



# 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 Album 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.