



## Periodistas reciben capacitación para ayudar en la prevención de la enfermedad renal crónica en Guatemala



## Cómo el uso del celular afecta el cerebro

## "Pasos de Colores" Alfombras Temáticas de Semana Santa





## "PASOS DE COLORES" ALFOMBRAS TEMÁTICAS DE SEMANA SANTA

La desarrolladora y operadora líder de proyectos comerciales, ÍNTEGRO y el Banco de Desarrollo Rural, S.A. BANRURAL presentan "Pasos de Colores", una campaña nacional de alto impacto para conmemorar la Semana Santa, con una serie de actividades en el marco de estas tradiciones. Magnas alfombras elaboradas con diseños únicos y artísticos serán las protagonistas en Los Centros Comerciales Los Altos de Tonicapán, del 16 al 31 de marzo en la Plaza Tierra del Centro Comercial. Gran Carchá estará en exhibición del 23 al 31 de marzo en la Plazuela del Centro Comercial. Y en el complejo de apartamentos Céntrico, ubicado en zona 5 de la ciudad de Guatemala, se llevará a cabo el sábado 30 de marzo dando realce al Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad declarado por la UNESCO a nivel mundial.

Miles de familias podrán disfrutar de las alfombras temáticas como un acto de rescate de las tradiciones que se viven con los cinco sentidos en Guatemala, acompañados de colores y diversidad de sabores con la gastronomía local, con la exhibición de alfombras en diferentes eventos abiertos al público.

Las alfombras temáticas de "Pasos de Colores" serán creadas por el colectivo de artistas visuales Chucho Callejero, dirigido por el muralista Jorge Corleto, quien durante varios años ha elaborado alfombras llenas de arte y que han sido reconocidas a nivel internacional y ha sido invitado por ÍNTEGRO para crear estas obras de arte que conmemoran la Semana Mayor.

"Los proyectos de ÍNTEGRO promueven actividades culturales para que los guatemaltecos puedan encontrar lugares de sana recreación, para convivir en familia y también impulsan el desarrollo local y el turismo", resaltó Virginia Cucalón, directora de la unidad de negocio de Centros Comerciales de ÍNTEGRO.

### «PASOS DE COLORES» ALFOMBRAS TEMÁTICAS DE SEMANA SANTA



## Como el uso del celular afecta el cerebro

El celular es uno de los dispositivos más usados tanto por adultos como por menores. Se ha convertido en un elemento tan utilizado como la ropa o los zapatos. Sin embargo, con su uso permanente se generan muchas dudas en torno a su efecto en la salud.

Hay estudios que sugieren que el uso la utilización excesiva ocasiona un efecto similar al de algunas drogas que genera adicción los hábitos actuales de uso de teléfonos celulares que tienden a ser por largos períodos, tienen un impacto negativo y duradero en la capacidad de los usuarios para pensar, recordar, prestar atención y regular las emociones.

la prevalencia de la adicción al teléfono móvil (AMP) ha aumentado rápidamente en los últimos años y ha tenido cierto impacto negativo sobre las emociones como, por ejemplo, ansiedad y la depresión; y también incide en las capacidades cognitivas como el control ejecutivo y memoria de trabajo.

A nivel de los circuitos neuronales, el aumento de la actividad en las regiones del cerebro asociadas con la emoción conduce a adaptaciones neuronales y cambios estructurales. Además, los síntomas de abstinencia pueden incluir algunas emociones negativas.

uno de los efectos psicológicos más comunes del uso prolongado de tiempo de estos dispositivos móviles es el trastorno de adicción a Internet, más conocido como IAD. Este trastorno se caracteriza por anomalías en la integridad de la materia blanca en las regiones cerebrales que involucran la creatividad, el procesamiento de emociones, atención, toma de decisiones y control cognitivo.

determinado que con los teléfonos inteligentes no se hace necesario memorizar un número de teléfono, por ejemplo, o usar un mapa para orientarse, lo que provoca una dependencia excesiva de este dispositivo, lo que puede derivar en pereza mental.

Los investigadores también informaron que evitar usar la mente para resolver problemas puede tener consecuencias sobre el envejecimiento.

