90% de la capacidad total de energía y la energía fotovoltaica jugando un papel dominante.

A medida que las energías renovables, en particular la energía fotovoltaica, sigue penetrando en el mercado, la industria se enfrenta a importantes desafíos en la conexión a la red, el funcionamiento, la seguridad, etc. Las oportunidades y los desafíos siempre coexisten.

La innovación y la calidad son cruciales para la industria fotovoltaica. Huawei FusionSolar continuará aumentando la inversión en I+D, se centrará en la integración innovadora de tecnologías (4T) de vatios, bits, calor y batería, y se alinearán con los requisitos comerciales de los clientes.

Huawei se complace en compartir las principales tendencias para el desarrollo fotovoltaico de alta calidad.

- PV y ESS se están convirtiendo en potencia estable
- Gestión de decenas de millones de centrales eléctricas
- Inteligencia del ciclo de vida completo
- Formación de red eléctrica en todos los escenarios
- Cuatro dimensiones de Seguridad desde la celda a la Red
- MLPE y CLPE
- Alto voltaje y fiabilidad
- Alta frecuencia y densidad de energía
- Alta calidad de energía



## SEGEPLAN participa en macrosimulacro de evacuación de la ciudad



Un exitoso ejercicio de evacuación de sus instalaciones, realizaron el pasado viernes personal y autoridades de la Secretaría de Planificación y Programación de la Presidencia (SEGEPLAN), en el marco del macrosimulacro de la ciudad organizado por la Municipalidad de Guatemala.

El ejercicio tuvo como propósito probar la capacidad de respuesta de instituciones de gobierno e iniciativa privada ante una situación de emergencia o desastre de gran magnitud. Asimismo, sirvió para conmemorar el terremoto del 4 de febrero de 1976, que causó miles de víctimas y cuantiosos daños materiales en el país.

En SEGEPLAN, el simulacro estuvo a cargo de la Brigada de Atención de Emergencias. El tiempo de evacuación duró en total cinco minutos y 295 personas distribuidas en los cinco niveles del edificio central de la Secretaría y las instalaciones de la antigua Casa de la Lotería, en la zona 1 capitalina.

En esta ocasión se logró la participación total del personal, incluyendo secretario, subsecretarios y todas las direcciones, algo que no sucedía en años anteriores.

La Brigada de Atención de Emergencias, creada en 2016 y que cuenta con 30 integrantes, tiene como objetivo implementar técnicas de evacuación, atención de conatos de incendio y primeros auxilios básicos, añadió su coordinador.

En nombre de la brigada, Ericastilla agradeció la participación y el compromiso del personal y las autoridades de la Secretaría puesto de manifiesto en este tipo de ejercicios que buscan, de forma permanente, promover la cultura de la prevención en SEGEPLAN.

El macrosimulacro de la ciudad se lleva a cabo desde 2019 y es coordinado por la Municipalidad de Guatemala, cuyo personal técnico supervisó los diferentes ejercicios realizados los días 1 y 2 de febrero.





## ¿Qué es lo que provoca el dolor del nervio ciático?

Los principales síntomas de la ciática son inflamación, dolor y, en algunos casos, entumecimiento en la pierna afectada. El nervio ciático abarca desde la parte baja de la espalda, pasando por las caderas y los glúteos hasta llegar a cada pierna. Las causas que desencadenan el dolor en esta zona son el surgimiento de una hernia en uno de los discos de la columna o el crecimiento excesivo de un hueso, que está ejerciendo presión sobre una parte del nervio. Los principales síntomas de la ciática son inflamación, dolor y, en algunos casos, entumecimiento en la pierna afectada.

Algunos pacientes suelen presentar dolores con mayor frecuencia e intensidad, pese a esto, el dolor suele desaparecer al cabo de unas semanas; sin embargo, los individuos que presentan una ciática grave y debilidad significativa en las piernas o cambios en el intestino o la vejiga podrían necesitar cirugía.

El dolor puede surgir en cualquier parte del cuerpo en donde haya un nervio; sin embargo, es frecuente que siga un recorrido desde la región lumbar hasta la zona de los glúteos. El dolor se puede trasladar a la parte superior de los muslos y a las pantorrillas.

La intensidad del dolor puede variar de un paciente a otro, hay quienes manifiestan que es un dolor, leve, otros que es intenso y que va acompañado de una sensación de sacudida o descarga eléctrica. Puede empeorar al toser o estornudar o al estar sentado durante un periodo de tiempo largo. Normalmente, la ciática afecta a un solo lado del cuerpo.

Algunas personas también presentan entumecimiento, hormigueo o debilidad muscular en la pierna o el pie. Una parte de la pierna puede doler, mientras que otra puede estar entumecida.

### Factores de riesgo

**Edad:** el envejecimiento siempre trae consigo diversas patologías, debido a que las zonas del cuerpo van perdiendo vitalidad y fuerza. Los cambios en la columna vertebral relacionados con la edad, como las hernias de disco y los espolones óseos, son las causas más frecuentes de la ciática



**Obesidad:** las personas que padecen de sobrepeso u obesidad tienen mayor riesgo de presentar dolores en la ciática como resultado del aumento de la tensión en la columna vertebral, debido a la grasa que se localiza en la espalda. Tener un peso elevado puede ocasionar otras afecciones como diabetes, presión arterial alta y colesterol.

**Profesión:** las labores que requieren torcer la espalda, transportar cargas pesadas o conducir un vehículo a motor durante largos periodos puede influir en la ciática. Por lo que se recomienda hacer pausas activas y tener los cuidados pertinentes, según cada profesional.

Permanecer sentado durante mucho tiempo: estar sentado por un periodo de tiempo largo, puede aumentar el riesgo de que una persona padezca de ciática. También puede ser frecuente en los pacientes que son sedentarios y que se mueven con poca frecuencia.

## ¿Qué hacer para que rinda más la gasolina del carro?

### 1. Mantenimiento adecuado del vehículo

El mantenimiento adecuado del vehículo es esencial para maximizar el rendimiento de la gasolina. Los expertos en economía aconsejan seguir el programa de mantenimiento recomendado por el fabricante, que incluye cambios regulares de aceite, filtros limpios y ajustes de la presión de los neumáticos. Un vehículo en buen estado mecánico consume menos combustible y, por lo tanto, aumenta la eficiencia de la gasolina.

### 2. Conducción suave y eficiente

La forma en que conduce el vehículo puede influir en su consumo de gasolina. Los expertos en automóviles sugieren adoptar una conducción suave y eficiente para maximizar el rendimiento de la gasolina. Evitar aceleraciones y frenadas bruscas, ya que esto puede aumentar el consumo de combustible. Mantener una velocidad constante en la medida de lo posible y utilizar el freno motor en lugar de frenar con el pedal para reducir el desgaste innecesario de los frenos.

### 3. Evitar el peso innecesario

Cargar el vehículo con peso innecesario puede afectar negativamente el consumo de gasolina. Es recomendable evitar llevar objetos pesados en el maletero o en el techo del vehículo cuando no sean necesarios.



Cada kilogramo adicional requiere más energía para mover el automóvil, lo que se traduce en un mayor consumo de combustible. Debe mantener su vehículo liviano y libre de carga innecesaria para maximizar la eficiencia de la gasolina.

### 4. Uso adecuado del aire acondicionado

El uso del aire acondicionado puede tener un impacto significativo en el consumo de gasolina. Expertos en automóviles recomiendan utilizar el aire acondicionado de manera eficiente para ahorrar combustible. En lugar de encenderlo a su máxima potencia, ajusta la temperatura a un nivel cómodo y utiliza las ventilaciones para circular el aire fresco. Además, considera apagar el aire acondicionado cuando sea posible, especialmente en carreteras de baja velocidad o en condiciones climáticas favorables.



## **Banco Promerica Premia al ganador del sorteo Vive el Super Bowl LVIII gracias a Visa**



## **Bailar ayuda a mejorar la presión arterial y la salud mental**

**BAC  
utilizará  
uniformes  
sostenibles para  
sus colaboradores**





## Banco Promerica Premia al ganador del sorteo Vive el Super Bowl LVIII gracias a Visa



tarjetahabientes Visa del Banco Promerica organizado el pasado 4 de febrero en el Centro Comercial Miraflores. A través de esta iniciativa, Visa brindó a los tarjetahabientes Visa crédito y débito de Banco Promerica la oportunidad de participar en el sorteo de un paquete doble todo incluido para asistir al Super Bowl LVIII, que se llevará a cabo el 11 de febrero de 2024 en Las Vegas, Nevada, Estados Unidos.

Las personas acumularon entradas para el sorteo al realizar transacciones con sus tarjetas de crédito y débito Visa de Banco Promerica. El premio para el afortunado ganador incluye: boleto aéreo Guatemala / Las Vegas / Guatemala, cuatro noches en habitación doble con desayuno incluido, transporte terrestre programado (con traslados al aeropuerto incluidos), invitación a la Fiesta de Inauguración, dos entradas para el juego del Super Bowl LVIII en Las Vegas, dos entradas para la experiencia Super Bowl, tarjeta prepago Visa de USD \$400 y un exclusivo regalo de marca SBLVIII.

Durante el evento, los fanáticos del fútbol americano tuvieron la oportunidad de conocer y tomarse fotos con el trofeo de la NFL. También disfrutaron de una variedad de promociones y actividades, para compartir con la familia esta increíble experiencia.

*“Como orgulloso patrocinador de la National Football League desde 1995, Visa es el patrocinador exclusivo de servicios de pago de la NFL y todos los eventos oficiales de la NFL”, indicó Waldemar Cordero, director sénior de Marketing de Visa para el Caribe y Centro América. “Parte de nuestro compromiso es generar experiencias inolvidables para los seguidores del deporte y es por ello, que, junto a Promerica, nos complace buscar nuevas formas de conectar y disfrutar junto a los aficionados en Guatemala”.*



## Limpieza, Mantenimiento y Cuidado Preventivo de tu Moto

La seguridad de los conductores y sus acompañantes es la razón principal para mantener cuidados preventivos en sus motocicletas, especialmente previo a recorrer largos trayectos.

Realizar una revisión periódica, cambiar el aceite, mantener las pastillas de freno, vigilar los neumáticos, limpiar el filtro del aire, cambiar el líquido refrigerante, mirar el aceite de la horquilla, revisar la cadena y cambiar la batería son aspectos básicos para el buen mantenimiento de la moto.

En Guatemala, la motocicleta ha demostrado ser el vehículo más práctico para la movilidad tanto dentro de las ciudades como en rutas extraurbanas; por lo tanto, procurar cuidados preventivos y de mantenimiento es crucial para su funcionamiento óptimo.

