



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

## **Edición Semanal**

**Semana del 06 al 12 de mayo de 2024**

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







## Henkel Guatemala: 50 Años de Contribución y Éxito



## EEGSA lanza la edición 2024 del Programa de Prevención de Accidentes para niños

## Bikini Town con la experiencia de Bali en Condado Concepción





## Bikini Town con la experiencia de Bali en Condado Concepción



Condado Concepción fue el escenario del evento de modas, el Fashion Show "Experiencia BALI" organizado por Bikini Town en colaboración con diversas marcas internacionales. Este espectáculo, dedicado especialmente a celebrar a las mamás, cautivó a los asistentes con sus nuevas tendencias y propuestas en trajes de baño y resort.

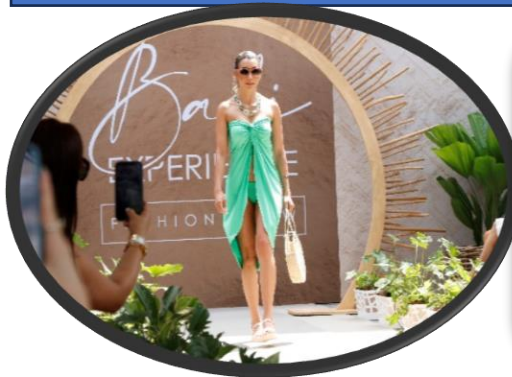
El Fashion Show "Experiencia BALI" fue concebido para consentir a las mamás que visitan Condado Concepción, transportándolas a un ambiente paradisíaco inspirado en las tradiciones y la decoración de Bali. Durante el evento, se presentaron las últimas colecciones de moda de marcas reconocidas como Milonga, Ancora, Agua Bendita, Praia y Paula Triviño, traídas directamente desde Colombia.

La experiencia BALI se hizo sentir desde el momento de la llegada, con una decoración exquisita, música envolvente y degustación de comida típica del lugar. El desfile incluyó una pasarela dedicada especialmente a las mamás, donde se presentó la nueva colección de swimwear y resort de Bikini Town, compuesta por estampados frescos, siluetas innovadoras y diseños vanguardistas.

Entre las novedades presentadas en el evento, destacaron los trajes de baño con corte láser, las copas estructuradas en los tops y trajes completos, así como los kimonos y salidas de baño versátiles y elegantes.

En total, se presentaron alrededor de 80 looks en la pasarela, que incluyeron modelos nacionales e internacionales, así como mujeres de diferentes generaciones, desde niñas hasta abuelas, mostrando una amplia variedad de estilos y propuestas.

"Queremos que Bikini Town sea la tienda que marca las tendencias de moda en trajes de baño en Carretera a El Salvador, que cada vez más personas nos conozcan y sepan que acá encuentran las prendas más exclusivas y diseños en tendencia, para toda la familia.", comentó María José Juárez, Directora de Bikini Town.



## EEGSA lanza la edición 2024 del Programa de Prevención de Accidentes para niños

Empresa Eléctrica de Guatemala, S. A. (EEGSA), anunció la edición 2024 de su Programa de Prevención de Accidentes (PPA) con cables de media tensión. Este programa, que ha sido una iniciativa clave de EEGSA durante más de una década, está especialmente diseñado para educar a los niños, jóvenes y adultos sobre la importancia de la seguridad eléctrica.

Este año, el lanzamiento del programa se realizó con estudiantes de educación primaria de la Escuela Amparo I, ubicada en la zona 7 de la capital. A través de un taller interactivo y material educativo, los niños aprenden sobre los riesgos asociados con los cables de media tensión y cómo evitar accidentes eléctricos de la mano de Raúl Pérez. Desde su inicio, el Programa de Prevención de Accidentes ha alcanzado a miles de estudiantes, maestros y familias, creando conciencia sobre las distancias de seguridad, la infraestructura eléctrica y las prácticas seguras.

El proyecto piloto "Jugar cerca de la electricidad es un peligro para tu seguridad", lanzado en 2011, fue la base del PPA que actualmente es un programa exitoso. Con el paso de los años, se ha optimizado y ampliado para incluir a universitarios y trabajadores de empresas, reforzando la importancia de la seguridad eléctrica en todas las etapas de la vida. En EEGSA, estamos comprometidos con la seguridad y el bienestar de las generaciones futuras, a partir de nuestro propósito empresarial de "contribuir a la armonía de la vida para un mundo mejor".



En 2023, el programa impactó positivamente a 36 centros educativos y a más de 64,000 personas, demostrando el compromiso de EEGSA con la educación y la prevención. "En EEGSA, comprendemos la relevancia de inculcar en los niños la conciencia sobre la seguridad eléctrica. Por ello, hemos dedicado más de una década a impartir educación innovadora y efectiva, con el fin de minimizar los riesgos asociados a los cables de media tensión" indicó Victoria Balcárcel, jefe de la Unidad de Gestión Ambiental y Social de EEGSA.





## Henkel Guatemala: 50 Años de Contribución y Éxito



Este año, Henkel celebra un hito significativo en su historia empresarial: 50 años de operaciones en Guatemala. Desde sus inicios en 1974, la empresa se ha destacado por su constante innovación, compromiso con el desarrollo sostenible y contribución a la economía local. En este artículo, exploraremos el viaje de Henkel en Guatemala, desde sus inicios hasta sus planes futuros.

### Orígenes, fundación y expansión

Henkel, una empresa global reconocida por su excelencia en adhesivos, productos de belleza y cuidado del hogar, decidió establecerse en Guatemala hace cinco décadas. En aquel entonces, la compañía buscaba expandir su presencia en Centroamérica, viendo en Guatemala una oportunidad estratégica para alcanzar este objetivo.

La compañía inició sus operaciones en Guatemala en 1974, introduciendo adhesivos industriales al mercado local. Con el tiempo, la empresa diversificó su portafolio, incorporando negocios de belleza y cuidado del hogar. En 1999, con la adquisición de la marca Loctite, la compañía consolidó su presencia en el sector de adhesivos. Además, en 2003, incursionó en la producción de detergentes al adquirir parte de las acciones de la Fábrica La Luz, expandiéndose así en Centroamérica y el Caribe. Y, en 2014, abrió sus oficinas corporativas en la Ciudad de Guatemala.

### Primeros productos e innovaciones

Los adhesivos industriales fueron los primeros productos que Henkel introdujo en el mercado guatemalteco. Pero fue su incursión en el sector de detergentes lo que marcó un hito significativo, al presentar detergentes líquidos libres de fosfato bajo la marca Mas Color, siendo pioneros en esta categoría en el país.

### Marcas emblemáticas

Henkel ha consolidado diversas marcas icónicas en Guatemala, como Loctite, Pritt, Pattex, Tangit, Fester, MAS Color, Persil, Pril, IGORA, entre otras. Estas abarcan una amplia gama de productos que van desde adhesivos hasta detergentes y productos de belleza.

### Hitos y logros

A lo largo de estos 50 años, Henkel ha alcanzado numerosos hitos y logros en Guatemala, desde inversiones en tecnología de vanguardia en su planta de Mixco, hasta la introducción de Persil, la marca de detergentes más emblemática de Henkel a nivel mundial. Asimismo, ha incursionado en el sector de la construcción con la marca Fester.

### Contribución al desarrollo sostenible y a la economía

Henkel ha demostrado un firme compromiso con el desarrollo sostenible y social en Guatemala, contribuyendo positivamente al país a través de programas de capacitación para colaboradores, actividades de voluntariado corporativo y donaciones en casos de desastres.

Con negocios que impactan en varios sectores, la empresa desempeña un papel importante en la economía guatemalteca, desde la construcción hasta la educación, sus productos y marcas tienen un alcance significativo que beneficia a la sociedad en su conjunto.

## WhatsApp: nueva forma de robar datos bancarios por medio de WhatsApp

Los grandes avances tecnológicos están avanzando a pasos agigantados y con ellos las nuevas formas de ciberataques continuos hacia diversas aplicaciones. Haciendo que de esta manera se convierta en prioridad el proteger todos los datos que podamos. Uno de esos datos que se encuentran en constante vulnerabilidad son los datos que subimos a nuestras redes sociales, Facebook, X, Telegram y WhatsApp, son solo algunas de las aplicaciones más usadas y en las que más contenemos todo tipo de datos. Por ello la forma de robarlos se encuentra a la hora del día. Tal y como sucede con el nuevo método para robar los datos, pulsando solo un botón y esto es de lo que se trata.

