



## **El Virus del Papiloma Humano y su impacto en la salud**



Créditos de fotografía: Funsepa

## **Bam y Funsepa alcanzan progreso significativo en la iniciativa “Municipio Digital”**

**Síntomas de un alto nivel de azúcar en la sangre**



## Bam y Funsepa alcanzan progreso significativo en la iniciativa "Municipio Digital"



Créditos de fotografía: Funsepa

La iniciativa "Municipio Digital" de Funsepa y Bam está marcando una diferencia significativa en las escuelas públicas de Guatemala. Logrando Santa Cruz Verapaz, Alta Verapaz desde su lanzamiento en julio del año pasado.

Hasta la fecha, se han equipado siete escuelas primarias y un instituto de diversificado con un total de 133 equipos, incluyendo 106 computadoras de escritorio y 27 tabletas nuevas. Además, 15 docentes han recibido capacitación en áreas como mantenimiento básico, lectoescritura, matemáticas y tecnología de nivel intermedio. Estos logros son el resultado del arduo trabajo y dedicación del equipo, que ha permitido alcanzar el 50% de la meta trazada para el periodo de julio 2023 a junio 2024.

El compromiso de Bam y Funsepa con la educación en Guatemala sigue siendo fuerte. Continúan trabajando para garantizar que todas las escuelas del municipio cuenten con un centro de computación y que el 90% de los maestros estén capacitados en el uso de la tecnología y las buenas prácticas docentes.

Bam y Funsepa reafirman su compromiso de seguir trabajando juntos para transformar la educación en Guatemala a través de la tecnología. Con cada paso, esta alianza continúa avanzando hacia su meta y a hacer todo lo posible para garantizar un futuro mejor para los niños de Guatemala.

*"Tenemos una misión y confiamos en que podremos alcanzar nuestras metas. Nuestro objetivo es garantizar que todas las escuelas del municipio cuenten con un centro de computación y que los maestros estén capacitados en el uso de la tecnología y las buenas prácticas docentes", agregó Jocelyn Skolnik, directora ejecutiva de Funsepa.*

## El Virus del Papiloma Humano y su impacto en la salud

El Virus del Papiloma Humano (VPH) se identifica como una de las causas principales del cáncer cervicouterino, siendo este el cuarto tipo de cáncer más prevalente entre mujeres. Este hecho resalta el impacto en la morbilidad y mortalidad femenina, por lo que es una prioridad en la agenda de salud pública mundial. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la infección por el VPH causa 5% de los cánceres en todo el mundo, cada año, 625.600 mujeres y 69.400 hombres contraen un tipo de cáncer relacionado con el VPH.

En Guatemala, el Centro de Información para VPH y Cáncer del Instituto Catalán de Oncología (ICO) y la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC) reportó en el 2023 una población de 6.10 millones de mujeres de 15 años en riesgo de desarrollar cáncer cervicouterino.

Cada año se diagnostican 1555 casos de cáncer cervicouterino y 872 mujeres fallecen a causa de esta enfermedad, siendo el cáncer cervicouterino el segundo más frecuente entre las mujeres en Guatemala, y es el segundo cáncer más común entre mujeres de 15 a 44 años de edad .

Un análisis de la Organización Mundial de la Salud realizado en 2010 sobre la prevalencia global del VPH en mujeres adultas, se estima que Latinoamérica y el Caribe ocupa el segundo lugar, con un 16% después de África subsahariana . Por ello, empoderar a las mujeres y a las niñas con información en salud sobre cómo prevenir esta enfermedad con la que cada año se diagnostica a más de 72.000 mujeres es fundamental.

*Las dos medidas más importantes para prevenir el cáncer de cuello uterino son vacunarse contra el VPH y realizar las pruebas de pesquisa o tamizaje para el diagnóstico precoz de rutina de acuerdo con las recomendaciones médicas.*

*La infección por VPH se puede detectar mediante una prueba de VPH, pero solo se usa en las mujeres sobre los 30 años para detectar las infecciones persistentes y de alto riesgo para cáncer cervicouterino que pueden ya haber sido ocasionadas por el VPH. Entre las mujeres más jóvenes, la infección por VPH es muy común y la mayoría se resolverá sola.*



### Mitos y realidades del VPH

Mito #1: Contagiarse de VPH es poco común.