Por a su tamaño compacto y componentes más delicados, las motocicletas tienden a desgastarse y desajustarse con mayor rapidez que los automóviles, lo que requiere un mantenimiento periódico más frecuente. Sin embargo, el primer paso para un cuidado ideal de las motocicletas es la limpieza, ya que esta práctica evita daños a largo plazo que pueden afectar su funcionalidad.

El uso constante de las motocicletas hace que se acumule tierra en las barras, en la cadena o, en algunos casos, en el radiador. Además, la constante exposición al sol, al polvo, al humo de los vehículos y a las impurezas del medio ambiente deterioran a paso lento partes de la motocicleta hechas tanto de metal como de plástico y hule, abriendo paso a la generación de óxido en las piezas y daños permanentes.

Realizar una limpieza periódica y cuidadosa con agua, jabón líquido para motos, cepillos, toallas de microfibra, silicón para partes plásticas, pasta de lustrar para partes metálicas, desengrasante de motor e incluso con aire a presión garantizará la vida útil de la motocicleta por mucho más tiempo.



Las revisiones regulares posterior a la limpieza de las motocicletas incluyen la verificación del buen estado de los frenos delantero y trasero, revisando que no se escuchen chirridos y que las pastillas estén en óptimas condiciones; la presión y el estado de las llantas, así como de la cadena de tracción y ruedas dentadas delantera y trasera. Además, es importante revisar los niveles de fluidos, así como las luces delanteras, los pides vías, la luz de freno y la calibración adecuada de espejos retrovisores.

Recuerda que cada 2,000 a 3,000 kilómetros de recorrido, es indispensable realizar servicios periódicos e intercalar un servicio mayor y uno menor para garantizar un mejor mantenimiento a



## BAC utilizara uniformes sostenibles para sus colaboradores



BAC estrenará este 2024 los nuevos uniformes para su gente que labora en toda la región. Es un diseño renovado y moderno que combina elegancia y comodidad, pero que incorpora la sostenibilidad, pues más del 50% del poliéster usado para las prendas, se confeccionó de material reciclado.

Por años los uniformes han tenido un diseño tradicional y conservador y a través del tiempo han experimentado cambios mínimos. En BAC la preocupación por su gente es relevante, y la comodidad del día a día con las prendas que utiliza es una prioridad.

Más del 50 % del poliéster usado para las prendas es de plástico y otros artículos recuperados y reciclados para transformarlos en materia prima para la confección de telas, así reafirmamos nuestro compromiso con la sostenibilidad de la región.

Aunque hace años se dejó de utilizar el atuendo tradicional de saco, corbata, camisa de vestir, chaleco, falda o medias, recién ahora se estrenará un diseño innovador y vanguardista que además se alinea con la estrategia de Triple Valor Positivo, lo que implicó elaborar prendas sostenibles.

El proyecto cumple con cuatro principios:

**Composición:** Las nuevas prendas están confeccionadas en su mayor porcentaje con componentes reciclados y amigables con el ambiente.

**Calidad:** Las prendas cumplen estándares de durabilidad y calidad.

**Confort:** Al haber involucrado la voz de la Gente BAC se garantizó la comodidad en su día a día.

**Innovación:** Se trata de un portafolio de prendas con tendencias modernas y elegantes que potencian la estrategia life centric, que pone a la persona en el centro de la experiencia.



## 2 de febrero Día Mundial de los Humedales



El presidente Bernardo Arévalo en concordancia con la ministra de Educación, Anabella Giracca, comunica a la opinión pública la derogación del acuerdo gubernativo 44-2020 que establece el programa del Seguro Médico Escolar, con el fin de mejorar este servicio vital para niños, niñas y jóvenes guatemaltecos que asisten a las escuelas públicas.

Asimismo, el presidente Arévalo instruyó al ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS), para que realice un análisis detallado sobre el nuevo servicio de atención a la población estudiantil, que sustituirá y mejorará el servicio que reciben del seguro médico privado actual en cobertura, accesibilidad y calidad.

El servicio abarca los niveles preprimario, primario, y medio (ciclo básico y diversificado) del sistema escolar, el cual se establecerá a través de un nuevo acuerdo gubernativo.

El Mineduc y el MSPAS suscribirán un convenio de cooperación interinstitucional para coordinar la implementación gradual de este servicio, que se iniciará con la transferencia de información de la nómina de estudiantes inscritos en el ciclo escolar 2024, del sector público.

Con esta medida no solo se ofrecerá un mejor servicio de prevención y cuidado de la salud, sino que se transparentará la ejecución de los fondos públicos, como lo manda el compromiso de la nueva administración gubernamental.

La derogación del Acuerdo Gubernativo 44-2020 marca el inicio de la nueva atención médica escolar en Guatemala. Con un enfoque centrado en la calidad, la cobertura integral y la transparencia, el Gobierno demuestra su compromiso con el bienestar de niños y jóvenes.





## Bailar ayuda a mejorar la presión arterial y la salud mental

Bailar regularmente puede ayudar a reducir la masa corporal en personas con sobrepeso, así como mejorar la presión arterial y la salud mental. bailar toda la noche produce mejoras significativas en la masa corporal y la circunferencia de la cintura en personas con sobrepeso u obesidad. También se ha observado que el baile mejora la presión arterial, la sensibilidad a la insulina, la condición física, los trastornos cognitivos, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y la salud mental. En otras palabras, todas las causas fundamentales de las enfermedades no transmisibles que matan a la mayoría de las personas en Occidente.

### Los beneficios de bailar

Los investigadores creían que el baile sería una forma de ejercicio más ideal porque es sostenible: es una forma sociable y entretenida de hacer ejercicio que los participantes disfrutarán, en lugar de una tarea monótona que tienen que superar.

Como forma de actividad física que integra ejercicio, entretenimiento y sociabilidad, bailar posee ventajas innatas para fomentar la motivación para el ejercicio.

La danza es eficaz para perder grasa en personas con sobrepeso y obesidad y tiene una mejora significativa en la composición y morfología corporal. Como forma de actividad física que integra ejercicio, entretenimiento y sociabilidad, la danza posee ventajas innatas para fomentar la motivación para el ejercicio.

La danza es muy eficaz para mejorar la composición corporal utilizando los tipos de danza más creativos mejoran la composición corporal esto también ayuda a los niños con sobrepeso y a pacientes con la enfermedad de Parkinson.



### Pérdida de peso

Aunque se observó una pérdida de grasa similar en el ejercicio aeróbico, el entrenamiento de resistencia y el entrenamiento en intervalos de alta intensidad, el baile tenía la ventaja adicional de reducir el porcentaje de grasa debido a la gama de movimientos de todo el cuerpo que también son menos fatigantes, escribieron los autores.

Lo mejor de todo es que es mucho más fácil de mantener que otras formas de ejercicio. El equipo señala que se necesita más investigación sobre el tema, pero pueden concluir con seguridad que el baile es súper eficaz para perder peso.

## Crean método para que los cultivos crezcan un 50 % más sin tierra ni apenas agua

Este nuevo método logra que los cultivos crezcan un 50 % más sin tierra ni apenas agua, ha sido creado por Investigadores de la Universidad de Linköping (Suecia).

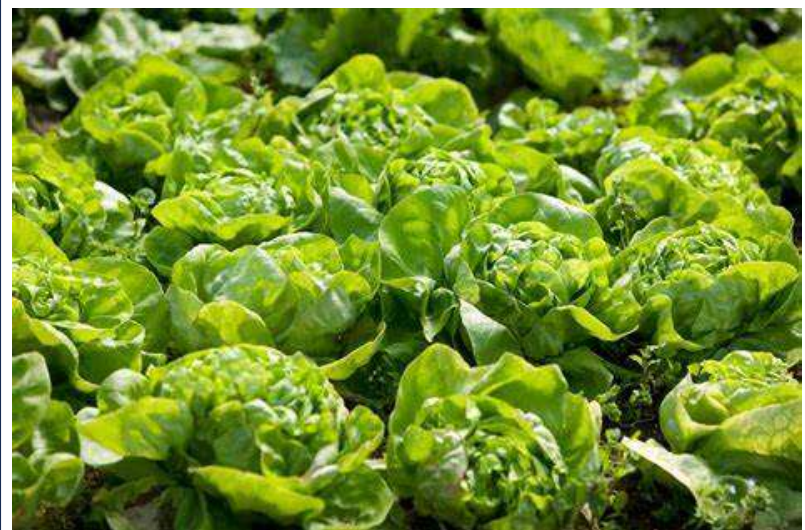
El grupo de investigación ha logrado que las plántulas de cebada crezcan una media del 50 % más cuando se estimula eléctricamente su sistema radicular mediante un nuevo sustrato de cultivo. El trabajo, ha desarrollado una tierra conductora de la electricidad para el cultivo sin suelo, conocido como hidroponía.

Lo más importante de este avance es que han descubierto que las plántulas procesan el nitrógeno de forma más eficaz, aunque de momento no está claro cómo influye la estimulación eléctrica.

### ¿Qué es el cultivo hidropónico?

El cultivo hidropónico significa que las plantas crecen sin tierra, necesitando sólo agua, nutrientes y algo a lo que puedan adherirse sus raíces: un sustrato. Es un sistema cerrado que permite la recirculación del agua para que cada plántula reciba exactamente los nutrientes que necesita. De esta manera, se necesita muy poca agua y todos los nutrientes permanecen en el sistema, lo que no es posible en el cultivo tradicional.

Además, permite el cultivo vertical en grandes torres para aprovechar al máximo el espacio. Entre los cultivos que ya se realizan de este modo figuran la lechuga, las hierbas aromáticas y algunas hortalizas. Los cereales no suelen cultivarse en hidroponía, salvo para su uso como forraje. En este estudio, los investigadores demuestran que las plántulas de cebada pueden cultivarse en hidroponía y que crecen mejor gracias a la estimulación eléctrica.



La lana mineral se utiliza a menudo como sustrato de cultivo en hidroponía. No sólo no es biodegradable, sino que además se produce con un proceso que consume mucha energía. El sustrato de cultivo electrónico eSoil está hecho de celulosa mezclada con un polímero conductor llamado PEDOT.

Esta combinación como tal no es nueva, pero es la primera vez que se utiliza para el cultivo de plantas y para crear una interfaz para ellas de esta manera. «No podemos decir que la hidroponía vaya a resolver el problema de la seguridad alimentaria puntualizan los investigadores, pero sin duda puede ayudar, sobre todo en zonas con poca tierra cultivable y con condiciones ambientales duras.