La estafa inicia con una videollamada entrante, en cuanto comienza, la llamada no se ve nada en la pantalla, por lo que la víctima entra en curiosidad por saber que pasa y/o quien es. Entre tanta palabrería que mencionan los estafadores, convencen a su víctima de tener los conocimientos técnicos para hacer que se vea la pantalla y sepan de que y quien les habla.

Convencen a la víctima de que para que se vea la pantalla tienen que apretar un botón en específico para compartir pantalla, todo esto para que el problema técnico se resuelva y aprovechándose de la falta conocimientos sobre la tecnología, de sus víctimas.

Si la persona presiona los botones que los ciberdelincuentes les mencionan, ellos tendrán acceso a todo lo que haga su víctima y lo podrán ver. Una vez que tienen el control del dispositivo móvil, obtienen acceso a tus datos personales como el número de teléfono, al que pueden mandar un SMS pidiendo un código de seguridad, y así poder tener el control de la cuenta



### ¿Cómo protegerse de ante este tipo de robo de datos?

La mejor forma para evitar ser víctimas de este tipo de ataques, lo mejor es recurrir a las propias medidas que nos proporciona la misma aplicación, como: entrar ir a "Configuración" > "Privacidad" > "Llamadas"; justo en ese apartado se va a seleccionar silenciar las llamadas de números desconocidos y así nadie que no este en tu agenda de contactos te puede marcar vía WhatsApp.

Otro método de seguridad, muy eficaz que proporciona la misma aplicación de WhatsApp es: "Configuración" > "Privacidad" > "Avanzada": al seleccionar y activar esa opción, proteges tu dirección IP en las llamadas. Lo cual es muy eficaz para dificultar que las personas puedan averiguar tu ubicación mientras te llaman. Toma en cuenta que al activar esto, reduces la propia calidad de las llamadas.



## Apertura del Nuevo concepto San Martín Café en Oakland Place



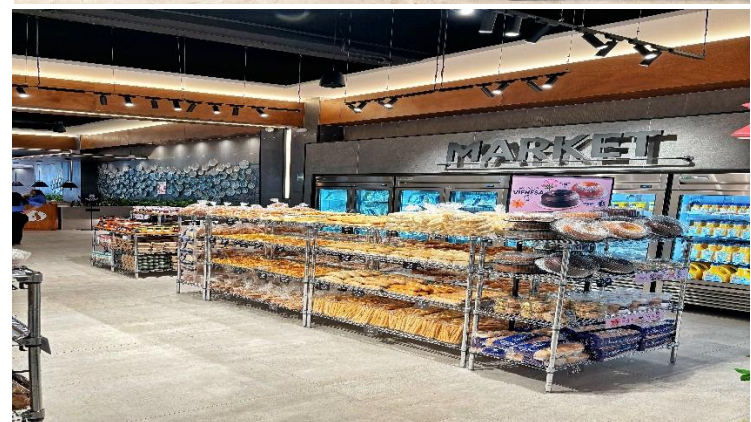
La experiencia San Martín está transformando la forma en la que los guatemaltecos disfrutaban de un delicioso pan y café, presentando su más reciente espacio en Oakland Place, el primer San Martín Café bajo el innovador concepto de "grab and go", ubicado dentro de la segunda y más nueva tienda San Martín en el centro comercial.

La nueva tienda y el nuevo San Martín Café combinan la tradición de calidad con un diseño moderno. En la decoración se incluye una fusión de los elementos más icónicos de la marca, representados por los bolillos, un mural de Guatemala pintado sobre platos cerámicos y una escultura hecha de paletas de cocina. Un jardín vertical que llena de frescura y naturaleza el lugar, convirtiéndolo en un entorno cómodo y acogedor. Además, cuenta con innovaciones como un conjunto de iluminación avanzada que crea espacios más íntimos y un sistema de filtración de agua que garantizan una experiencia única en cada visita.

En el nuevo San Martín Café se puede disfrutar de toda la variedad de productos de panadería, pastelería, la selección del Market y restaurante; destacando en el menú las bebidas infusionadas con nitrógeno y una variedad de opciones naturales preparadas al instante. Ubicado convenientemente en el primer nivel de Oakland Park, junto al ingreso del parque de juegos.

"En San Martín, estamos siempre buscando formas de innovar y mejorar la experiencia de nuestros clientes. Con el nuevo concepto San Martín Café, ofrecemos una opción rápida y de calidad que responde al estilo de vida de hoy, llevando con cada cliente un pedacito de toda la calidad, amor y tradición de nuestros productos", expresa Luis Daccarett, Gerente de País de San Martín.

La nueva tienda, así como San Martín Café, estarán abiertos de lunes a domingo de 7:00 AM a 9:00 PM para disfrutar de esos inesperados momentos de antojo y de los deliciosos productos San Martín a cualquier hora del día.



## Como tener tus azulejos brillosos sin gastar mucho dinero

Limpiar azulejos puede ser un desafío, especialmente cuando los productos comerciales no logran dejarlos brillantes y relucientes como deseas. Muchas veces, los detergentes caros o los limpiadores agresivos pueden dejar residuos que hacen que los azulejos luzcan opacos en lugar de brillantes.

### Cómo abordar este problema de manera efectiva:

#### Vinagre blanco:

El vinagre blanco es un limpiador versátil que puede eliminar manchas, residuos y suciedad de los azulejos. Mezcla partes iguales de vinagre blanco y agua en un pulverizador y rocía la solución sobre los azulejos. Deja actuar durante unos minutos y luego frota con un paño o esponja.

#### Bicarbonato de sodio:

El bicarbonato de sodio es un abrasivo suave que puede ayudar a eliminar la suciedad incrustada y las manchas difíciles en los azulejos. Haz una pasta combinando bicarbonato de sodio con un poco de agua y aplícala sobre las áreas sucias de los azulejos. Deja que la pasta actúe durante unos minutos y luego frota suavemente con un cepillo o esponja. Enjuaga con agua limpia para revelar azulejos más brillantes.

#### Limón:

El ácido cítrico del limón puede ser efectivo para eliminar manchas y restaurar el brillo de los azulejos. Exprime el jugo de un limón y aplícalo directamente sobre los azulejos. Deja actuar durante unos minutos y luego frota con un paño húmedo.

#### Agua oxigenada

:El agua oxigenada, es un desinfectante suave que puede ayudar a blanquear los azulejos y eliminar manchas difíciles. Mezcla agua oxigenada con agua en partes iguales y aplícala sobre los azulejos limpios.



Deja actuar durante unos minutos y luego frota suavemente con un cepillo o esponja. Enjuaga con agua limpia para revelar azulejos más brillantes y limpios.

#### Vinagre y bicarbonato de sodio:

La combinación de vinagre blanco y bicarbonato de sodio puede ser especialmente efectiva para limpiar azulejos y eliminar suciedad acumulada. Espolvorea bicarbonato de sodio sobre los azulejos y luego rocía vinagre blanco sobre él.

#### Suavitel:

Este es el tip más poco común, sin embargo, si colocas un chorrito de suavitel en tu cubeta de agua y tallas tus azulejos, al jalar el agua notarás el brillo evidente y con pasar un trapeador será suficiente.





## Inauguran Segundo Campamento De Nutrimóviles en Huehuetenango



## Productores de macadamia se unen para promover una producción responsable, sostenible y de alta calidad

## Cientos de Familias Disfrutaron de la Carrera Nick Jr. en Condado Concepción





## Productores de macadamia se unen para promover una producción responsable, sostenible y de alta calidad



AGEXPORT junto con ASOMAC, organización que representa a productores y exportadores de nuez de macadamia en Guatemala, reiteran su compromiso con la promoción de una producción responsable, sostenible y de alta calidad, en búsqueda de potenciar el desarrollo económico y social del país. Este esfuerzo también fue respaldado por el Ministro de Agricultura, Maynor Estrada.

