



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).

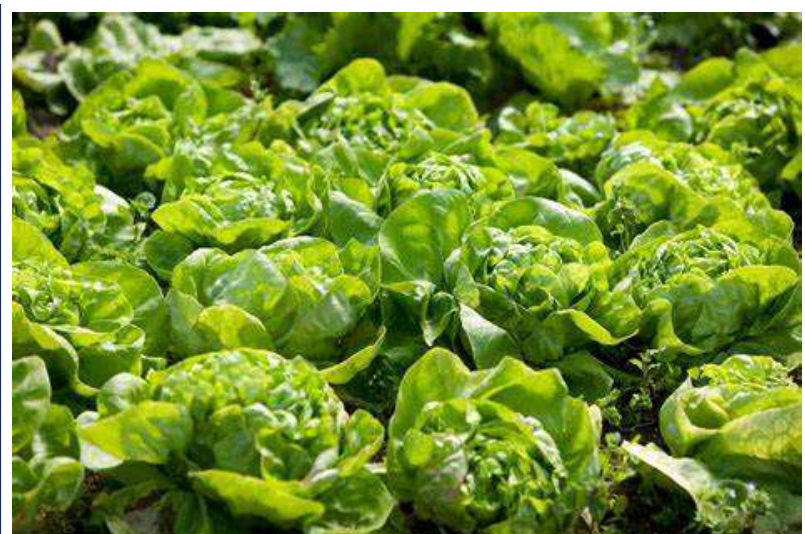
El grupo de investigación ha logrado que las plántulas de cebada crezcan una media del 50 % más cuando se estimula eléctricamente su sistema radicular mediante un nuevo sustrato de cultivo. El trabajo, ha desarrollado una tierra conductora de la electricidad para el cultivo sin suelo, conocido como hidroponía.

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.