## **Bi lanza 2.<sup>a</sup> edición “Puentes de Desarrollo Bi” para Emprendedores Agrícolas en Guatemala**



## **HONOR redefine el futuro de la fotografía en smartphones**

## **Como distinguir los síntomas entre gripe y resfriado común**





## Bi lanza 2.ª edición “Puentes de Desarrollo Bi” para Emprendedores Agrícolas en Guatemala

Puentes de Desarrollo 2.ª Edición es el resultado de un esfuerzo en conjunto de Banco Industrial y Bridge for Billions, empresas que, tras ver la necesidad en Guatemala por crear un ecosistema emprendedor sostenible, han creado un programa de incubación destinado a 150 emprendedores. Al final del programa, los emprendedores que completen los módulos de aprendizaje tendrán la oportunidad de ser seleccionados para presentar sus negocios ante un jurado y ser los ganadores de capital semilla.

El programa tiene como propósito apoyar a los emprendedores en la materialización y sostenibilidad financiera de sus ideas de negocio.

Considerando el éxito del primer programa, Banco Industrial decidió lanzar la segunda edición de este programa, esta vez con un enfoque específico en el sector agrícola y su cadena de valor, integrando la metodología en línea de Bridge for Billions, además de incluir eventos presenciales como talleres especializados, facilitados por GremiAgro que fortalecerán sus conocimientos agrícolas.

El programa culminará con un evento especial, en el que los emprendedores presentarán sus proyectos ante un jurado y se seleccionarán tres ganadores para recibir financiamiento de Q10,000 cada uno, como capital semilla otorgado por Banco Industrial.

La convocatoria estará abierta hasta el 11 de marzo de 2024 en el siguiente enlace: <https://bi.gt/puentes-de-desarrollo-2024>. Se estarán anunciando a los proyectos participantes entre el 11 y 19 de marzo.



### Requisitos para emprendedores

Constar con una idea de negocio en etapa inicial en el sector agrícola y su cadena de valor agrícola.  
Residir en la República de Guatemala.  
Tener acceso a una computadora y conexión estable a Internet.  
Estar comprometido a dedicar entre seis y ocho horas semanales a este programa.

### Requisitos para mentores

Contar con más de cinco años de experiencia profesional.  
Tener acceso a una computadora y conexión estable a internet.  
Tener la disponibilidad de dedicar al menos una hora y media a la semana al programa.

## HONOR redefine el futuro de la fotografía en smartphones

La demanda de cámaras sin espejo está en aumento gracias a sus irresistibles características que atraen a todos los perfiles de fotógrafos, desde los profesionales hasta los amateurs. En los últimos años, las cámaras sin espejo han continuado experimentando mejoras en hardware, convirtiéndose en la elección preferida de los entusiastas de la fotografía.

HONOR Magic6 Series viene con un Sistema de Cámara Falcon de Grado Profesional impulsado por IA, que ejemplifica el compromiso inquebrantable de la marca con la excelencia en fotografía. Introduce una notable Lente Periscopio Telefoto de 180MP.

Los avances en las cámaras de la próxima HONOR Magic6 Series incluyen un amplio conjunto de datos de entrenamiento de ocho millones de imágenes, lo que representa un aumento de casi 3,000% en comparación con la generación anterior. Gracias al HONOR AI Motion Sensing 2.0, el HONOR Magic6 Pro puede capturar los mejores momentos en más de 10 escenarios.

El nuevo HONOR Magic6 Pro cuenta con el Algoritmo de Retrato Deportivo, que permite a los fotógrafos capturar fácilmente tomas de retratos con efectos de desenfoque natural, incluso en escenarios de movimiento rápido, el efecto logrado es comparable a una lente óptica. En la parte trasera, el algoritmo permite que la cámara capture múltiples cuadros y los fusione en una sola imagen, optimizando hábilmente los cuadros de retrato y fondo respectivamente antes de la salida final.



Para llevar las capacidades profesionales de la 'sportografía' a los smartphones, HONOR ha dado pasos significativos en la mejora de su lente telefoto. Equipada con una notable Cámara Periscopio Telefoto de 180MP, junto con una amplia apertura de f/2.6 y el sensor telefoto más grande de la industria con 1/1.49 pulgadas, la HONOR Magic6 Series proporciona un 400% de mejora en la capacidad de captación de luz en comparación con los productos insignia de otros competidores.

El sensor de la cámara también puede combinar 16 píxeles de captación de luz en uno más grande con un tamaño de píxel equivalente de 2.24µm, permitiendo que la cámara capture tomas brillantes y vívidas



## Recomendaciones del MAGA para prevenir incendios forestales



El Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA) brinda una serie de recomendaciones para evitar los incendios forestales, ya que estos siniestros consumen grandes extensiones de bosque y reducen el hábitat de las distintas especies.

Las quemas agrícolas deben ser planificadas para tener el control del fuego, así evitar que se propague hacia otros puntos. Se recomienda quemar el rastrojo en pequeñas cantidades, con la vigilancia de varias personas. Una quema puede esparcirse y causar un incendio.

Es necesario contar con reservorios de agua (tanques o depósitos con agua), como una medida efectiva para disipar el fuego y evitar su propagación. En las orillas de los caminos y carreteras, se debe evitar la acumulación de restos de poda y de todo aquel material que sea de fácil combustión, También es importante reducir el uso de pirotecnia en lugares cercanos a granjas con animales.

Durante las horas de mayor exposición al sol es adecuado evitar estas actividades, porque implican un riesgo de incendio. Es preferible hacerlas entre las cinco y ocho de la mañana.

Al poner en práctica estas recomendaciones, contribuimos al cuidado de la naturaleza, una tarea de todos y todas.

## Como distinguir los síntomas entre gripe y resfriado común



El frío no da tregua, por lo que es una buena época para que las enfermedades respiratorias estén presentes en todos lados. Y esto es normal, a causa de que, con las bajas temperaturas, nuestro sistema inmune está más vulnerable y expuesto a enfermedades víricas. Por esta razón, es necesario que prestemos atención cuando hay cambios bruscos de temperatura, pues, cuando nos exponemos al frío, el clima propicia que nuestros tejidos trabajen para controlar la temperatura y evitar las infecciones.

Las enfermedades respiratorias son más frecuentes en invierno por la bajada de temperaturas, que afectan el sistema de humidificación y calentamiento del aire que respiramos por vía nasal. Esto puede provocar parálisis o disminución de la movilidad de los cilios (pelillos) de nuestro epitelio nasal y traqueo bronquial, que contribuyen a la movilidad del moco y a la lucha contra los virus que se introducen en nuestro sistema respiratorio”.

Y debido a las causas anteriores, es que sentimos malestares relacionados con las enfermedades respiratorias, pero una duda puede surgir en el momento en que sentimos las primeras molestias características de estas enfermedades: ¿será una simple gripe, o un resfriado común. Sabemos que esto puede convertirse en una duda común y que no deje tranquilo a más de uno. Te enseñaremos a distinguir estas tres enfermedades, mostrándote los síntomas clave de cada una de ellas.

Distinguir a cada una de estas enfermedades puede resultar un poco difícil, especialmente, porque comparten síntomas similares y se encuentran evolucionando, desarrollando nuevos síntomas. Ahora, echemos un vistazo a los síntomas de cada una de estas enfermedades:

### Gripe

La gripe se produce cuando una persona se contagia del virus de la influenza A y B. Presenta los mismos síntomas, exceptuando la diarrea, las náuseas y la pérdida del gusto y del olfato, además de que con la gripe sí hay estornudos. Aunque estos últimos síntomas pueden presentarse ocasionalmente, no es recurrente que suceda cuando se trata de un contagio por virus de la influenza A y B.

### Resfriado común

Cuando se trata de un resfriado común o una enfermedad producida por la exposición al rinovirus, los síntomas son ligeramente más leves que en las otras dos enfermedades. Es normal que se presente tos, estornudos, dolor de garganta, congestión o goteo nasal, siendo más infrecuente el dolor de cabeza, los dolores musculares, el cansancio, la fiebre y la pérdida del gusto y del olfato. Nunca hay diarrea ni náuseas.





## ¿Será cierto que un fuerte susto te provoque diabetes?

La diabetes es una enfermedad metabólica que afecta a millones de personas en todo el mundo. Se caracteriza por niveles elevados de azúcar en la sangre, lo que puede provocar complicaciones graves si no se controla adecuadamente. A lo largo de los años, han surgido diversos mitos y creencias sobre las causas de esta enfermedad, especialmente en la región latinoamericana. Por ejemplo, la idea de que los sustos o emociones fuertes pueden causar la enfermedad.

### ¿Qué es la diabetes y cuántos tipos hay?

La diabetes es una enfermedad crónica que afecta la forma en que el cuerpo utiliza la glucosa (azúcar) en la sangre. Hay principalmente dos tipos de diabetes: tipo 1 y tipo 2.

#### Diabetes tipo 1

En este tipo de diabetes, el sistema inmunológico ataca y destruye las células beta en el páncreas que producen insulina. La insulina es una hormona necesaria para permitir que la glucosa entre en las células y proporcione energía. La diabetes tipo 1 generalmente se desarrolla en la infancia o la adolescencia y no está relacionada con el estilo de vida.

#### Diabetes tipo 2

Este tipo 2 se caracteriza por resistencia a la insulina, lo que significa que el cuerpo no utiliza la insulina de manera efectiva, y también puede que el mismo páncreas no produzca la suficiente. La diabetes tipo 2 suele desarrollarse en adultos, aunque cada vez es más común en niños y adolescentes debido a la obesidad y la falta de actividad física de estos últimos años.

A lo largo de los años, ha habido una creencia arraigada entre la población latina, de que los sustos repentinos o relacionados pueden causar la diabetes. Sin embargo, esta creencia carece de fundamento científico. La diabetes es una enfermedad compleja que no se desarrolla como resultado de sustos o, como la misma población lo diría, "emociones fuertes".

#### Explicación fisiológica

Cuando nos asustamos, nuestro cuerpo libera adrenalina, una hormona producida por las glándulas suprarrenales. La adrenalina tiene varios efectos fisiológicos, incluida la estimulación del hígado para liberar glucosa almacenada en forma de glucógeno a la sangre, lo que aumenta temporalmente los niveles de azúcar en la sangre. Este proceso es parte de la respuesta del cuerpo, que prepara al organismo para enfrentar situaciones estresantes.



Es posible que la asociación entre el aumento temporal de azúcar en la sangre durante situaciones de estrés y la diabetes haya contribuido al surgimiento y la persistencia del mito. Sin embargo, es importante destacar que este aumento temporal de azúcar en la sangre no está relacionado con el desarrollo a largo plazo de la diabetes, pues este proceso es transitorio.

El origen exacto de la creencia de que los sustos pueden causar diabetes es incierto, pero podría atribuirse a una combinación de factores culturales y tradicionales. Es posible que la asociación entre el estrés emocional y los problemas de salud se haya malinterpretado y amplificado a lo largo del tiempo, contribuyendo así a la popularización de este mito.