Estados Unidos, China, Australia, Japón, Kenia, Alemania, Brasil, Canadá y Corea del Sur destacan entre los países con mayor consumo de macadamia a nivel mundial. Esta demanda ofrece a Guatemala una oportunidad para posicionarse en mercados internacionales que consuman este producto. Por tanto, la Asociación Guatemalteca de Exportadores (AGEXPORT) y la Asociación Guatemalteca de Macadamia (ASOMAC) se encuentran liderando los esfuerzos para aprovechar dicho potencial.

Actualmente, Guatemala se ha convertido en uno de los principales productores de macadamia a nivel mundial, siendo el país líder en la región americana y el quinto a nivel mundial. Al 2020, se contabilizaban cerca de 4 mil hectáreas dedicadas al cultivo de macadamia en Guatemala, principalmente en los departamentos de Suchitepéquez, Quetzaltenango, Chimaltenango, Sololá, Retalhuleu, Santa Rosa, Guatemala, San Marcos y Jutiapa.

En el año 2023, Guatemala exportó 5,203 toneladas de macadamia, siendo sus principales destinos p China, países bajos y Francia. Ante ese potencial, ASOMAC, se regirá por una serie de objetivos generales y específicos para incentivar la producción de macadamia de calidad para la exportación y promover el desarrollo sostenible del Sector. Entre ellos, se encuentran fomentar una comunicación eficaz entre productores y exportadores, promover el cultivo de la nuez de macadamia a nivel nacional para diversificar los mercados, colaborar en políticas gubernamentales para preservar los recursos hídricos, velar por las buenas prácticas agrícolas,



## Los Tv's Lg Pioneros de una Experiencia de Audio Inmersiva con Apple Music en Audio Espacial con Dolby Atmos



LG Electronics presenta una función nueva y emocionante en sus televisores inteligentes para los usuarios que disfrutan de la transmisión de música. Los Smart TV de LG, incluidos los modelos OLED y QNED, son los primeros televisores que admiten Apple Music en Spatial Audio con Dolby Atmos. Disponible a partir de esta semana, la innovadora experiencia musical con sonido envolvente premium cautiva a los oyentes con un sonido cautivante que eleva el placer del audio a nuevas alturas.

Para celebrar este importante hito, LG ofrece tres meses de Apple Music gratis a los usuarios de LG Smart TV en todo el mundo. La prueba gratuita de 3 meses está disponible dentro de la aplicación Apple Music de los LG Smart TV compatibles (modelos 2018 y posteriores) que ejecutan webOS 4.0. y superiores, así como modelos de pantallas Lifestyle StanbyME, StanbyME Go y MyView Smart Monitor.

Apple Music es un servicio de streaming sin publicidad con una enorme biblioteca que permite a los suscriptores escuchar más de 100 millones de canciones y 30.000 listas de reproducción seleccionadas por expertos.

Apple Music también presenta una gama de contenido exclusivo que incluye Apple Music Live, una serie de conciertos que incluye transmisión de video en vivo, reproducción de video posterior al show, álbumes grabados en vivo en Spatial Audio y entrevistas exclusivas con artistas antes del show.

Los usuarios de LG Smart TV pueden acceder fácilmente a Apple Music mediante comandos de voz en LG Content Store, Apps o mediante Music Quick Card3 en la pantalla de inicio, que sirve como un portal conveniente para escuchar entretenimiento sin interrupciones.

Además, incluso en televisores inteligentes LG que no son compatibles con Dolby Atmos, los usuarios aún pueden disfrutar del fascinante sonido de Apple Music en Spatial Audio conectándose a una barra de sonido Dolby Atmos LG. Los televisores inteligentes LG también se pueden conectar directamente a Apple AirPods u otros dispositivos Apple. a través de Bluetooth para disfrutar de la experiencia de audio Dolby Atmos.



## Inauguran Segundo Campamento De Nutrimóviles



Guatemaltecos por la Nutrición, el programa de abordaje integral a la desnutrición que forma parte de la estrategia de sostenibilidad de Castillo Hermanos, inauguró su segundo Campamento de Nutrimóviles que operará en 8 comunidades de Santa Eulalia y 7 de San Pedro Soloma, Huehuetenango.

Guatemaltecos por la Nutrición anunció en 2024 la ampliación de su cobertura a dos municipios más de Huehuetenango siendo estos: San Pedro Soloma y Santa Eulalia. Para ello, adquirió un segundo Campamento de Nutrimóviles que operará en las áreas indicadas y beneficiará a más de 19,000 personas. En estas nuevas comunidades el programa activará la primera fase del protocolo que resolverá las causas biológicas de la desnutrición a través de sus ejes de "Atención Primaria en Salud" y "Soporte Nutricional".

A finales del 2022 Castillo Hermanos lanzó Guatemaltecos por la Nutrición y, en 2023, inició operaciones con el primer Campamento de Nutrimóviles en La Libertad, La Democracia y Cuilco en Huehuetenango. Ahí alcanzó grandes resultados entre los que destacan: la recuperación del 86% de los niños menores de cinco años que tenían un diagnóstico de desnutrición aguda y mejoró la curva de crecimiento del 80% de los casos de niños menores de dos años inscritos al programa, previniendo de esta manera la desnutrición crónica.



"El programa inició su proceso de sociabilización con las comunidades mucho antes de inaugurar el segundo Campamento de Nutrimóviles con el objetivo de que estas despertarán el interés por ser parte de Guatemaltecos por la Nutrición.

La desnutrición es un problema multicausal y hay tres determinantes que provocan sus causas: el biológico que está relacionado a la salud, el económico que se refiere a la calidad de vida de una familia y su capacidad de adquirir y acceder a alimentos, y el ambiental que está ligado a los hábitos de higiene, limpieza, calidad de agua y condiciones de habitabilidad."

## Familias Disfrutaron de la Carrera Nick Jr. en Condado Concepción



"Nos encanta haber sido parte de esta emocionante experiencia que brindó momentos especiales para las familias de Condado Concepción. Sabemos que lo disfrutaron y, sin duda, será algo inolvidable para los más pequeños", afirmó Irene Basterrechea, Gerente Comercial de Condado Concepción

La Carrera Nick Jr. ofreció recorridos de 2.5 y 5 kilómetros adaptados para todas las edades y niveles de condición física. Este fue un marcado un precedente al ser la primera vez que se organiza una carrera temática dedicada exclusivamente a estos personajes en la región.

"Agradecemos a las familias que se sumaron a este gran evento y disfrutaron de la carrera, además de haber compartido con los personajes de Nick Jr. durante los meet and greet", comentó Mariana Espinosa, Gerente de Mercadeo de Pradera Concepción.

Condado Concepción y Pradera Concepción organizaron la primera Carrera Nick Jr. en Latinoamérica, la cual se realizó el pasado domingo 28 de abril en las calles de Condado Concepción.

El evento, diseñado para todas las edades, fue una experiencia inolvidable para los aficionados a los personajes de Nick Jr. quienes no solo pudieron interactuar con ellos durante la carrera, sino que también disfrutaron de un encuentro cercano durante el meet and greet con Paw Patrol, Pistas de Blue, Baby Shark, Blaze





## “Movilidad Segura y el Plan de Seguridad Vial de Motoristas”

Con el propósito de encontrar puntos de convergencia y llegar a consensos que beneficien una movilidad segura, en relación con la circulación de motocicletas en el país, se llevó a cabo el conversatorio “Movilidad Segura y el Plan de Seguridad Vial de Motoristas”, con su lema ¡Súmate a una convivencia vial responsable!

El evento fue organizado por la Fundación para el Desarrollo de Guatemala -FUNDESA- y fue moderado por Carmen Salguero, representante de esa entidad, quien manifestó la importancia de ese acercamiento en el que también expusieron expertos internacionales.

De su lado, la viceministra de Hospitales del ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS-, Linda Valencia, enfatizó que ese tema es importante en el plan de gobierno, pues la meta es la desconcentración de los hospitales del área metropolitana para atender a la población con calidad, pues los fines de semana se sobresaturan los centros de asistencia por accidentes en motocicletas.