Realidad: Las infecciones por VPH son tan comunes que casi todas las personas sexualmente activas contraerán VPH en algún momento de su vida .

Mito #2: El Virus del Papiloma Humano solo afecta a mujeres.

Realidad: La mayoría de los hombres infectados con el VPH no presentan síntomas , siendo este un virus que comúnmente se transmite de una persona a otra a través del contacto directo piel con piel durante las relaciones sexuales . En el contexto del cáncer cervicouterino, los hombres desempeñan un rol como vectores del virus del VPH, evidenciando la importancia de la concienciación y prevención en ambos géneros .

Mito #3: El VPH solo se contrae si se tienen varias parejas sexuales.

Realidad: Las infecciones por VPH son tan comunes que casi todas las personas sexualmente activas contraerán VPH en algún momento de su vida .

Mito #4: El VPH solo se transmite si hay síntomas.

Realidad: Una persona con VPH puede transmitir la infección a otra persona incluso cuando no presenta signos ni síntomas .

Mito #5: El VPH se contagia en baños públicos y piscinas.

Realidad: El VPH no se contrae por utilizar baños públicos, piscinas, abrazarse o tomarse de la mano, compartir alimentos o utensilios .

Mito #6: Si el VPH desaparece no es posible contraerlo de nuevo.

Realidad: Existen distintos tipos de VPH. Aunque un tipo puede desaparecer, es posible contraer otro tipo diferente.

## Navegando la era de las amenazas digitales con seguridad



Las empresas se enfrentan a un panorama digital cada vez más complejo y peligroso. La creciente sofisticación de los ciberataques y la interconexión de las redes empresariales plantean desafíos significativos para la seguridad de la información.

Las empresas son objetivos principales para los ciberdelincuentes debido a la gran cantidad de datos sensibles que manejan, que van desde información financiera hasta propiedad intelectual. Los ataques cibernéticos contra empresas pueden tener consecuencias significativas, incluida la pérdida de ingresos, daño a la reputación y repercusiones legales y regulatorias. A nivel local, 4 de cada 10 ataques cibernéticos en Guatemala fueron contra empresas en 2023, según un reporte de Inteligencia de Amenazas de Check Point Research.

El aumento del trabajo remoto ha ampliado la superficie de ataque, proporcionando a los ciberdelincuentes más oportunidades para infiltrarse en las redes empresariales, por ejemplo, por medio de correos electrónicos, páginas web, mensajes emergentes, entre otros.

### Estrategias para mejorar la seguridad digital

Durante el Expocongreso Innovation & Technology 2024 organizado por la Cámara de Industria de Guatemala y la Gremial de Tecnología e Innovación, Rolando González, CTO, Head of Digital Transformation de Huawei Latinoamérica compartió las principales prácticas a tomar en cuenta:

Utilizar soluciones de seguridad de última generación para proteger las redes empresariales contra intrusiones y malware. Cuide su perímetro, implemente un Centro de Operaciones de Seguridad (SOC) en su empresa.

Realizar copias de seguridad frecuentes de los datos críticos para mitigar el impacto de los ataques de ransomware y protéjalos mediante mecanismos de encriptación enfocándose en la integridad e inmutabilidad de la información.

Mantener actualizados los sistemas y aplicaciones empresariales con los últimos parches de seguridad para cerrar posibles brechas de seguridad.

Educarse sobre los riesgos cibernéticos y promover las mejores prácticas para mantenerse seguro en línea.

Implementar seguridad por capas que integre controles efectivos y pruébelos regularmente.

Adopte marcos de referencia especializados como la ISO 27001 y la NIST y adapte los a las necesidades de su empresa.

Capacitar a los empleados sobre las mejores prácticas de seguridad cibernética, como la identificación de correos electrónicos de phishing y la creación de contraseñas seguras y evalúelos.