La diabetes es una afección compleja con múltiples factores de riesgo, y comprender estos factores es fundamental para la prevención y el manejo efectivo de la enfermedad. Al educar a las comunidades sobre los verdaderos factores que contribuyen a la diabetes, podemos trabajar juntos para reducir su incidencia y mejorar la salud en general.

## Proteja su información y datos personales

Mantenga actualizados su programa de seguridad, navegador de internet y sistema operativo.

Los delincuentes buscan puntos débiles para explotarlos antes de que las compañías puedan resolver esa vulnerabilidad. Pero actualizar su programa con regularidad, lo antes posible en cuanto aparezca una nueva versión, lo ayuda a estar seguro de instalar los parches y protecciones más importantes contra las amenazas de seguridad.

Asegúrese de actualizar lo siguiente:

El programa de seguridad. Para funcionar correctamente, sus programas antivirus o el firewall deben estar actualizados, ya sea que vengan preinstalados o que usted los descargue a su dispositivo.

El software de su sistema operativo. Por ejemplo, Windows, Apple OS, o Chrome.

Los navegadores de internet y las aplicaciones. Los desarrolladores suelen ofrecer actualizaciones para resolver problemas de seguridad, reparar defectos del sistema y agregar funciones nuevas.

Proteja sus cuentas

Después de controlar que su computadora, tablet y teléfono estén protegidos, tome medidas para proteger sus cuentas, especialmente aquellas cuentas con información personal, como la cuenta que estableció con su banco, su cuenta de email y de redes sociales.



Cree y use contraseñas sólidas.

Eso significa un mínimo de 12 caracteres. Por lo general, la forma más fácil de reforzar una contraseña es que sea extensa.

Use un sistema de autenticación de múltiples factores.

Algunas cuentas ofrecen un refuerzo de la seguridad requiriendo el ingreso de dos o más credenciales para acceder a su cuenta.

Seleccionen preguntas de seguridad a las que solo usted pueda responder.

Muchas preguntas de seguridad se pueden responder con información que está disponible en registros públicos o en internet. Así que, en lo posible, evite las preguntas sobre su código postal, apellido de soltera de su madre y fecha de nacimiento.





## **Nestlé Purina presenta la promoción "Gana con Purina y sus marcas Dog Chow y Cat Chow"**



## **Senacyt Mujeres Guatemaltecas Heroínas en la Ciencia, Tecnología e Innovación**

## **"MAZARI" el nuevo modelo de Ecofiltro**





## Nestlé Purina presenta la promoción "Gana con Purina y sus marcas Dog Chow y Cat Chow"



Purina, líder mundial en nutrición para mascotas, en el marco de la celebración de sus más de 90 años anuncia la promoción "Gana con Purina y sus marcas Dog Chow y Cat Chow". Esta especial iniciativa tiene como principal objetivo expresar el agradecimiento de los leales y encantadores consumidores de la marca, los perros y gatos, premiando a sus dedicados dueños con emocionantes premios en efectivo.

Los guatemaltecos durante mucho tiempo han confiado en los productos Dog Chow y Cat Chow por su sólida trayectoria respaldada por su constante innovación y calidad excepcional. Purina, se posiciona como una marca de confianza comprometida con proporcionar nutrición completa y balanceada para enriquecer la vida de las mascotas y sus dueños que las aman.

*La promoción, que inició el 15 de enero, concluirá el 15 de marzo de 2024. En total, habrá 203 afortunados ganadores seleccionados aleatoriamente, quienes recibirán premios en efectivo que suman más de Q.127,000.00. El sorteo se llevará a cabo el 29 de marzo de 2024.*

Para participar en la promoción "Gana con Purina y sus marcas Dog Chow y Cat Chow", los guatemaltecos deben adquirir un producto participante de las marcas en los puntos de venta designados. Luego, deberán completar un formulario a través de WhatsApp al número +502 3983-0273 o en la página web <https://www.nestleagustoconlavida.com/Gana-con-Purina>, proporcionando sus datos personales y detalles de compra. Los participantes tendrán la oportunidad de acumular múltiples entradas al registrar diferentes compras reflejadas en distintas



## Gobierno presenta el lanzamiento del Grupo Especial Contra Extorsiones "GECE"



El Ministerio de Gobernación presentó al Grupo Especial Contra las Extorsiones GECE de la Policía Nacional Civil. La presentación oficial fue realizada frente al Palacio Nacional de la Cultura, y se tuvo la participación del ministro de dicha cartera, Francisco Jiménez, viceministros, el presidente Bernardo Arévalo, dirección de la PNC y otros funcionarios.

440 agentes formarán parte del GECE. Los cuales cuentan con capacitación especial para patrullajes y destrezas para la persecución delincriminal. El ministro de Gobernación Francisco Jiménez, indicó que esta élite motorizada tiene como objetivo combatir las extorsiones; y nació con términos estratégicos para afrontar los problemas de inseguridad como mandato del presidente Bernardo Arévalo.



Los agentes del GECE estarán patrullando y realizando operativos a partir de hoy jueves en las zonas más afectadas por las extorsiones. El presidente Bernardo Arévalo agradeció a las autoridades de Estados Unidos por haber donado equipo especial que usarán los oficiales del GECE para luchar contra la delincuencia y las extorsiones.





## Innovaciones en el sector inmobiliario lo que viene a revolucionar en el 2024

En un mercado inmobiliario dinámico y en constante evolución, ÍNTEGRO, líder en el desarrollo de proyectos inmobiliarios en Guatemala, se posiciona a la vanguardia del sector al incorporar innovaciones que van más allá de la construcción de viviendas. A través de prácticas sostenibles, la integración de tecnologías avanzadas y una visión proactiva de las tendencias, la empresa trabaja por redefinir la experiencia residencial.

### 1.Tendencias actuales y su impacto

Se ha evidenciado que la conciencia ambiental ha crecido e ÍNTEGRO ha adoptado la tendencia de prácticas que beneficien al planeta, ofreciendo viviendas con certificaciones sostenibles y soluciones energéticas innovadoras, anticipando que estas características serán un factor clave en las decisiones de compra este año.

### 2.Impacto tecnológico en 2024 y estrategias de implementación

En cuanto a las tecnologías que marcarán el desarrollo inmobiliario en 2024, se apuesta por la automatización e inteligencia artificial. En el caso de ÍNTEGRO, ya se están incorporado sistemas de acceso vehicular y peatonal, así como cámaras de monitoreo IP en sus proyectos.

### 3.Compromiso con la sostenibilidad y desafíos de la industria

La sostenibilidad es un pilar fundamental que se ha visto más comúnmente en los proyectos que se están desarrollando. En ese sentido, ÍNTEGRO se destaca por contar con la certificación EDGE, la cual garantiza un 20% de ahorro en energía, agua y materiales. Adicionalmente, la inclusión de calentadores de agua eficientes y áreas comunes con iluminación controlada por sensores y tecnología LED demuestra su compromiso con el medio ambiente.

### 4.Visión futura y mantenimiento de la vanguardia

En cuanto a las tendencias futuras, se anticipa un enfoque en el diseño contemporáneo y la incorporación de elementos vintage en los distintos proyectos.

ÍNTEGRO busca mantenerse a la vanguardia mediante la incorporación constante de tecnologías, una firme apuesta por la sostenibilidad y una comprensión profunda de las necesidades cambiantes del mercado y estilos de vida. Con una visión a largo plazo, se compromete a seguir siendo uno de los líderes en el sector inmobiliario guatemalteco



## Senacyt Mujeres Guatemaltecas Heroínas en la Ciencia, Tecnología e Innovación



“Queremos romper estereotipos y abrir puertas a científicas, ingenieras y tecnólogas; mujeres que innoven y transformen el mundo. Las Heroínas guatemaltecas nos llenan de orgullo. A pesar de los desafíos, ellas han demostrado que todo es posible con determinación, disciplina, confianza en sí mismas y pasión. Ellas están allanando el camino para las generaciones presentes y futuras” resalta Ana Chan, secretaria nacional de la Senacyt.

Con esta tercera entrega son ya 95 científicas guatemaltecas que han sido destacadas por su trayectoria profesional a nivel nacional.

La innovación y la resolución creativa a problemas de la sociedad son características que distinguen a las 35 mujeres guatemaltecas que forman parte del volumen tres de la revista Heroínas en la Ciencia, Tecnología e Innovación, la cual busca ser una fuente de inspiración para el aprendizaje y la formación de más mujeres y niñas en áreas científicas y tecnológicas. El proyecto lo impulsa la Secretaría Nacional de Ciencia y Tecnología (Senacyt) como un medio para popularizar y visibilizar los logros de las mujeres en STEM y que ellas sean un ejemplo para las nuevas generaciones. La actividad se realiza en conmemoración al Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia.

Para esta convocatoria, se recibieron 71 postulaciones de heroínas originarias o residentes de distintos departamentos de Guatemala, así como residentes Guatemaltecos en otros países.

La selección de las nuevas heroínas se realizó por parte de un comité evaluador, eligiendo a 35 mujeres al considerar sus aportes y trayectoria en distintos campos científicos y tecnológicos como biología, tecnología, investigación, ciencias de la tierra, plantas medicinales, ingenierías, nutrición, epidemiología, paleo limnología, recursos naturales, entre otros.





## Tips para ser buenos emprendedores y logra un negocio exitoso

Estos tips para emprendedores son a prueba de fracasos pues, habrá muchos otros consejos complementarios que podrás ir sumando en tu experiencia, pero si incluyes estos consejos cuando estés arrancando tu emprendimiento, algunas cosas te serán más fáciles.

### 1. Capacítate

Desarrolla el hábito de aprender constantemente, no solo sobre tu producto o servicio, sino de temas que te harán fortalecer de alguna forma tu negocio. Impuestos, marketing, medios digitales, ventas online.

### 2. Conoce a tus clientes

Ocúpate de conocer lo que les gusta a las personas que son tus clientes, lo que les preocupa, lo que no les gusta y lo que buscan de un servicio o producto. ¿Cómo hacerlo? Pregúntales, busca la forma de acercarte a ellos y hacer una base con todas esas preocupaciones y puntos clave.

### 3. Entra en el mundo digital

si tu negocio es tradicional y estás emprendiendo offline, deberás entender las redes sociales, las ventas online, la forma en la que las personas buscan tus productos. Esta será la clave en los próximos años para mantenerte vigente.

### 4. Aprende a formar equipos

Las personas con las que trabajarás deben tener algo en común. Crear tu propia cultura en torno a tu negocio te servirá para elegir a los colaboradores que pueden realmente apoyar tu emprendimiento.

### 5. Dale propósito a tu negocio

No solo bases tu negocio en el propósito de ganar dinero, piensa en qué es eso que te mueve, por lo que te levantas de la cama. Cuál es tu gran propósito. Puede basarse en resolver un problema de tus clientes, en crear un nuevo servicio, en cambiar algo.