En el año 2023, fueron atendidas 33 mil 154 personas por accidentes de tránsito en la red hospitalaria nacional de los cuales 19 mil 212 fueron percances en motocicletas, lo que quiere decir que esos hechos han superado a lo de los vehículos de cuatro llantas en el país.

La actividad contó con representantes de la Municipalidad de Guatemala, Departamento de Tránsito, el Instituto Técnico de Capacitación y Productividad -INTECAP-, la Entidad Metropolitana Reguladora de Transporte y Tránsito y sus Áreas de Influencia Urbana -EMETRA-, la Superintendencia de Administración Tributaria -SAT-, el MSPAS y cooperantes extranjeros,



Cada quien desde su institución tiene una responsabilidad importante y, por ello, las experiencias vividas en otros países son indispensables para conocer cuál ha sido el tratamiento con el cual han abordado en otras regiones el tema de accidentes vehiculares, en este caso de motos.

“Me encantaría trabajar una campaña en el contexto nacional con el sector privado y el de gobierno, para que los esfuerzos realizados surtan los efectos esperados y así sensibilizar a la mayoría que maneja moto”, finalizó César Amézquita, de la Gremial de Importadores de Motocicletas.

## Bam reconoce con el reconocimiento “Encuentro de Pagos y Seguros” a sus Colaboradores



Bam celebró por 8vo año consecutivo el Encuentro de Pagos y Seguros junto a más de 140 colaboradores que destacan por su desempeño extraordinario y liderazgo, en Cancún, México. En esta oportunidad, todos fueron premiados en un evento diseñado exclusivamente para ellos.

Cada año la entidad incluye este evento dentro de su plan de reconocimientos; en esta ocasión, reunió a colaboradores de los equipos comerciales, directivos y líderes de Bam, en el que los logros individuales y colectivos fueron el foco principal. Se entregaron premios por el compromiso excepcional, dedicación y contribuciones significativas a lo largo del 2023.

Felicito a todos los colaboradores reconocidos en este encuentro, gracias por su esfuerzo, ejemplo y pasión con la que hacen de lo ordinario, algo extraordinario. Motivo a todos a seguir demostrando ese compromiso y a trabajar en equipo para hacer de Bam la mejor empresa para trabajar de Guatemala”, expresó Ricardo Rivera, vicepresidente de Banca de Personas y Pyme.

La entidad se enorgullece y celebra esta premiación, que galardona a los que han demostrado ser parte de la cultura y al mismo tiempo han superado constantemente las expectativas en sus roles respectivos.

De esta manera, Bam agradece cada esfuerzo realizado por sus colaboradores porque han sido fundamentales para materializar su propósito de promover desarrollo sostenible para el bienestar de todos.





**Realizan Feria de Empleo:  
Sector Contact Center & BPO  
ofrecerá 2 mil plazas y 300  
becas de inglés**



**Nuez de Brasil la  
semilla que te  
ayuda si padeces  
de la Tiroides**

**8 de mayo Día  
Mundial de la  
Cruz Roja**





## Usuarios del transporte internacional entregan la propuesta “Iniciativas Urgentes para la Competitividad Portuaria”

Los usuarios del transporte internacional representados en el Consejo de Usuarios del Transporte Internacional de Guatemala, CUTRIGUA, elaboraron la propuesta: “Iniciativas urgentes para la Competitividad Portuaria”, la cual recoge las necesidades y retos a los que los usuarios se enfrentan todos los días en los puertos del país, afrontando diversos aspectos a nivel operativo, administrativo, tecnológico y de infraestructura identificando así acciones de corto, mediano y largo plazo que permitan mitigar los efectos de la situación crítica actual del Sistema Portuario Nacional y se promueva un desarrollo sostenible que responda a la dinámica del comercio que tanto Guatemala como el mundo, proyecta a crecer. Guatemala, en los últimos 23 años, ha tenido un crecimiento de la carga contenerizada de un 328% y la de graneles sólido de un 251%. Según proyecciones de AGEXPORT (2023), solo con el crecimiento orgánico en el volumen de exportaciones que realiza el país, estas pueden incrementar hasta un 10%. El país tiene una capacidad productiva y planes de desarrollo sectorial que podrían elevar hasta en un 20% más los volúmenes de carga, si se logra como país elaborar y ejecutar políticas comerciales, planes estratégicos de crecimiento en términos de infraestructura, capacidad instalada y operaciones logísticas.

Ante esto, el Consejo de Usuarios del Transporte Internacional de Guatemala (CUTRIGUA). entregó a las autoridades portuarias, autoridades del ejecutivo y del legislativo, la propuesta Iniciativas Urgentes para la Competitividad Portuaria, la cual contiene 4 ejes estratégicos para potenciar la competitividad de los puertos y transporte de carga en Guatemala.



### Los 4 ejes de la propuesta “Iniciativas Urgentes para la Competitividad Portuaria”

1. Política y Gobernanza: Contar con una autoridad nacional con independencia técnica y financiera que vele por la competitividad, modernización, inversiones y eficiencia en el sistema portuario.
2. Inversión en Infraestructura: Contar con infraestructura, equipo y tecnología, garantizando la certeza jurídica de las inversiones.
3. Desarrollo Portuario Sostenible y Competitivo: Contar con un sistema portuario que cumpla con los estándares internacionales de competitividad y sostenibilidad.
4. Protección y Seguridad Portuaria: Implementar los sistemas y protocolos necesarios para que los puertos sean seguros y cumplan con las obligaciones adquiridas por el Gobierno de Guatemala.

## Mitos y realidades sobre accidentes de motocicletas

La Asociación de Importadores de Motocicletas de Guatemala (ASIM) se suma activamente a la lucha contra el creciente número de accidentes de motocicletas en el país. Consciente de la urgencia de abordar esta preocupación en las carreteras guatemaltecas, ha intensificado sus esfuerzos para enfrentar este desafío.

Con el objetivo de promover una conducción más segura y desacreditar algunos conceptos erróneos, expertos en la materia desmitifican 6 de los mitos más comunes, proporcionando su fundamento y experiencia, con el fin de mejorar la seguridad vial en el país.

### 1.Mito: No es necesario portar casco todo el tiempo.

**Realidad:** “Los motociclistas a veces no utilizan casco porque las distancias son relativamente cortas o porque les resulta incómodo; sin embargo, portar casco es vital y de suma importancia para su seguridad. Los accidentes no se pueden prever, suceden en segundos y por ello es necesario portar caso en todo momento”.

### 2.Mito: Es permitido circular entre carriles.

**Realidad:** "Este es un error común que puede llevar a colisiones graves y situaciones de alto riesgo en las carreteras, las motocicletas deben utilizar el mismo carril que los vehículos y desplazarse detrás de ellos",

### 3.Mito: Se puede hacer cambio de marcha sin usar el embrague.

**Realidad:**"Esta práctica puede provocar pérdida de control y accidentes catastróficos en la vía pública".

### 4.Mito: Es más seguro circular en ciudad que en carretera.

**Realidad:**“Ambos entornos presentan sus propios desafíos y riesgos, por lo que es fundamental conducir con precaución en cualquier lugar”.



### 5.Mito: La imprudencia de algunos motoristas es la razón de los accidentes.

**Realidad:** “Es importante remarcar que conductores imprudentes al volante también los hay en automóviles, más cuando son vehículos grandes. Por eso es importante siempre estar atento al entorno cuando se conduce una motocicleta, contar con sus retrovisores y su respectivo equipo de seguridad”.

### 6.Mito: No se consideran necesarios los retrovisores.

**Realidad:** “Aunque algunos piensen que es más 'cool' andar sin ellos, omitirlos aumenta significativamente el riesgo en el que ponen su vida. Es cuestión de segundos; al perder la atención al frente, cualquier cosa puede suceder”.

Además de desmitificar estos conceptos erróneos, es importante comprender los factores principales que contribuyen a los accidentes de motocicletas en el país. El desconocimiento en la conducción y el comportamiento en la vía pública, la falta de respeto a las normas de tránsito y la imprudencia al volante son factores clave que aumentan el riesgo de accidentes.

Para prevenir accidentes, es esencial recibir una formación adecuada en conducción y seguridad vial, así como utilizar siempre el equipo de protección necesario, como casco, guantes y chaqueta con protecciones. La capacitación constante en estos temas y promover una cultura de respeto mutuo entre todos los usuarios de la vía son clave para reducir la incidencia de accidentes.