¿No se desprende de su celular? Cuidado, podría padecer estas enfermedades por el uso excesivo

Adicionalmente, se dice que los dispositivos tecnológicos, incluidas las tablets, pueden generar padecimientos físicos entre los que se encuentran el síndrome del túnel carpiano y el ojo seco, así como trastornos psicológicos como el Cibermareo, el síndrome de la vibración fantasma y fobias.

### INCONVENIENTES POR EL USO DE CELULAR





## Esta fruta se debe consumir en el desayuno para mantener el cerebro joven

La alimentación saludable es un factor indispensable para tener una salud cerebral en óptimas condiciones. Este importante órgano se encarga de regular y coordinar lo que se hace, contiene los pensamientos, emociones y es el responsable del comportamiento. De acuerdo con los expertos, anatómicamente se puede dividir en: diencéfalo, el cual se encuentra en el centro del cerebro, el cerebelo y tallo cerebral.

Los dos hemisferios cerebrales se encuentran las estructuras que permiten comprender lo que se ve y se oye; están la memoria, el pensamiento y el lenguaje, entre otras. Respecto al diencéfalo, contiene estructuras especiales que coordinan funciones inconscientes que permiten el ciclo sueño-vigilia, el apetito, el despertar y otras acciones que mantienen en equilibrio nuestro cuerpo.

El cerebelo, es el que permite coordinar los movimientos, y en el tallo cerebral están los centros que regulan las funciones vitales como la respiración, la presión arterial, además de los núcleos de los nervios craneales y las conexiones de la corteza cerebral con el cuerpo.

De este modo, el cerebro es un órgano vital para el organismo, por lo que requiere de cuidados especiales que van desde una alimentación saludable hasta buenos hábitos de vida como el ejercicio físico, los ejercicios mentales, entre otros. Frente a esto, es importante consumir frutas ricas en vitaminas y minerales para potencializar la salud del cerebro y mantenerlo joven sin importar el pasar de los años. Una de ellas es la naranja, que es una de las frutas más saludables del mundo por ser rica en nutrientes esenciales para el cuerpo y la mente.



Consumir este alimento a diario ayuda a aumentar el estado de alerta, mejorar la concentración, proteger la memoria y mantener el cerebro joven. De hecho, una investigación que llevó a cabo la Universidad de Harvard evaluó el vínculo entre los flavonoides dietéticos a largo plazo y la salud del cerebelo. Como resultado, evidenciaron que los flavonoides, que son compuestos naturales reconocidos por sus propiedades antioxidantes, lograron tener un efecto con el que se puede ayudar a prevenir el deterioro del cerebro con el paso de los años.

## Impulsarán producción del bambú con tecnología y asistencia técnica

Fortalecer la asistencia técnica a productoras y productores de bambú, reafirmar la asociatividad y la consolidación de la comercialización, son algunos de los objetivos que se propone implementar en el Centro de Transformación e Investigación de Bambú (CTIB), ubicado en el Km. 21.5 de la carretera al Pacífico.

El viceministro de Desarrollo Económico del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA), Nick Estrada, efectuó una visita al centro e indicó que seguirá trabajando de la mano con la Embajada de la República de China, Taiwán, un socio estratégico en el fortalecimiento de la Agrocadena del bambú con tecnología y planes de comercialización para dar a conocer este bondadoso producto.

El MAGA, desde hace cinco años, apoya la producción, transformación, comercialización e investigación del bambú. La Agrocadena en Guatemala involucra directa e indirectamente a 30 mil personas, desde quienes lo siembran, procesan, distribuyen y venden.

Hasta diciembre de 2023, el MAGA tiene registro de 23 mil 400 pilones de bambú sembrados a lo largo de la ribera del río Motagua, desde Gualán, Zacapa hasta Morales, Izabal. En el CTIB, se imparten capacitaciones a productores, estudiantes y se brinda asistencia técnica con la experiencia de Taiwán en la industrialización del bambú.





## Hospital Roosevelt, Periodistas reciben capacitación para ayudar en la prevención de la enfermedad renal crónica en Guatemala



Con el propósito de reforzar los conocimientos y puedan brindar a la población información pertinente sobre la enfermedad renal crónica en Guatemala, comunicadores de diferentes medios radiales, escritos, digitales y televisivos formaron parte del primer Diplomado para periodistas de la Alianza Guatemala por la Salud Renal que se llevó a cabo en el Hospital Roosevelt.