### 6. Crea tus propios rituales

Como emprendedor es muy recomendable que crees tus propios hábitos o rituales y que los cumplas. Una rutina que puedas seguir para mantenerte enfocado y asegurarte de cumplir con todas las tareas que se te presentarán.



### Ocúpate de ti mismo

Un emprendedor no solo es una máquina de trabajo. Ocúpate del ser humano que trabaja por su sueño. La alimentación, el ejercicio, la meditación y el cuidado personal es algo que no deberás descuidar pues tu cuerpo y mente son las principales herramientas que tienes como emprendedor.

Emprender es una actividad que va a requerir un poco más de esfuerzo que el tener un trabajo común, así que estar preparado para adversidades y desafíos siempre hay forma de encontrar un empujón, ya sea con consejos que tienen que ver con tu preparación emocional, educación financiera o capacitación sobre negocios. Busca la forma de hacer lo que necesitas, siempre habrá alguien que pueda apoyarte.

## Presentan MAZARI, el nuevo modelo de Ecofiltro

En los años 80, Fernando Mazariegos Anleu, originario de Panajachel, Sololá creó el Ecofiltro, el primer filtro purificador de agua ecológico en Guatemala con el único objetivo de ofrecer una solución a la escasez de agua potable en áreas rurales del país.

No fue hasta 2009 que Ecofiltro se constituyó como una empresa social, manteniéndose firme en su principal valor: Facilitar el acceso a agua purificada. Hoy, Ecofiltro está presente en todo el mundo, con fábricas en más de 62 países e impactando la vida de millones de personas a través de la comercialización de sus distintas líneas, sus programas sociales y programas ambientales.

Este 2024 inicia con la presentación del nuevo modelo, Ecofiltro "Mazari", el cual nace como un homenaje a Fernando Mazariegos, quien donó su invento a la humanidad con el único objetivo de facilitar el acceso de agua purificada a familias y niños de comunidades rurales en todo el mundo.

### Un homenaje a la historia e innovación

El nombre Mazari viene de Mazariegos, el apellido del inventor de Ecofiltro. Este nombre fue elegido por un creativo grupo de operarios del Departamento de Producción en la fábrica de Ecofiltro, luego de incentivar por medio de un concurso la participación de todos los colaboradores. Tras la evaluación de diversas propuestas recibidas, Mazari fue el ganador indiscutible debido a su concepto único, sentido de pertenencia e identidad que le brinda su esencia, tan único como su propio inventor.

"Fuimos afortunados de trabajar y aprender de un genio guatemalteco, que además de compartir con nosotros su inteligencia, dejó sembrada la semilla social que forma parte del ADN de la marca y de todos los que formamos parte de ella. Para nosotros es importante crear productos que sean accesibles para todas las personas con precios cómodos y diseños de vanguardia en camino a cumplir uno de nuestros propósitos que es llegar con un ecofiltro a cada hoja." Comenta Kenia Quan, Gerente General de Ecofiltro



Este nuevo modelo atenderá a un mercado de gustos exigentes, ya que su diseño y capacidad son diferenciadores sobre el resto de las líneas actuales, garantizando un precio asequible. Este es un modelo meticulosamente concebido desde sus cimientos por la propia marca, y será el primer ecofiltro en tener su propio empaque, por lo que será distinguido entre la variedad de productos en puntos de venta actuales.

Dentro de sus características principales, resalta su capacidad de 30 litros; su color negro con textura mate, siendo el color de introducción con planes de ampliar la línea con nuevos colores y continuar atendiendo la demanda del mercado a mediano plazo. Su diseño minimalista y bordes redondeados, lo hace ideal para apartamentos, oficinas y hogares que buscan un aspecto vanguardista.

Este diseño está creado también para atender mercados internacionales, ya que sus características técnicas cumplen con todos los estándares de calidad para ser distribuido en otros países, siendo México el primer país para ser exportado.





## Caserío los Pajoques vecinos y Cementos Progreso colaboran para mejorar las calles



## 9 de febrero Día Mundial de la Pizza

Científicas  
Guatemaltecas  
destacan en el  
mundo de la  
ciencia y  
tecnología





## Caserío los Pajoques vecinos y Cementos Progreso mejoran las calles



La necesidad de mejorar la calle que es utilizada como una ruta alterna en el sector 3 del caserío Los Pajoques fue el punto de partida para iniciar el proyecto, ya que, debido a su anterior condición, era intransitable en época de invierno.

Durante los meses de noviembre, diciembre y enero, vecinos organizados trabajaron para mejorar esta importante ruta que es utilizada por comunitarios y floricultores de la región, mejorando la movilidad y el transporte de sus productos.

Pero no solo los floricultores son los beneficiados con la nueva calle, en total 95 familias que residen en el sector fueron favorecidos directamente y más de 2 mil 500 vecinos y comerciantes lo son de manera indirecta.

### Infraestructura para el desarrollo

Fortalecer la cohesión social comunitaria por medio de procesos participativos y colaborativos fomentados por los propios vecinos es el objetivo principal de estas alianzas que generan infraestructura para el desarrollo de las comunidades.

Garantizar relaciones eficientes con las comunidades es uno de los aspectos más importantes que Cementos Progreso promueve a través de la ciudadanía responsable.



## Motorola comparte tips para elevar tu estilo este 14 de febrero



Se aproxima el día de San Valentín y con ello, se presenta la oportunidad perfecta para deslumbrar con un estilo innovador. Sin importar si te inclinas por lo natural, seductor, creativo, dramático, romántico, elegante o tradicional; la clave para marcar la diferencia es que refleje tu personalidad. No te limites a lo convencional, atrévete a experimentar con tendencias, colores, texturas ¡y hasta gadgets!

En esta fecha especial, tu estilo puede ser una expresión de amor e individualidad, y Motorola lo sabe. Te compartimos algunas propuestas para destacar tu outfit incorporando accesorios statement que le den un toque original y único.

### Un bolso como protagonista

Tu atuendo estará completo con un bolso o clutch que eleve tu look. Existen diferentes diseños que puedes elegir acorde a lo que quieras transmitir. Especialmente en esta celebración, un bolso pequeño o mediano, en tonos rojos o rosas, puede añadir el toque romántico que estás buscando. Incluso puedes optar por un bolso en forma de corazón o algún case con correa para tu smartphone, un artículo que seguro captará la atención.

### Lentes y gorros divertidos

Si quieres darle un toque extra a tu atuendo, suma unos lentes o algún bucket hat en colores interesantes o formas llamativas. Sin duda, son elementos que pueden llevar tu estilo a otro nivel de manera fácil y práctica.

### El complemento perfecto

Sabemos que los smartphones son herramientas que se han vuelto indispensables, al ser parte de tu día a día, reflejan directamente tu creatividad y estilo. Exprésate de la mejor forma eligiendo diseños funcionales y, al mismo tiempo, originales; como el icónico plegable motorola razr 40 ultra y el motorola edge 40 neo edición cuero vegano con acabados únicos. Ambos en el color del año PANTONE® 13-1023 Peach Fuzz.

Conoce las ofertas de Motorola en esta temporada a través de la tienda online de Motorola Guatemala y de las principales cadenas del país hasta el 13 de febrero.





## Productores de café intercambian experiencias para mejorar producción



El intercambio de experiencias y conocimientos es parte del proyecto “Asesoramiento para el Fortalecimiento de Café”, iniciativa que realiza la Dirección de Fortalecimiento para la Organización Productiva y Comercialización del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA), con el apoyo de la Agencia de Cooperación Internacional de Japón (JICA).

Para intercambiar experiencias y mejorar la producción del café, un grupo de asociados de la Cooperativa Integral Agrícola de Santo Domingo Xenacoj, visitó a la Cooperativa Integral Agrícola Cafetaleros de San Juan, ubicada en el municipio de San Juan Sacatepéquez, Sacatepéquez.

Durante la visita conocieron el funcionamiento del centro de acopio, en el cual se observó la forma de utilizar los sacos de yute y bolsas green pro, como parte de una buena práctica para el almacenamiento del café.



## Científicas guatemaltecas destacan en el mundo de la ciencia y tecnología



La sala de exposiciones artísticas y teatrales del Instituto Guatemalteco Americano (IGA), Dick Smith, fue testigo de la tercera entrega del volumen 3 de la revista “Heroínas de la Ciencia, Tecnología e Innovación”, que impulsa la Secretaría Nacional de Ciencia y Tecnología (Senacyt), en la cual se destacó el trabajo científico de 35 mujeres guatemaltecas.

En un ambiente de felicidad, las investigadoras fueron galardonadas en medio de aplausos por parte familiares y amigos, así como de reconocidos íconos de ciencia y tecnología, entre ellas: las doctoras Nancy Sandoval, infectología y Pamela Pennington, decana de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad del Valle de Guatemala.

A finalizar la actividad, las científicas homenajeadas hicieron un llamado a la continuidad de este proyecto, ya que son más las mujeres que hoy requieren de este tipo de espacios para dar a conocer sus trabajos e investigaciones.

*“Durante esta gala, Cecily Guinea, originaria de Totonicapán y galardonada expresó “es un honor dirigir estas palabras a quienes con su dedicación, ingenio y valentía han contribuido a la innovación al progreso de la población guatemalteca. Para nosotras este es un bello tributo a todas aquellas mujeres que han superado obstáculos, no solo para destacar en sus campos, sino para liberar los caminos a generaciones futuras”.*

*Agradecemos a la Senacyt, por esta actividad tan valiosa que pone en alto el nombre de las mujeres de Guatemala. Mujeres que con mucho esfuerzo, dedicación y valor se han enfrentado a lo que venga para formar parte del mundo de ciencia y tecnología en Guatemala”, puntualizó premiada Carla Gordillo, ingeniera geólogo minera.*





## 9 de febrero Día Mundial de la Pizza

El 9 de febrero se celebra el Día Mundial de la Pizza, una de las comidas más consumidas en todo el mundo y que a todos gusta, debido a la diversidad de ingredientes con los que puede ser servida.

En el año 2017 la pizza ha sido declarada Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO, debido a su rol en la vida social y la transmisión de este arte culinario entre generaciones.

La palabra pizza proviene del griego *pēktos*, que significa sólido o coagulado. Es uno de los platos más emblemáticos de la gastronomía italiana, que consiste en una masa circular horneada, elaborada con harina de trigo, sal, agua y levadura.

Se recubre con una base de salsa hecha a base de tomate y queso mozzarella, que puede ser cubierta con diversos ingredientes en trozos, tales como cebolla, pimentón, jamón, pepperoni, anchoas, tocino, maíz o cualquier otro acompañante al gusto del comensal. La forma tradicional de cocinarlas es en un horno de leña, aunque es muy común utilizar hornos domésticos.