## Realizan Feria de Empleo: Sector Contact Center & BPO ofrecerá 2 mil plazas y 300 becas de inglés



"Esta fue una oportunidad que desarrollamos desde el Sector Contact Center & BPO de AGEXPORT, para facilitar el encuentro de los aspirantes a un empleo con las empresas que están en búsqueda de talento. Los participantes eligieron entre 111 empresas para aplicar a los puestos de trabajo, como también, a becas de inglés. Participaron personas motivadas y dispuestas a ser parte de nuestro Sector, el cual ofrece el doble del salario mínimo para quienes inician", mencionó Andrea Méndez, Coordinadora de Reclutamiento del Sector Contact Center & BPO de AGEXPORT.

El Sector Contact Center & BPO de la Asociación Guatemalteca de Exportadores (AGEXPORT) anunció la primera feria de empleo del año de esa área laboral, en la cual se ofrecerán 2000 plazas de trabajo, a quienes tengan como mínimo, 70% de conocimiento del idioma inglés.

Se abrió una nueva oportunidad para obtener un trabajo en el Sector Contact Center & BPO: en la primera feria de empleo 2024, Call Center Job Fair. Once empresas tienen disponibles 2 mil plazas para personas que están en busca de un empleo formal, como también, hubo la disponibilidad de 300 becas para quienes buscan mejorar su nivel de inglés, y trabajar en la industria. Esta feria se realizó el 8 de mayo de en las instalaciones de AGEXPORT.

Con el apoyo del Proyecto Empleabilidad, Emprendimiento y Empresarial financiado por la Unión Europea, se brindaron 300 becas para las personas mayores de edad, con título de diversificado y con un 25% de conocimiento del idioma inglés, disponibilidad de horario e internet.

Las empresas que ofrecieron los empleos formales en esta primera feria fueron: Alorica, Teleperformance, Allied Global, TELUS International, Capgemini, Everise, (24)7.ai, Conduent, ACT, IUNGO y World Connection.

"Agradecemos al Proyecto Empleabilidad, Emprendimiento y Empresarial de la Unión Europea por su apoyo para cubrir el 100% de las becas para jóvenes que, en los próximos años, serán la fuerza laboral de Guatemala", añadió Méndez.

## Celebra a Mamá con un regalo único, smartphones HONOR Magic Series

En el Día de la Madre, queremos rendir un merecido homenaje que con su esfuerzo, dedicación y amor incondicional hacen de nuestras vidas un lugar mejor. Y qué mejor manera de celebrarlas que con un regalo que las hará sentir especiales y a la vanguardia de la tecnología.

Los innovadores dispositivos de la HONOR Magic Series pueden ser la opción perfecta para consentir a mamá en su día ya que han llegado para revolucionar el mercado de los smartphones con sus increíbles características y rendimiento excepcional.



### HONOR Magic6 Lite

Es perfecto para aquellas mamás que buscan un teléfono potente, resistente y a un precio asequible. Este dispositivo destaca por su durabilidad, siendo líder en la industria gracias a la tecnología de pantalla HONOR Ultra Resistente con protección 360° anticaídas. Combina calidad visual excepcional, amplias capacidades fotográficas y un desempeño de batería y hardware mejorados, además de protección anticaídas y su ultra resistencia.

Cuenta con un sistema de triple cámara que incluye una cámara principal de 108MP, una ultra gran angular de 5MP y una macro de 2MP. Viene equipado con una batería duradera de 5,800mAh que puede durar hasta 3 días con una sola carga y mantiene el 80% de su capacidad después de 1,000 ciclos de carga.

### HONOR Magic6 Pro

Ideal para las madres más exigentes que buscan un smartphone premium con las tecnologías más avanzadas. Este dispositivo cuenta con avances en fotografía, pantalla, rendimiento y experiencias de usuario potenciadas por la IA. Cuenta con un mejorado Sistema de Cámara HONOR Falcon 2.0 con HONOR IA sensor de movimiento 2.0 para fotografías de alta calidad. También integra una cámara telefoto periscópica de 180MP, una cámara ultra gran angular de 50MP y una cámara principal de 50MP con apertura variable.



### HONOR Magic V2

Para aquellas mamás que buscan algo diferente y único, el HONOR Magic V2 es la elección perfecta. Este smartphone empuja los límites de la innovación en los dispositivos plegables ya que es el plegable más delgado y ligero del mundo, con un diseño elegante, innovador y sofisticado. Además, con una pantalla flexible y funciones multitarea, este dispositivo le permitirá disfrutar de una experiencia de uso totalmente nueva y emocionante.



## 8 de mayo Día Mundial de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

Cada 8 de mayo, más de 190 países alrededor del mundo se unen con el objetivo de celebrar el Día Mundial de la Cruz Roja, fecha en la que se conmemora el nacimiento de Henry Dunant fundador de la Red Humanitaria más grande del mundo. Millones de personas en todo el mundo afectadas por emergencias, desastres y crisis, son asistidas por los miembros del Movimiento de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja a través de acciones humanitarias pertinentes y oportunas enfocadas en los principios fundamentales de humanidad, imparcialidad, neutralidad, independencia, voluntariado, unidad y universalidad.

### ¿Qué es la Cruz Roja y Media Luna Roja?

Es la red humanitaria más grande del mundo. Cuenta con empleados y voluntarios que desde las comunidades ayudan a las personas más necesitadas y vulnerables del mundo, aquellas que viven en países con pocos recursos sanitarios y económicos, las que han sufrido de primera mano alguna catástrofe climática o como consecuencia de guerras, refugiados y desplazados. También actúan en las ciudades, en los barrios más marginales.

Su emblema de la cruz roja sobre fondo blanco es reconocido en todo el mundo como símbolo de ayuda humanitaria y suele ser respetado en todas las circunstancias, para que puedan desarrollar su labor en países en conflicto.

### Situaciones en las que actúa la Cruz Roja y la Media Luna Roja

Allí donde hay una necesidad de cubrir necesidades humanitarias, puedes encontrar a esta organización. Algunos de los eventos más importantes en los que actúan los nombramos a continuación:

Desastres naturales: búsqueda y rescate de personas, atención prehospitalaria, abastecimiento de agua y alojamiento de personas necesitadas.

Preparación para desastres: recolección de ropa, juguetes, medicamentos y alimentos, primeros auxilios y donaciones voluntarias.

Mejora de los servicios de salud: donación de sangre, servicio de ambulancias, servicios médicos y psicológicos.

Inclusión social y empleo en comunidades desfavorecidas.



En el territorio guatemalteco, se presta servicio a miles de personas a través de las diversas acciones que realizan los miembros de Cruz Roja Guatemala por medio de las 21 Delegaciones a nivel nacional. Actualmente la Institución ejecuta 25 proyectos enfocados en la respuesta a desastres, salud comunitaria, atención en salud, migración, inclusión social, gestión integral de riesgos a desastres, desarrollo organizativo, formación integral y resiliencia.

Cruz Roja Guatemala resalta la labor y los logros de los miembros del Movimiento de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja de todo el mundo, cuyas acciones contribuyen a salvar vidas y a transformarlas gracias a su compromiso humanitario.

## Nuez de Brasil la semilla que te ayuda si padeces de la Tiroides

En la búsqueda constante de alternativas naturales para mejorar la salud, hay un fruto seco que ha destacado por su capacidad para apoyar la función tiroidea y promover un aspecto juvenil, es conocido como la nuez de Brasil o castaña de Brasil un fruto seco nativo de la región amazónica que ha ganado popularidad por sus beneficios únicos.

La tiroides es una glándula en forma de mariposa ubicada en el cuello que produce hormonas clave para regular el metabolismo, el crecimiento y la función de los órganos.

Los trastornos tiroideos, como el hipotiroidismo o el hipertiroidismo, pueden tener un impacto significativo en la salud general, afectando el peso corporal, la energía, la piel y más.

La nuez de Brasil es excepcionalmente rica en selenio, un mineral esencial que desempeña un papel crucial en la función tiroidea. El selenio es un componente esencial de las enzimas que ayudan a regular la producción de hormonas tiroideas y a proteger la glándula tiroides de los radicales libres.