En la era de las amenazas digitales, la ciberseguridad empresarial es más importante que nunca. Las empresas deben estar preparadas para defenderse contra una amplia gama de amenazas cibernéticas mediante la implementación de medidas de seguridad sólidas y la capacitación continua del personal. Al priorizar la ciberseguridad, las empresas pueden proteger sus activos digitales y garantizar su éxito continuo en un mundo cada vez más conectado.

## Sintomas de un alto nivel de azúcar en la sangre



Los síntomas de una glucosa elevada son bastante conocidos, pero por si tienes dudas aquí te decimos que es lo que siente una persona con 'azúcar' alta, así que presta mucha atención.

Desde pequeños nos enseñan que tener una alimentación saludable es la base para un buen funcionamiento en el organismo. Las frutas y verduras forman parte de nuestra vida desde entonces, sin embargo, a medida que vamos creciendo muchos optamos por cambiar nuestros hábitos de alimentación, algo que no siempre resulta muy buena elección.

La mala alimentación tiende a traer problemas de salud, entre los cuales podemos encontrar una glucosa elevada y problemas con esta.

La glucosa, también conocida como azúcar se encuentra en la sangre y es considerado como la principal fuente de energía en el organismo, esta proviene de los alimentos que consumes. Tu cuerpo descompone la mayor parte de ese alimento en glucosa y la libera en el torrente sanguíneo, cuando la glucosa en sangre sube, le indica al páncreas que libere insulina.

La diabetes es sinónimo de glucosa, dado que cuando tienes un exceso de glucosa en la sangre empiezas a presentar problemas con la insulina, dando paso a lo que conocemos como la indeseada diabetes.

Ya conocemos un poco sobre la diabetes, procedemos a conocer los síntomas que las personas presentan cuando padecen esta enfermedad. Presentan los siguientes síntomas:

#### Sed excesiva

La persona empieza a sentir una necesidad de estar bebiendo agua en cada instante, dado que experimenta sequedad en la boca, y aun cuando ya haya tomado agua recientemente, sigue con el deseo de beber más.

#### Cansancio o debilidad

De acuerdo con información de Mayo Clinic, esto es resultado de un exceso de nivel de glucosa en la sangre y el cuerpo no tiene la capacidad de usar, como normalmente la usa, como una fuente de energía, llevando a la persona a que sienta todo lo contrario.

#### Deseos de orinar

Esto, al igual que el estreñimiento, suele ser un síntoma bastante común en quienes presentan niveles altos de glucosa en la sangre. La hiperglucemia aumenta la sensación de orinar de manera frecuente o más veces de las que normalmente deberías de ir al baño.

#### Problemas de visión

Los problemas de visión son bastante frecuentes en la cuestión de la diabetes, y es que un alto nivel de glucosa da paso a que se sequen los líquidos de los tejidos de todo el cuerpo, lo que incluye también los ojos, y da paso a una visión borrosa.

Todos estos síntomas pueden ser indicadores de que estás presentando problemas con los niveles de glucosa en tu sangre. Si presentas alguno de los síntomas anteriores entonces lo mejor será acudir con tu médico de cabecera, de esta manera te evaluarán y de acuerdo con tu historial médico podrán darte un resultado certero.

## Autoridades verifican la atención del enfermo renal y hacen un llamado a la prevención

Con el objetivo de transparentar los servicios y brindar un trato digno a los pacientes renales, el Ministro de Salud, Dr. Oscar A. Cordón Cruz, sostuvo un acercamiento con proveedores y usuarios de la Unidad Nacional de Atención al Enfermo Renal Crónico (UNAERC) en Villa Nueva para dar a conocer los avances en el pago de la deuda, que en pocos meses pasó de Q92,366,215.25 a Q41,170,318.88.

El funcionario también hizo un recorrido por las instalaciones y las calificó "de primer nivel"; luego, en compañía de la Viceministra Administrativa y Financiera, Sandra Aparicio y otras autoridades, sostuvo una conferencia de prensa en la que resaltó la importancia de la prevención, pues cada mes se registran 400 casos nuevos que requieren tratamiento renal.