Una de las presentaciones comerciales más recientes de este producto tradicional son las pizzas congeladas o listas para hornear.

Historia de la Pizza.

Uno de los principales antecedentes de la pizza está relacionado con el consumo del pan de trigo en las antiguas culturas de Egipto, Persia, Grecia y Roma. En el periodo 521-500 a.C. los soldados persas se alimentaban con un pan plano, queso fundido y dátiles. En la Antigua Roma los soldados comían un pan plano aderezado con aceite de oliva y hierbas.

La pizza como se conoce actualmente se originó en Nápoles, Italia. Anteriormente las personas que habitaban en los alrededores de Nápoles agregaban tomate a un pan plano elaborado a base de levadura.

Se estima que la pizza moderna ha sido una creación del panadero Raffaele Esposito de Nápoles. De acuerdo a una leyenda urbana muy popular la muy conocida Pizza Margarita o Margherita se inventó en el año 1889. El Palacio Real de Capodimonte hizo un encargo al pizzaiolo napolitano Esposito, para crear una pizza en honor a la visita de la Reina Margherita.

Una de sus magníficas creaciones consistió en un pastel envuelto con tomate, albahaca y queso mozzarella, cuyos ingredientes simbolizaban los colores de la bandera italiana. Esta pizza se nombró en honor a la Reina como Pizza Margherita, alcanzando una gran popularidad en el resto del mundo.



A nivel mundial estos son los tipos de pizza y sabores más consumidos en el mundo, con una deliciosa variedad y combinación de ingredientes

**Margarita:** es el tipo de pizza más básico y popular en el mundo, con tomate, albahaca y queso mozzarella.

**Pepperoni:** también conocido como salami, con un toque picante.

**Hawaiana:** es una combinación agri dulce de piña, jamón y queso. Este sabor tropical es muy controversial entre los amantes de la pizza.

**Napolitana o Romana:** con anchoas, ajo y alcaparras.

**Cuatro quesos:** contiene queso azul, mozzarella, parmesano y provolone ¡una delicia!

**Cuatro estaciones:** con sabores de cada estación: alcachofas (primavera), aceitunas, tomate y albahaca (verano), champiñones (otoño) y jamón serrano (invierno).

**Calzone:** es una versión de la pizza poco convencional, por su forma de media luna o empanadilla. Rellena con jamón, queso, tomate y mozzarella.

## Abeja o Avispa: ¿cuál es más peligrosa que hacer si te pica?

Le tememos a las abejas y avispas por el dolor de su picadura, incluso muchas personas enfrentan tanto pavor que actúan con violencia cuando ven que se acercan estos insectos voladores, y lo empeoran todo. A menudo, se confunden debido a su aspecto similar y a las picaduras que pueden infligir. Sin embargo, entender las diferencias entre ellas puede ser crucial para saber cómo reaccionar y qué medidas tomar para evitar ser picado.

### Las diferencias entre las avispas y las abejas

A pesar de que comparten la división básica de su cuerpo en cabeza, tórax y abdomen, las avispas son generalmente más grandes y tienen un cuerpo más pronunciado y sin pelo, a diferencia de las abejas, que son más robustas y peludas. Además, las avispas tienden a ser más agresivas, ya que son depredadoras y necesitan cazar insectos para alimentarse, mientras que las abejas, aunque también pueden picar, lo hacen principalmente cuando se sienten amenazadas.

### ¿Cómo pica cada una?

Una diferencia crucial entre las picaduras de estos insectos radica en la naturaleza de sus aguijones. El aguijón de la avispa es liso, lo que le permite picar y morder varias veces a lo largo de su vida, mientras que el de la abeja tiene pequeños ganchos y se desprende de su cuerpo al picar, lo que significa que la abeja muere después de picar una vez. En términos de agresividad y capacidad de infligir picaduras múltiples, las avispas pueden representar una amenaza mayor en comparación con las abejas.



### ¿Qué hacer si te pican?

Si te pica una avispa o una abeja, es importante saber cómo actuar. Si te pica una abeja, lo primero que debes hacer es retirar el aguijón raspándolo con cuidado para evitar inyectar más veneno, luego limpia la zona afectada con agua y jabón, y aplica hielo para reducir la hinchazón y aliviar el dolor. Si te pica una avispa, también es importante limpiar la zona afectada y aplicar hielo, pero ten en cuenta que las avispas pueden picar varias veces, por lo que es crucial estar atento a cualquier signo de reacción alérgica severa y buscar ayuda médica si es necesario.

### Cómo prevenirte

Para evitar ser picado por una avispa o una abeja, es importante mantener la calma y evitar hacer movimientos bruscos que puedan interpretarse como una amenaza para estos insectos. Además, es recomendable sacudir la ropa antes de usarla, especialmente si ha estado al aire libre, y evitar andar descalzo en áreas donde puedan estar presentes estos insectos.





## Cinco hábitos que te ayudarán a evitar el estrés laboral



## Cuánto viven los perros

## El Día de San Valentín





## Como quitar el olor de la cebolla con el café



El olor a cebolla se puede quitar de varias maneras: frotando las manos con agua y sal, frotando las manos con agua y bicarbonato de sodio, lavándotelas con agua y vinagre, sumergiéndolas en un recipiente con agua y jugo de limón, frotando tus manos con café molido o contra alguna superficie de acero inoxidable.

Aunque se trata de un ingrediente imprescindible en las cocinas de muchos hogares en el mundo, no es agradable tener el olor impregnado en las manos durante mucho tiempo, y a pesar de que en combinación con otros productos o ingredientes esta no tiende a dejar su olor, sino solo sus propiedades, no es lo mismo cuando la manipulamos en crudo.

Al querer quitar este desagradable olor de nuestras manos, a veces nos lastimamos la piel de más intentando hacer desaparecer dicho aroma, o usamos cremas hidratantes con olores tan potentes para tratar de disimular el, Pero con este ingrediente podrás eliminar ese olor, y cual es pues es el café, con este ingrediente podrás eliminar el molesto olor a cebolla, y te diremos como prepararlo para poder utilizarlo.

El café es magnífico para eliminar el olor a cebolla de tus manos, pero es tan bueno que no solamente funciona con la cebolla, sino con otros alimentos que dejan olor en las manos. Lo único que necesitas es lo siguiente:

2 cucharadas de posos de café

1 bandeja de agua

Para eliminar el olor a cebolla, sumerge tus manos en la bandeja del agua y ve añadiendo poco a poco el café, tallando suavemente tus manos como si fuera una mascarilla. Espera durante un par de minutos y enseguida enjuaga como de costumbre. Al finalizar, notarás que el olor se ha ido de tus manos.



## La Importancia de las legumbres

Estos vegetales, que abarcan desde los humildes frijoles hasta los nutritivos garbanzos y guisantes, son mucho más que simples semillas comestibles. Su papel trasciende las fronteras culinarias, extendiéndose hacia la nutrición humana y animal, fortaleciendo la seguridad alimentaria y contribuyendo a la salud general.

Las legumbres desempeñan un papel crucial en la sostenibilidad ambiental, enriqueciendo los suelos y fomentando la biodiversidad. Su cultivo no solo es esencial para combatir el cambio climático, sino que también representa un compromiso vital con un futuro alimentario saludable y sostenible para las generaciones venideras.

Es importante destacar que las legumbres son todos aquellos cultivos donde el propósito final es la obtención del grano seco, como, por ejemplo, guisantes, frijoles y arroz. Pero se excluyen aquellos cultivos que se cosechan verdes, como los guisantes verdes o judías verdes, ya que estos entran en el ramo de las hortalizas.

Las legumbres tienen muchas ventajas para el desarrollo agrícola del mundo y para el desarrollo alimentario de las personas. A continuación explicaremos cuáles son esas ventajas:

**Alto valor nutritivo:** las legumbres son uno de los pocos alimentos vegetales ricos en proteínas, lo cual permite que personas de bajos recursos que no tengan acceso constante al consumo de carne, lácteos o huevos, logren consumir proteínas de origen vegetal. Otra ventaja es que los granos son bajos en grasa y ricos en fibras, lo que reduce el colesterol y los niveles de azúcar en sangre, evitando la aparición de enfermedades no transmisibles como la diabetes o problemas cardiovasculares. Además, También Ayurda a frenar la obesidad.



**Promueve la seguridad alimentaria:** Los cultivos de legumbres casi siempre son abundantes. Esto quiere decir que un agricultor puede tanto vender su cosecha como consumirla, garantizando así la seguridad alimentaria tanto de la comunidad como de su familia. Por otra parte, este tipo de cultivos tienden a fijar el nitrógeno atmosférico en la tierra, es decir, ayuda a recuperar los suelos para que sean nutritivos para volver a sembrar.

**Mitiga el cambio climático:** Tal como explicamos en el punto anterior, las legumbres ayudan a recuperar los nutrientes del suelo de forma totalmente natural. Esto evita el uso de fertilizantes químicos que suelen expulsar gases de efecto invernadero al ambiente, contribuyendo con el cambio climático y el calentamiento global.



## Cuánto vive un perro

Seguro que en más de una ocasión has escuchado la teoría de que un año de vida humano equivale a siete de perro. Sin embargo, esta afirmación no es más que un mito. Los perros envejecen a un ritmo muy distinto al nuestro, por lo que para calcular su esperanza de vida se deben tener en cuenta una gran variedad de factores, siendo la raza uno de los más importantes.

La esperanza de vida de los perros depende de muchos factores; podríamos decir que los perros viven de 8 a 20 años, pero esto depende de la raza, el tamaño (cuanto más grandes suelen vivir menos), el peso su alimentación, cuidado y más.

tener un perro es una de las mayores alegrías en la vida. Nuestros amigos peludos nos dan un amor incondicional, compañía y más sonrisas de las que es posible contar. Aun así, hay una parte negativa al tener un perro. Podemos soportar el desorden y daños menores, pero es innegable el hecho de que la gente vive más que los perros.

Cualquiera dirá que, compensa convivir con un perro, que incluso llega a convertirse en un miembro más de la familia. No hay una manera específica de responder a la pregunta de cuánto viven los perros, ya que variará en cada caso, pero hay muchos estudios de la esperanza media de vida de razas como el Golden Retriever, el Bulldog y muchas otras.

Pero la esperanza de vida media no es lo único importante. Muchos perros vivirán menos, mientras que otros pueden llegar a vivir bastante más. Una mejor manera de evaluar la longevidad de nuestra mascota es convertir "años de perros" en "años de humanos".

Saber cuánto viven los perros no suavizará el dolor, pero podrá ayudar a los dueños a cuidarlos mejor y hacer que sus mascotas vivan lo más felices posibles. Aunque a veces estos fieles amigos se comporten de una forma poco adecuada jugando, ladrando en casa o desobedeciendo nuestras órdenes, debemos reflexionar sobre el trato que les damos.