Consumir nueces de Brasil regularmente puede ayudar a mantener niveles adecuados de selenio en el cuerpo, apoyando así la salud de la tiroides.

La nuez de Brasil es una potencia antioxidante. Contiene altos niveles de selenio, vitamina E y otros antioxidantes que ayudan a combatir el estrés oxidativo y proteger las células del daño causado por los radicales libres.



Añadir nueces de Brasil a tu dieta es una forma sencilla de aprovechar sus beneficios. Se pueden consumir crudas como un refrigerio saludable o se pueden incorporar en ensaladas, yogures, batidos o postres. Sin embargo, es esencial tener en cuenta que el selenio es necesario en cantidades moderadas.

La nuez de Brasil es mucho más que un simple fruto seco. Con su abundancia de selenio y propiedades antioxidantes, puede ser un aliado poderoso para la salud de la tiroides y la juventud de la piel.



Jueves, 09  
de mayo

# BUENAS *Nuevas*gt

2024

**BIENVENIDOS A  
McDonald's**

**¡NUEVA SALSA!**  
PRUÉBALA CON TU MCMENÚ<sup>™</sup>  
DE MCMENÚ<sup>™</sup> DE MCMENÚ<sup>™</sup> 10 PIEZAS

**McDonald's Sauce**  
**McDonald's**

**Sprite**  
Sprite

チキンマックナゲット 10  
(10 McNuggets<sup>™</sup> de Pollo)

**Salsa Chili Picante de WcDonald's,  
disfrútala con tu Sprite X Blue.**

**McMenú<sup>™</sup> de 10  
McNuggets<sup>™</sup>**

Todos los derechos registrados por ©2024 McDonald's. "Sprite" es una Marca Registrada por ©2024 Coca-Cola Company. Promoción por tiempo limitado, hasta agotar existencias. Fotos con fines ilustrativos.

## WcDonald's llega a Guatemala inspirado en el mundo del anime



## Tiendas Elektra y Banco Azteca inauguran nueva sucursal en San Martín Jilotepeque

**Walmart:  
Verduras El  
Caman  
cultivando  
sueños y  
cosechando éxito**





## Verduras El Caman: cultivando sueños y cosechando éxito



La historia de perseverancia y dedicación de Bonifacio Racanac en la localidad de El Caman, Patzicía, Chimaltenango, ha sido posible gracias a su ambición y al apoyo constante de Walmart a través de su programa "Tierra Fértil". A sus 52 años de edad, Bonifacio decidió convertir su sueño de cultivar zanahorias en una realidad. Todo empezó en el 2007, cuando una simple visita a los supermercados de la ciudad encendió una chispa de ambición en su corazón.

De padres agricultores, Bonifacio junto a su esposa se embarcaron en la aventura de producir zanahorias con la esperanza de algún día verlas en los estantes de los supermercados. Así nació "Verduras El Caman", un proyecto que no solo buscaba el éxito comercial, sino también honrar sus raíces familiares.

A lo largo de los años, la empresa ha prosperado, centrándose exclusivamente en la producción de zanahorias para garantizar la excelencia en su calidad. En 2007, gracias a una capacitación de agricultura, Bonifacio tuvo la oportunidad de estrechar vínculos con Walmart hasta convertirse en proveedores a partir del año 2008.

A través de su programa "Tierra Fértil", Walmart ha brindado apoyo constante para el éxito de "Verduras El Caman" por medio de capacitaciones periódicas en buenas prácticas agrícolas, introducción al mercado y el constante respaldo durante las visitas de asistencia técnica.

*"Agradezco a la vida y a Walmart por la colaboración en nuestro ingreso al mercado y por comprender nuestras necesidades. A través de Walmart y la asistencia técnica gracias al programa Tierra Fértil, hemos podido llevar adelante este proyecto familiar y aprovechar esta oportunidad para crecer y vivir mejor" comentó Bonifacio Racanac, fundador de Verduras El Caman.*

*El futuro de "Verduras El Caman" y la familia Racanac está lleno de promesas. Su principal objetivo es lanzar su propia marca y expandir su negocio aún más. A través de su asociación con Walmart y el apoyo de programas como Tierra Fértil, han logrado no solo hacer crecer su empresa.*

## Flores y plantas el regalo en el Día de la Madre



Por la celebración Día de la Madre, Guatemala celebra el amor materno y un incremento en la exportación de plantas ornamentales, follajes y flores. Con un estimado de 12 millones de tallos exportados, este 2024 se destaca por la dedicación y esfuerzo de los socios de la Comisión de Plantas Ornamentales, Follajes y Flores de AGEXPORT, quienes han trabajado, durante meses, para ofrecer productos de calidad a los mercados internacionales.

Los follajes de corte también experimentan un aumento en sus exportaciones durante mayo. Gracias a su mayor tiempo de vida en comparación con las flores de corte, estos productos comienzan a ser exportados entre uno a dos meses antes del Día de la Madre, satisfaciendo así, la demanda internacional.

Siendo los principales destinos de estas exportaciones, durante mayo, son Estados Unidos, América Central y Europa. En el caso de los productos dirigidos a Estados Unidos, la mayoría ingresa por Florida, Texas y Massachusetts, desde donde son distribuidos a todos los estados del país.

"El mercado de flores de corte, en particular, experimenta un impulso significativo con motivo de esta festividad. Conscientes de la alta demanda a nivel mundial por su calidad, los socios de AGEXPORT realizan exportaciones estratégicas 10 días antes del Día de la Madre.

Este enfoque busca asegurar que los productos estén disponibles en los destinos requeridos por los compradores internacionales, maximizando así, su tiempo de vida útil.

Este año, se espera una alta exportación de rosas, aves del paraíso, orquídeas, proteas, lirios, dragones y claveles, junto con follajes de corte para bouquets, como leatherleaf, tree fern, eucalipto y aralia", comentó Lorena de Luna, Presidente de la Comisión de Plantas Ornamentales, Follajes y Flores de AGEXPORT e integrante del Comité de Mujeres Exportadoras.





## Tiendas Elektra y Banco Azteca inauguran nueva sucursal en San Martín Jilotepeque



Elektra Guatemala y Banco Azteca Guatemala, inauguraron su nueva sucursal ubicada en 4ª Ave y 9ª calle A-13 Barrio San Gaspar, Zona 1, San Martín Jilotepeque.

La nueva sucursal no solo representa un compromiso continuo con la comunidad, sino que también refleja el impulso de Grupo Salinas Guatemala por ofrecer servicios financieros y comerciales accesibles a un mayor número de personas en todo el país. Con una ubicación estratégica, esta sucursal está convenientemente situada para atender las necesidades financieras y de compras de los vecinos de la zona.

La inauguración de esta sucursal no solo beneficia a la comunidad con acceso a servicios financieros y comerciales de calidad, sino que también busca lograr un impacto positivo en la generación de oportunidades, ya que más de 200 empleos durante la construcción, entre directos e indirectos, han sido creados como resultado de esta expansión, contribuyendo al desarrollo económico de la región.

Como parte de la celebración, Tiendas Elektra invitó a los vecinos de San Martín Jilotepeque a conocer las ofertas y promociones que ya están disponibles en las sucursales de todo el país para festejar el Día de la Madre, en las que también ganan por sus compras premios de Q10,000 en efectivo y participan en el sorteo para amueblar o equipar su casa.

Como parte de la celebración, Tiendas Elektra invitó a los vecinos de San Martín Jilotepeque a conocer las ofertas y promociones que ya están disponibles en las sucursales de todo el país para festejar el Día de la Madre, en las que también ganan por sus compras premios de Q10,000 en efectivo y participan en el sorteo para amueblar o equipar su casa.



La agencia de Banco Azteca, ubicada al interior de la Tienda Elektra, también ofrecerá a los clientes una amplia gama de servicios y productos financieros como abrir cuentas monetarias como Guardadito, cuentas inversión, créditos, cobro de remesas, pagos de servicios, crédito para compras en Tiendas Elektra,

## Guatemala reanuda la exportación de camarón a México



Las exportaciones de camarón nacional hacia México se reanudarán, luego de que el Juzgado del Distrito del Estado de Sinaloa ordenara la reapertura de las fronteras para el ingreso de camarón de granja proveniente de los países que integran el TLC entre México y las Repúblicas de Costa Rica, el Salvador, Guatemala, Honduras y Nicaragua.