Los periodistas tuvieron acceso a información y estadísticas sobre temas como: qué son los riñones y cómo funcionan, situación de la enfermedad renal en el país, ruta de atención de los pacientes en el sistema de salud y sistema de atención de los pacientes pediátricos.

Los disertantes hicieron énfasis en que la enfermedad crónica de los riñones es un problema de salud pública, pues es el diagnóstico número 1 de ingreso en los hospitales San Juan de Dios y Roosevelt. Además, se diagnostica a 30 pacientes diarios, un guatemalteco cada 45 minutos.

**"Nos preocupa que las causas que llevan a enfermar de los riñones son potencialmente prevenibles. Una alimentación no saludable ha provocado obesidad, sobrepeso y consecuentemente diabetes y presión alta que provocan daño en los riñones", expresó el Dr. Randall Lou Meda, coordinador del Programa Nacional de Salud Renal.**

**El profesional también pidió, a los periodistas, ayuda en la difusión de mensajes como: tener actividad física por lo menos 20 minutos al día, disminuir el consumo de sal, evitar el consumo de bebidas endulzadas industrialmente y tomar suficiente agua para evitar este padecimiento.**

La Alianza Guatemala por la Salud Renal conformada por los hospitales San Juan de Dios y Roosevelt, Fundación para el Niño Enfermo Renal (Fundanier), Unidad Nacional de Atención al Enfermo Renal Crónico (UNAERC) y la cartera de Salud se creó recientemente con el objetivo de intensificar la labor de prevención y salvaguardar la salud de la población.

## Cada 45 minutos, un guatemalteco es diagnosticado con enfermedad renal

Médicos de la Alianza Guatemala por la Salud Renal advirtieron que, en Guatemala, cada 45 minutos se diagnostica a un paciente con enfermedad crónica renal.

A pesar de que este dato es alarmante, representa únicamente a quienes buscan ayuda, muchos en etapa ya avanzada. Los riñones son órganos vitales para el cuerpo, se encargan de filtrar la sangre todo el tiempo. Según el doctor Randall Lou, nefrólogo pediatra de la Fundación para el Niño Enfermo Renal (Fundanier), que son el colador del cuerpo. Su deterioro muchas veces pasa por desapercibido y se busca ayuda hasta que los riñones están muy lastimados.

En muchos casos la enfermedad renal crónica ocurre como heredada, pero también las causas están relacionadas con los malos hábitos de alimentación, poca hidratación y un alto consumo de azúcares y sal. También pueden derivar de otros padecimientos como presión alta y diabetes.

*Los casos de enfermedades del riñón se clasifican en cinco niveles siendo el quinto el más grave. Los riñones sanos filtran, con cada latido del corazón, la cuarta parte de la sangre. Los riñones sanos filtran 200 litros de sangre al día; pero cuando los riñones están en estado de deterioro nivel 5 solo filtran 30 litros al día.*

### Tratamiento

Debido a la alta incidencia en buscar ayuda tardía, miles de pacientes necesitan al año tratamiento como diálisis peritoneal y hemodiálisis. En casos extremos, o sea nivel 5 necesitaran de un trasplante, que tarda más tiempo en la búsqueda del donante y el tratamiento posterior al trasplante.

El doctor Pedro Dávila, nefrólogo y director técnico de Unidad Nacional de Atención al Enfermo Renal Crónico (Unaerc), la institución tiene más de 7 mil 700 pacientes inscritos, de los cuales 3 mil 100 necesitan diálisis peritoneal, 2 mil hemodiálisis y más de mil 300 preanálisis.

Además, advirtió que el número de trasplantes se han incremento en los últimos años, y no solo en Guatemala. Datos de Unaerc, 4 % de trasplantes de riñón son de pacientes menores de 18 años. También expreso que en Guatemala se estima que hay 11 mil pacientes con enfermedad renal crónica,



pero estadísticas internacionales refieren que existe baja cobertura y derivado de esto en el país existe más del triple registrado.

El doctor Elio Pérez, del Hospital General San Juan de Dios, solicita a la población buscar servicios de centros de Salud cuando los síntomas sean leves, para no saturar el servicio de la red hospitalaria. En los puestos de Salud, los salubristas determinarán si es necesario remitir al paciente a un hospital.