Nunca hay que lastimarles y hemos de enseñarles con otras técnicas que no sean los golpes. Dado que ellos te ofrecen amor y dedicación cada vez que llegas a casa, correspóndeles alimentándolos, jugando con ellos, acariciándolos y bañándolos. No olvides que beneficiarán tu salud y harán tu convivencia con ellos más placentera. También no olvides llevarlos al veterinario para vacunarlos o cada vez que sospeches que se encuentra mal. Es crucial para prevenir enfermedades o para buscar una curación a las mismas.



## El Día de San Valentín

El Día de San Valentín o simplemente San Valentín es una festividad de origen católico que se celebra anualmente el 14 de febrero como conmemoración de las buenas obras realizadas por san Valentín de Roma, relacionadas con el concepto universal del amor y la afectividad. Originado por la Iglesia católica como contrapeso de las festividades paganas que se realizaban en el Imperio romano, también es una de las primeras fiestas que significaron la expansión del cristianismo en toda la Eurafrasia romana. La fiesta en sí ha ido ganando importancia a lo largo del tiempo desde una perspectiva laica como Día de los Enamorados o Día del Amor y la Amistad.

En muchos lugares de todo el mundo se celebra San Valentín, el Día de los Enamorados, o simplemente del amor y de la amistad en general. Flores, bombones, cenas románticas, mensajes secretos entre la pareja, para algunos es solo una fecha comercial más, 'inventada' para incrementar las ventas de regalos, pero también hay quien considera que el origen de San Valentín, se basa en antiguas tradiciones y leyendas que se remontan a la época del imperio romano.

### Por qué San Valentín es el día de los enamorados

Leyendas, tradiciones y quizá algún hecho histórico se entremezclan a la hora de determinar cuál es el origen de San Valentín, pero de todas las posibles teorías la más popular y aceptada es la que relaciona el Día de los Enamorados con la propia figura del santo, un sacerdote que, se cree, vivió en la Roma del siglo III, en los inicios de la expansión de la fe cristiana. Según una leyenda, el emperador Claudio II, había prohibido a los jóvenes contraer matrimonio para lograr, con esta drástica medida, evitar que los hombres fueran reacios a alistarse en el ejército romano y estuvieran dispuestos a luchar hasta entregar la vida, libres de ataduras amorosas.



Ante esta situación, el sacerdote Valentín se dedicó a casar en secreto a los jóvenes enamorados que así se lo pidiesen. Estas prácticas llegaron a oídos del emperador e hicieron que el sacerdote fuese arrestado y finalmente ejecutado el 14 de febrero del año 269, de ahí que sea esa la fecha en la que se celebra el día del santo y del amor.

La leyenda también cuenta que estando encarcelado, Valentín conoció a la hija de su carcelero, una joven ciega de nacimiento llamada Julia, a la que antes de morir devolvió la vista realizando un milagro. Se dice que san Valentín, durante el cautiverio, se enamoró de la muchacha y que, antes de ser decapitado, le entregó una nota en la que se despedía diciendo 'tu Valentín' convencido de que, por la intervención divina, podría leerla siendo esto el origen de las cartas y notas de amor que las parejas se escriben y envían en el día de los enamorados.



## Cinco hábitos que te ayudarán a evitar el estrés laboral

El estrés es uno de los problemas más graves por los que atraviesan las personas actualmente. Para que puedas lidiar con esto es que te damos estos cinco hábitos que te ayudarán a evitar el estrés laboral.

Según los especialistas casi todos las personas sienten el estrés laboral por más que las tareas que hacen sean de su agrado. Esta situación se puede dar por los horarios establecidos, el ambiente de trabajo, fechas preestablecidas, despidos, regaños, etc.

Si bien hay cosas que no se pueden manejar, es importante que tengas en cuenta que hay hábitos que están a tu alcance para que puedas sobrellevar el estrés. Estos son los hábitos que debes comenzar a implementar:

### 1-Establecer metas realistas

Esto es fundamental debido a que si nos proponemos objetivos que no están a nuestro alcance, es probable que entremos en caos y demos paso al estrés laboral.

### 2-Realizar ejercicios de relajación física y mental

Los ejercicios no deben faltar nunca en tu vida diaria debido a que es fundamental para mantenerte saludable en muchos aspectos. Así evitarás el estrés laboral.

### 3-Planificar tus actividades diarias

Tener un orden de lo que vamos a realizar nos permitirá desarrollar nuestras actividades de una manera muy óptima. Evitarás contratiempos y si ocurren podrás solucionarlo de una manera más fácil. exigencias que le hacemos constantemente



### 4-Mantener una dieta saludable y nutritiva

La comida saludable es un eje fundamental para tener una vida saludable y que nuestro cuerpo responda correctamente a las exigencias que le hacemos constantemente

### 5-Respetar tus horarios de trabajo, comida y descanso

Teniendo en cuenta una organización de horarios para que podamos también determinar un buen descanso, es fundamental para que sigas siendo funcional.

Debes tener en cuenta estos hábitos para una vida más saludable. Así es que si quieres evitar el estrés laboral tendrás que hacer un cambio organizativo en tu vida para no terminar generando consecuencias en la salud.

## Qué sucede si no dormimos lo suficiente

No dormir lo suficiente puede tener un impacto significativo en la calidad de vida y aumentar el riesgo de fallecer. Dentro de estas necesidades fisiológicas, el sueño ocupa un lugar de honor. A lo largo de los siglos, la humanidad ha reconocido intuitivamente la importancia vital de un sueño adecuado para el bienestar físico y mental. Sin embargo, en la era moderna, esta comprensión se ha visto reforzada por evidencia científica contundente.

El sueño no es simplemente un período de inactividad, sino un proceso vital durante el cual el cuerpo y la mente se restauran, regeneran y se preparan para enfrentar un nuevo día.

Durante el sueño, se llevan a cabo una serie de funciones biológicas y cognitivas cruciales, incluida la consolidación de la memoria, el procesamiento emocional y la reparación de varios tejidos. privarse del sueño durante períodos prolongados puede tener consecuencias devastadoras para la salud, incluido un aumento significativo del riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y otros trastornos crónicos.

La falta crónica de sueño puede afectar negativamente el funcionamiento cognitivo y emocional, así como la capacidad para llevar a cabo tareas diarias de manera segura y efectiva. al igual que con muchas cosas en la vida, el equilibrio es fundamental cuando se trata del sueño.



Si bien es cierto que la privación crónica del sueño puede ser perjudicial, también lo es el exceso de sueño. Estudios han demostrado que tanto dormir menos de seis horas como más de nueve o diez horas por noche puede estar asociado con un mayor riesgo de problemas de salud.

Por lo tanto, se recomienda alcanzar un término medio saludable: alrededor de ocho horas de sueño por noche para la mayoría de los adultos. Dormir lo suficiente no solo promueve la salud física y mental, sino que también mejora la calidad de vida en general, facilitando la digestión, regulando el metabolismo y fortaleciendo el sistema inmunológico.





## Nuevas tecnologías para optimizar la agricultura



## Realiza la Limpieza, Mantenimiento y Cuidado Preventivo de tu Moto

Estos  
hábitos te  
acercan a la  
felicidad





## Usos de las tecnologías para optimizar la agricultura

Muchos expertos dicen que, en vez de estar en una era de cambios, estamos en un cambio de era. El ritmo de la tecnología va aumentando y aunque la agricultura sea ancestral, no es inmune a los cambios que propone la era digital. Estos 7 avances tecnológicos que hoy os comentamos ayudaran a optimizar la productividad y disminuir el riesgo de plagas y enfermedades.

### Impresión 3D:

Las impresoras 3D son muy prácticas para crear repuestos de cualquier tipo de herramienta y evita pérdidas potenciales en la producción. Además, podría permitir a los agricultores desarrollar piezas alternativas para satisfacer sus necesidades.

### Robots:

Los robots ya son aceptados en las explotaciones de muchos agricultores ya que reducen el tiempo de las tareas repetitivas que consumen mucho tiempo. Ya se están preparando robots para que funcionen de manera autónoma. Podemos ver dos tipos de Robots:

- Robots de los viñedos que ayudan a podar las parras, eliminar brotes jóvenes, vigilar la vid y la salud del suelo en general.
- Robots de vivero utilizadas para trasplantar las plantas desde semilleros a las macetas.

### Drones:

Uno de los problemas de los agricultores radica en la incapacidad de trabajar en áreas del campo con difícil acceso durante la temporada de crecimiento. Con la entrada de los Drones se podrá acceder a estos rincones que el agricultor no puede llegar y podrá analizar el proceso de crecimiento de sus plantas a través de las imágenes que este le envíe.



### Sensores:

Es la tecnología digital más usada en la agricultura, ya que abarca una enorme variación de funciones. Pueden ser utilizados para analizar el aire, agua o suelo del campo.

### Inteligencia Artificial:

La inteligencia artificial recoge datos obtenidos de los sensores y los convierte en información útil. Puede recoger información de diferentes formas: La visión artificial recolectada vía drone, por satélite o por Smartphones.

### Realidad Aumentada:

También llamada realidad mixta, es información extra que complementa a la realidad, normalmente mediante sensores u ordenadores. El usuario necesita realmente ver las imágenes virtuales ante él, por lo que con la realidad aumentada conseguimos que este pueda ver lo que necesite.

### Cadena de bloques:

La cadena de bloques es un libro de cuentas electrónico incorruptible, capaz de rastrear cada transición del proceso de un artículo de alimento a través de la cadena alimentaria. El sector agrícola tiene una de las mayores desconexiones entre proveedores y minoristas.

La tecnología que en la agricultura, como en otros campos, es de gran ayuda para optimizar y ser más eficientes en la productividad y prevención de plagas y enfermedades.

## Realiza la Limpieza, Mantenimiento y Cuidado Preventivo de tu Moto

La seguridad de los conductores y sus acompañantes es la razón principal para mantener cuidados preventivos en sus motocicletas, especialmente previo a recorrer largos trayectos.

Realizar una revisión periódica, cambiar el aceite, mantener las pastillas de freno, vigilar los neumáticos, limpiar el filtro del aire, cambiar el líquido refrigerante, mirar el aceite de la horquilla, revisar la cadena y cambiar la batería son aspectos básicos para el buen mantenimiento de la moto.

En Guatemala, la motocicleta ha demostrado ser el vehículo más práctico para la movilidad tanto dentro de las ciudades como en rutas extraurbanas; por lo tanto, procurar cuidados preventivos y de mantenimiento es crucial para su funcionamiento óptimo.