La medida de bloqueo fue tomada por las autoridades mexicanas para prevenir la triangulación del producto desde Ecuador hacia el mercado mexicano, lo que afectó las exportaciones de las tres empresas guatemaltecas productoras de camarón que venden su producto en el mercado mexicano. Esto, a pesar de poseer la autorización correspondiente, válida hasta diciembre de 2025, para sus granjas acuícolas.

Abrir de nuevo la frontera mexicana es resultado del trabajo conjunto entre los ministerios de Economía, Agricultura y Relaciones Exteriores, permitirá de nuevo el ingreso del camarón guatemalteco y preservará el trabajo de miles de familias guatemaltecas que laboran en este sector.

En el 2023, el país exportó alrededor de 3 millones de kilos a México, a través de la aduana de Ciudad Hidalgo, Chiapas.

De acuerdo con datos del sector productivo, el bloqueo puso en peligro alrededor de 5 mil empleos e impactó directamente en la economía de 20 comunidades de la costa sur del país.

Guatemala exporta camarones a México desde hace más de 16 años. Es el tercer socio comercial para esta industria. Reanudar esta relación comercial para la exportación de camarón significa que más de 5,000 empleos, localizados en alrededor 20 comunidades de la Costa Sur, tendrán la tranquilidad de contar con sus ingresos económicos.





## WcDonald's llega a Guatemala inspirado en el mundo del anime



Todos los derechos registrados por ©2024 McDonald's.  
"Sprite" es una Marca Registrada por ©2024 Coca-Cola Company.  
Promoción por tiempo limitado, hasta agotar existencias.  
Fotos con fines ilustrativos.

Durante años, los fanáticos del anime se han inspirado en McDonald's para crear los restaurantes "WcDonald's" y formen parte de las películas y programas más memorables de este género. Ahora, en colaboración global entre McDonald's y algunas de las personas más importantes del anime, WcDonald's pasará de la ficción a la vida real. Más de 30 países han sido testigos del lanzamiento de esta experiencia única, y ahora es el turno de Guatemala de unirse a la fiesta.

Esta es una campaña global de McDonald's, y en el marco del 50 Aniversario de la marca en Guatemala, un año de grandes sorpresas, decide introducir este concepto, reconociendo que muchos de sus consumidores han crecido inmersos en esta cultura y son apasionados seguidores del anime.

### Experiencia gastronómica inmersiva:

Con inspiración en el fascinante mundo Otaku, los fanáticos se transportarán a la experiencia inmersiva y multisensorial de WcDonald's en McDonad's Zona Viva (2 Av. 12-74 zona 10).

Esta será una fusión de entretenimiento y comida a través de impresionantes proyecciones 360°, mientras disfrutan de uno de los McMenú WcDonald's. El restaurante estará completamente transformado en un mundo de fantasía, desde el cambio de rótulos hasta la decoración con posters inspirados en el anime, único en el país, siendo un punto de encuentro para los fanáticos de la cultura Otaku.

La reserva de espacio en esta actividad sensorial se puede realizar a través del sitio web [www.wcdonalds.com.gt](http://www.wcdonalds.com.gt), ingresando los datos de factura de cualquiera de los dos McMenús WcDonald's.

## Cómo favorecer la salud digestiva en niños pequeños



El Mes de la Salud Digestiva es una oportunidad para destacar la importancia de mantener un sistema gastrointestinal saludable, especialmente durante la etapa de crecimiento y desarrollo. La salud digestiva en los niños es un pilar fundamental para garantizar una absorción efectiva de nutrientes y un sistema inmunológico fuerte. Sin embargo, es común que durante la infancia experimenten problemas digestivos como vómito, cólico, estreñimiento y dolor abdominal.

Los nutrientes esenciales obtenidos de una dieta equilibrada desde temprana edad tienen un impacto significativo en la adaptación y desarrollo del sistema digestivo en los niños pequeños".

Los probióticos han ganado relevancia por su papel crucial en la salud intestinal. Los probióticos son microorganismos vivos que, cuando se administran en cantidades adecuadas, dan beneficios a la salud. Entre ellos un adecuado funcionamiento del sistema digestivo y la reducción de síntomas en trastornos digestivos como el estreñimiento, la diarrea y el cólico infantil.

Incorporar probióticos en la dieta de los niños puede ser tan simple como elegir alimentos y suplementos que los contengan. Incluso algunos de estos microorganismos beneficiosos se encuentran de forma natural en la leche materna, como es el caso del *Lactobacillus reuteri*.

Entre las diferentes cepas de probióticos, el *Lactobacillus reuteri* se destaca por sus múltiples beneficios para la salud infantil. Este probiótico, contribuye a prevenir trastornos digestivos como el estreñimiento y regularizar el tránsito intestinal, facilitando así la digestión y el logro de una salud digestiva óptima.

Cuidar la salud digestiva de los niños desde temprana edad es fundamental para su bienestar general. A través de una alimentación equilibrada y la incorporación de probióticos, podemos ayudar a nuestros niños a desarrollar un sistema digestivo saludable y







## Aperturan Bocata la nueva experiencia gastronómica de Oakland Place



## "Feliz Día de la Madre"

Allied Global inaugura su nueva sede con más de 200 plazas de trabajo





## Aperturan Bocata la nueva experiencia gastronómica de Oakland Place



"Bocata en Oakland Place innova el concepto de foodhall al integrar una amplia oferta gastronómica con una experiencia diferente y un lugar espectacular, además con un espacio de retail único. Estamos comprometidos en ofrecer las mejores experiencias para nuestros invitados, y Bocata es el lugar perfecto para disfrutar de momentos inolvidables entre amigos y seres queridos", comentó María José Aragón, Gerente de Oakland Place.

Oakland Place inaugura Bocata, el foodhall más innovador y diverso de Guatemala, ubicado en el nivel 4 de su nueva fase. Bocata ofrece a los invitados una experiencia gastronómica sin igual, con una amplia variedad de nuevos conceptos culinarios y un concepto de retail único, todo en un ambiente especialmente diseñado para la convivencia y el entretenimiento.

Con 16 conceptos gastronómicos, Bocata es el destino ideal para los amantes de la buena comida y la diversidad culinaria. Desde la auténtica comida española en Merendero de Filemón hasta deliciosos platos de sushi en New Nikkei, pasando por exquisitas pizzas en Dude Pizzería y refrescantes bowls en Makai, Bocata tiene algo para todos los gustos. Además, los invitados pueden deleitarse con una amplia selección de postres y cafés en Cacao 70, explorar sabores vietnamitas en Toi Doi Street Food, o disfrutar de un auténtico ceviche y platos de mariscos en El Marinero.

la experiencia en Bocata va más allá de la comida. El foodhall ofrece un ambiente acogedor donde amigos y parejas pueden disfrutar de música en vivo, mixología de primera clase y una variedad de eventos según la temporada.



## La Infección del tracto urinario puede ser grave

La Infección de las vías urinarias es común, pero puede ser grave.

¿Qué es una infección urinaria?

El sistema urinario ayuda al cuerpo a eliminar los desechos, el exceso de agua y la sal. Abarca los riñones, los uréteres, la vejiga y la uretra. Las bacterias pueden ingresar a cualquier parte del sistema, causando una infección.

¿Cuáles son los síntomas?

- Una fuerte necesidad de orinar. Incluso después de usar el baño, esa sensación de "ir" puede no desaparecer.
- Sensación de ardor o malestar al orinar.
- Orinar con frecuencia, pasando solo pequeñas cantidades de orina.
- Sangre en la orina. La sangre en la orina puede ser roja, pero también puede ser rosada o marrón.
- Orina turbia o de olor fuerte.
- Dolor pélvico. Las mujeres, en particular, pueden experimentar dolor y presión alrededor del hueso púbico.