También se enfocó en la prevención, pues este problema está relacionado con los hábitos de vida. Desafortunadamente hemos ido creciendo en hábitos que no son saludables como consumir alimentos y bebidas saturados en grasas y azúcares que producen daño al riñón, explicó.

También aseguró que una de las razones de su visita fue dejar claro que "debe haber transparencia. Somos un gobierno que está abierto a la rendición de cuentas. Aceptamos que hay problemas estructurales que tenemos que resolver juntos, pero al final nos interesa este diálogo. El proceso democrático es recibir críticas y recomendaciones, pero al final de todo es un proceso de doble vía", manifestó.

Hizo énfasis en la importancia de contar con un Programa de Salud Renal. "Ese programa va a tener como propósito promover hábitos saludables para prevenir problemas renales, diagnosticar de manera temprana y proveer un tratamiento oportuno, así como dar acompañamiento a la familia", dijo.



Nuestra responsabilidad, en estos momentos, es garantizar que los pacientes que vienen a estos servicios públicos reciban una atención de calidad. Queremos que se respeten sus derechos. En esta sede de UNAERC hay instalaciones de primer nivel. La idea es tratar de prever un tratamiento al paciente en dónde se respete su dignidad", agregó el Ministro.



## RAM Boost: Como aumentar la velocidad y potencia de tu smartphone

¿Tu smartphone funciona lento en algunos momentos? Seguramente tengas muchas apps abiertas o estés ejecutando una tarea pesada. ¿Cerraste las apps y aún no funciona como quieres? Antes de comprar un dispositivo nuevo, tienes que conocer una posible solución a ese problema: se llama RAM Virtual y lo mejor de todo es que no es necesario descargar nada ni recurrir a trucos complejos.

Qué es la RAM. Se trata de las siglas de Random Access Memory y es la memoria encargada de almacenar temporalmente los datos del sistema operativo y las apps que estás utilizando.

Si tienes muchas apps abiertas, tu smartphone consume mucha memoria RAM. Lo mismo ocurre si estás en medio de una sesión intensiva de juegos o trabajo. Es por eso que la RAM, el procesador, la ROM, entre otras cosas, son componentes fundamentales al momento de elegir un dispositivo nuevo.

### La era de la RAM Virtual

A medida que las apps y los juegos suman nuevas funciones, más altos son los requisitos para poder utilizarlas. Antes de evaluar la compra de un nuevo smartphone, tienes que comprobar si tu equipo actual tiene RAM Virtual, la manera que encontraron los fabricantes para que puedas aprovechar las apps y juegos más demandantes sin necesidad de tener en tus manos el celular más potente.

¿Qué es la RAM Virtual? Se trata de un sistema que 'pide prestada' una mínima parte del almacenamiento interno para poder utilizarlo como si fuera memoria RAM. Esto es temporal, es decir, sólo será utilizado de ser necesario. Una vez cumplida su función, todo vuelve a su estado natural.

Motorola es uno de los fabricantes que emplea esta tecnología. La llama RAM Boost y permite multiplicar la cantidad de RAM disponible.

Por ejemplo, en una gran variedad de dispositivos, si tu móvil tiene 4 GB de RAM, con RAM Boost activado alcanzará hasta los 8 GB\*. Y si tiene 8 GB, con RAM Boost llegará hasta 16 GB\* cada vez que 'tome prestada' esa porción del almacenamiento interno, de manera temporal.



Debido a la popularidad que alcanzó esta función, la compañía decidió extenderla a dispositivos de todas las gamas, incluyendo el más accesible de la familia moto g, el moto g04, además de los moto g24 y g24 power.

La posibilidad de habilitar la RAM Virtual también está en smartphones de generaciones anteriores, como moto g72 y motorola edge 40, entre otros.

### Cómo activar RAM Boost

Duplicar la RAM de tu smartphone mediante sistemas como RAM Boost es sencillo: sólo se debe acceder a Ajustes (icono del engranaje) / Sistema / Rendimiento / Optimización de RAM y activar la función.