Por a su tamaño compacto y componentes más delicados, las motocicletas tienden a desgastarse y desajustarse con mayor rapidez que los automóviles, lo que requiere un mantenimiento periódico más frecuente. Sin embargo, el primer paso para un cuidado ideal de las motocicletas es la limpieza, ya que esta práctica evita daños a largo plazo que pueden afectar su funcionalidad.

El uso constante de las motocicletas hace que se acumule tierra en las barras, en la cadena o, en algunos casos, en el radiador. Además, la constante exposición al sol, al polvo, al humo de los vehículos y a las impurezas del medio ambiente deterioran a paso lento partes de la motocicleta hechas tanto de metal como de plástico y hule, abriendo paso a la generación de óxido en las piezas y daños permanentes.

Realizar una limpieza periódica y cuidadosa con agua, jabón líquido para motos, cepillos, toallas de microfibra, silicón para partes plásticas, pasta de lustrar para partes metálicas, desengrasante de motor e incluso con aire a presión garantizará la vida útil de la motocicleta por mucho más tiempo.



Las revisiones regulares posterior a la limpieza de las motocicletas incluyen la verificación del buen estado de los frenos delantero y trasero, revisando que no se escuchen chirridos y que las pastillas estén en óptimas condiciones; la presión y el estado de las llantas, así como de la cadena de tracción y ruedas dentadas delantera y trasera. Además, es importante revisar los niveles de fluidos, así como las luces delanteras, los pides vías, la luz de freno y la calibración adecuada de espejos retrovisores.

Recuerda que cada 2,000 a 3,000 kilómetros de recorrido, es indispensable realizar servicios periódicos e intercalar un servicio mayor y uno menor para garantizar un mejor mantenimiento a tu moto.



## Como distinguir los síntomas entre gripe y resfriado común



El frío no da tregua, por lo que es una buena época para que las enfermedades respiratorias estén presentes en todos lados. Y esto es normal, a causa de que, con las bajas temperaturas, nuestro sistema inmune está más vulnerable y expuesto a enfermedades víricas. Por esta razón, es necesario que prestemos atención cuando hay cambios bruscos de temperatura, pues, cuando nos exponemos al frío, el clima propicia que nuestros tejidos trabajen para controlar la temperatura y evitar las infecciones.

Las enfermedades respiratorias son más frecuentes en invierno por la bajada de temperaturas, que afectan el sistema de humidificación y calentamiento del aire que respiramos por vía nasal. Esto puede provocar parálisis o disminución de la movilidad de los cilios (pelillos) de nuestro epitelio nasal y traqueo bronquial, que contribuyen a la movilidad del moco y a la lucha contra los virus que se introducen en nuestro sistema respiratorio”.

Y debido a las causas anteriores, es que sentimos malestares relacionados con las enfermedades respiratorias, pero una duda puede surgir en el momento en que sentimos las primeras molestias características de estas enfermedades: ¿será una simple gripe, o un resfriado común. Sabemos que esto puede convertirse en una duda común y que no deje tranquilo a más de uno. Te enseñaremos a distinguir estas tres enfermedades, mostrándote los síntomas clave de cada una de ellas.

poco difícil, especialmente, porque comparten síntomas similares y se encuentran evolucionando, desarrollando nuevos síntomas. Ahora, echemos un vistazo a los síntomas de cada una de estas enfermedades:

### Gripe

La gripe se produce cuando una persona se contagia del virus de la influenza A y B. Presenta los mismos síntomas, exceptuando la diarrea, las náuseas y la pérdida del gusto y del olfato, además de que con la gripe sí hay estornudos. Aunque estos últimos síntomas pueden presentarse ocasionalmente, no es recurrente que suceda cuando se trata de un contagio por virus de la influenza A y B.

### Resfriado común

Cuando se trata de un resfriado común o una enfermedad producida por la exposición al rinovirus, los síntomas son ligeramente más leves que en las otras dos enfermedades. Es normal que se presente tos, estornudos, dolor de garganta, congestión o goteo nasal, siendo más infrecuente el dolor de cabeza, los dolores musculares, el cansancio, la fiebre y la pérdida del gusto y del olfato. Nunca hay diarrea ni náuseas.



## Conservacion Mundial de los Humedales



Los humedales son extensiones de tierra que tienen la particularidad de estar inundadas, de forma permanente. En esta categoría se encuentran los pantanos, turberas, marismas, arrecifes de coral, manglares, lagos, ríos, entre otros tipos de humedales. Son ecosistemas híbridos que pueden ser de agua dulce o salada. Se incluyen los denominados humedales artificiales, como por ejemplo los embalses, las salinas o los estanques.

Su importancia es fundamental para la vida en todo el planeta, gracias a que son ecosistemas donde habitan un gran número de especies animales y vegetales. Se encargan de regular el ciclo del agua y el clima, creando de esta manera un equilibrio perfecto. Además, aportan al hombre recursos indispensables para disfrutar de una mejor calidad de vida.

Sin embargo, hoy vemos con gran preocupación cómo los humedales corren el riesgo de desaparecer, ya que se están degradando de manera vertiginosa.

¿Por qué son importantes?

En líneas generales, los humedales son reservorios que albergan vida, contribuyendo a crear un perfecto equilibrio en los distintos ecosistemas del planeta. Su óptimo funcionamiento contribuye a:

Que el 40% de los vegetales y animales que existen en todo el planeta sigan con vida.

Más de mil millones de personas en todo el planeta puedan seguir viviendo de los humedales.

En las turberas se encuentran concentradas el 30% del carbono que existe en toda la Tierra.

Los humedales se encargan de eliminar los contaminantes y esto permite disfrutar de un agua limpia.

Los humedales son grandes reservorios de agua.

Los manglares y arrecifes de los humedales se encargan de proteger a los seres humanos contra los desastres naturales como las inundaciones y sequías.

Los humedales costeros nos protegen de catástrofes naturales, reduciendo el impacto de los huracanes y los tsunamis. Asimismo, fijan la línea de costa y resisten la erosión.

Son espacios que ayudan a crear condiciones para que exista la vida animal y vegetal.

Son lugares ideales para realizar actividades recreativas, contribuyendo a incrementar el turismo.





## ¿Qué es lo que causa el dolor del nervio ciático?

Los principales síntomas de la ciática son inflamación, dolor y, en algunos casos, entumecimiento en la pierna afectada. El nervio ciático abarca desde la parte baja de la espalda, pasando por las caderas y los glúteos hasta llegar a cada pierna. Las causas que desencadenan el dolor en esta zona son el surgimiento de una hernia en uno de los discos de la columna o el crecimiento excesivo de un hueso, que está ejerciendo presión sobre una parte del nervio. Los principales síntomas de la ciática son inflamación, dolor y, en algunos casos, entumecimiento en la pierna afectada.

Algunos pacientes suelen presentar dolores con mayor frecuencia e intensidad, pese a esto, el dolor suele desaparecer al cabo de unas semanas; sin embargo, los individuos que presentan una ciática grave y debilidad significativa en las piernas o cambios en el intestino o la vejiga podrían necesitar cirugía.

El dolor puede surgir en cualquier parte del cuerpo en donde haya un nervio; sin embargo, es frecuente que siga un recorrido desde la región lumbar hasta la zona de los glúteos. El dolor se puede trasladar a la parte superior de los muslos y a las pantorrillas.

La intensidad del dolor puede variar de un paciente a otro, hay quienes manifiestan que es un dolor, leve, otros que es intenso y que va acompañado de una sensación de sacudida o descarga eléctrica. Puede empeorar al toser o estornudar o al estar sentado durante un periodo de tiempo largo. Normalmente, la ciática afecta a un solo lado del cuerpo.

Algunas personas también presentan entumecimiento, hormigueo o debilidad muscular en la pierna o el pie. Una parte de la pierna puede doler, mientras que otra puede estar entumecida.

### Factores de riesgo

**Edad:** el envejecimiento siempre trae consigo diversas patologías, debido a que las zonas del cuerpo van perdiendo vitalidad y fuerza. Los cambios en la columna vertebral relacionados con la edad, como las hernias de disco y los espolones óseos, son las causas más frecuentes de la ciática



**Obesidad:** las personas que padecen de sobrepeso u obesidad tienen mayor riesgo de presentar dolores en la ciática como resultado del aumento de la tensión en la columna vertebral, debido a la grasa que se localiza en la espalda. Tener un peso elevado puede ocasionar otras afecciones como diabetes, presión arterial alta y colesterol.

**Profesión:** las labores que requieren torcer la espalda, transportar cargas pesadas o conducir un vehículo a motor durante largos periodos puede influir en la ciática. Por lo que se recomienda hacer pausas activas y tener los cuidados pertinentes, según cada profesional.

**Permanecer sentado durante mucho tiempo:** estar sentado por un periodo de tiempo largo, puede aumentar el riesgo de que una persona padezca de ciática. También puede ser frecuente en los pacientes que son sedentarios y que se mueven con poca frecuencia.

## Estos hábitos te acercan a la felicidad

No existe una receta única para la felicidad, ya que varía de persona a persona. Mientras algunos encuentran alegría en el trabajo soñado, para otros, la clave está en el tiempo compartido con la familia.

La verdadera clave de la felicidad está en el tiempo libre genuino, según la ciencia. Reserva momentos sin responsabilidades ni tareas, dedicados exclusivamente a actividades que proporcionen satisfacción y bienestar personal.

En un mundo que nos impulsa hacia el éxito, el esfuerzo continuo puede dejarnos exhaustos, la importancia de incorporar hábitos diarios que promuevan la salud física, emocional, mental y social. La ciencia respalda la idea de que encontrar momentos de verdadero tiempo libre y cultivar hábitos de autocuidado son elementos esenciales para aumentar la sensación de felicidad en nuestras vidas.

La ciencia ha explorado la relación de la felicidad con el tiempo libre personal y su adecuado uso. Tres investigaciones resumen cómo el ocio y su gestión diaria están vinculados a la búsqueda de la felicidad en nuestras vidas.

### Priorizar nuestro tiempo libre

Priorizar el tiempo libre sobre el dinero, se vincula con mayor felicidad. Aquellos dispuestos a renunciar a ingresos extras por tiempo libre experimentan relaciones sociales sólidas y vidas más satisfactorias, indicando que dedicarse exclusivamente al trabajo no garantiza una mayor felicidad.



### Elegir en qué empleamos nuestro tiempo libre

El aburrimiento surge en quienes no saben cómo aprovechar su tiempo libre, afectando su felicidad. Aunque ver series es agradable, dedicar todo el ocio a ello puede generar una sensación de falta de propósito; se recomienda explorar otros hábitos como leer, hacer deporte o cocinar.

Debemos dedicarnos tiempo a nosotros mismos para ser felices

Según un estudio tener demasiado tiempo libre, más de cinco horas al día, puede reducir la sensación de productividad y disminuir la felicidad.