Los síntomas también pueden depender de qué parte del tracto urinario se vio afectado. Si experimenta dolor de espalda o de costado, esto puede ser causado por una infección renal. Si hay dolor en la parte inferior del abdomen, una infección de la vejiga puede ser la culpable. Especialmente en las personas mayores, una ITU puede generar síntomas de delirio o confusión mental.

¿Cuáles son los factores de riesgo de esta?

"Por lo general, nuestro sistema inmunológico es excelente para combatir y prevenir las infecciones del tracto urinario, pero hay varias situaciones y ciertas personas que pueden ser más propensas a este tipo de infecciones", dice el Dr. Humphreys.

• Anatomía femenina: Las mujeres tienen un mayor riesgo de estas infecciones. Debido a que la uretra de una mujer es más corta que la de un hombre, las bacterias pueden ingresar más fácilmente al sistema urinario. La menopausia también aumenta el riesgo en las mujeres.



- Actividad Sexual: Estas no son infecciones de transmisión sexual, pero la actividad sexual aumenta el riesgo. Las relaciones sexuales pueden hacer que las bacterias entren en la uretra.
- Algunos métodos anticonceptivos: Los diafragmas y espermicidas, por ejemplo, aumentan el riesgo. Con tratamiento inmediato, rara vez causan complicaciones. Pero sin el tratamiento adecuado, pueden ser graves. Las complicaciones pueden incluir daño renal permanente o una septicemia, que puede ser potencialmente mortal.

¿Cuáles son los tratamientos?

Generalmente se tratan con antibióticos. Asegúrese de tomar el medicamento según las indicaciones.

¿Qué ayuda a prevenir esta infección?

- Beba mucho líquido. El consumo de agua diluye la orina, lo que hace que orine con más frecuencia y elimine las bacterias.
- Limpie de adelante hacia atrás. Después de orinar o defecar, limpie de adelante hacia atrás para ayudar a prevenir la propagación de bacterias.
- Orine justo después del sexo.
- Evite productos potencialmente irritantes. El uso de aerosoles o polvos desodorantes en el área genital puede irritar la uretra.
- Cambie su anticonceptivo. Considere los métodos anticonceptivos que no sean diafragma o espermicida, por ejemplo, que pueden contribuir al crecimiento bacteriano.



## Allied Global inaugura su nueva sede con más de 200 plazas nuevas de trabajo



Con más de 500 puestos de trabajo, agregándose así a los más de 5,000 puestos con los que ya cuenta, Allied Global abre su séptima sede en Guatemala, esta vez enfocada en plazas dedicadas 100% a carreras profesionales como tecnología, ingeniería, servicios administrativos, legales, contabilidad, financiero, y otros.

Allied Global, siguiendo su estrategia de diversificación, ha impulsado los servicios tercerizados de diferentes indoles y atendiendo verticales de negocio disruptivas, enfocadas en el mercado de Estados Unidos y Europa. “Cualquier trabajo que se pueda hacer desde casa, puede prestarse en cualquier parte del mundo y Guatemala tiene talento suficiente para proveer los mismos,” menciona Manuel Gordo, CEO de Allied Global.

*“Nos sentimos emocionados con la apertura de esta sede ya que nuestra visión desde el inicio ha sido ser promotores de desarrollo y creadores de oportunidades de trabajo para los guatemaltecos y, en esta ocasión, brindaremos oportunidades de trabajo en nuevas ramas profesionales,” expresa Manuel Gordo.*

La nueva sede ubicada en Avenida Reforma brindará espacio de trabajo a profesionales de distintas carreras enfocadas en Ingeniería, Desarrollo de Software, Servicios y otras carreras profesionales.

Actualmente Allied Global, de la mano de sus socios estratégicos Vensure HR y Solvo Global, opera en más de 17 países, con 28 sedes y más de 30,000 empleados; con presencia en Guatemala, Honduras, Colombia, Estados Unidos, México, República Dominicana, India, España, Perú, Argentina, Filipinas, entre otros. Durante los últimos años, ha apostado a la expansión de su operación siendo el primer Contact Center y BPO con origen 100% guatemalteco que logra cobertura mundial.



## ICTA cumple 51 años de promover la ciencia y la tecnología agrícola en Guatemala



Este 10 de mayo el Instituto de Ciencia y Tecnología Agrícolas (ICTA) cumple 51 años de su creación, siendo un referente de la investigación agrícola en varios países y el que abrió la brecha en el campo de la metodología de investigación en fincas, para generación y uso de las tecnologías.

Creado por medio del Decreto Legislativo No. 67-72, publicado en el diario oficial el 22 de noviembre de 1972, es una institución descentralizada autónoma, de derecho público responsable de generar y promover el uso de la ciencia y tecnología agrícolas.

Sin embargo fue hasta el 10 de mayo de 1973 cuando se inauguró oficialmente y desde entonces se ha visto patente el fortalecimiento al sector agrícola por medio de la investigación aplicada.

Según el Plan Estratégico Institucional 2021-2032, el ICTA trabaja en base a 4 ejes priorizados:

- Generación y validación de tecnología
- Promoción de tecnología agrícola
- Producción de semillas
- Fortalecimiento institucional

Uno de sus servicios más destacados es el de generación de semillas mejoradas, las cuales se desarrollan a través del fitomejoramiento convencional, el cual permite científicamente mejorar genéticamente las plantas en beneficio de la población. Desde 1976, ha adaptado y liberado más de 179 variedades e híbridos de cultivos básicos (maíz, frijol, arroz, trigo, etc.) y económicos (ajonjolí, brócoli, melón, etc.).

El ICTA cuenta con alto respaldo de instituciones internacionales, que apoyan su gestión en términos económicos, técnicos y de investigación, entre ellas: CIMMYT, CIAT, CIP, IICA, KoLFACI- RDA, Misión de Taiwán, JICA, PMA, FAO, Universidad Dakota del Norte entre otros.

El ICTA un aliado para impulsar la investigación y la implementación de la tecnología para promover el desarrollo de la agricultura y beneficiar a las y los guatemaltecos.





## Origen e Historia del Día de las Madres

El Día de las Madres tiene sus raíces en algunas de las civilizaciones más antiguas, como el Antiguo Egipto, Grecia y Roma. En estos lugares, se dedicaba tiempo para conmemorar el simbolismo de la maternidad.

Los egipcios honraban a la diosa Isis, considerada la madre de los faraones y protectora del antiguo imperio. Los griegos celebraban a Rea, una deidad asociada a la fertilidad y maternidad.

Los romanos tenían una fiesta llamada Hilaria, dedicada a la diosa madre Cibeles.

En el mundo cristiano, la figura de la madre siempre ha estado encarnada en la Virgen María, con una fecha dedicada a ella conocida como la Inmaculada Concepción.

En Estados Unidos, la activista Ann Marie Jarvis es referenciada como la fundadora del Día de las Madres. Comenzó a organizar reuniones de madres en la segunda mitad del siglo XIX, motivada por la idea de compartir experiencias y opiniones sobre su labor.

En 1908, Ann Marie Jarvis puso la primera "piedra" fundacional para que el Día de las Madres se reconociera en mayo. Su objetivo era afianzar el respeto hacia la figura materna y fortalecer los lazos familiares.

El Día de las Madres se celebra el 10 de mayo y es una de las fechas más importantes. La familia, especialmente las madres, es el centro de la vida social en nuestro país. La celebración tiene un fuerte arraigo y alcanza distintas dimensiones, incluyendo la religiosa<sup>2</sup>



### Significado de ser madre

Ser madre no significa solo cambiar pañales, calentar biberones o pelearse con los purés. Ese solo es el inicio, es el momento en el que una madre se da cuenta de que es capaz de hacer cualquier cosa por un mundo al que ha dado la vida. Ese mundo es su hijo.

Ser madre significa dar vida, dar tiempo y dar amor. dar todo el corazón y entregar las fuerzas necesarias cada día para sacar adelante a los retoños.

Es tener una razón de ser para el resto de tu vida. Querer aprovechar y exprimir cada momento al máximo. Tener sentimientos encontrados al ver cómo los hijos crecen, sintiendo dicha y nerviosismo cuando avanzan dando pasos de gigante por la vida.

## Poderosa tormenta geomagnética impactará la Tierra en las próximas horas

Hace algunos días se han registrado apagones de luz y de servicios de internet, asunto que ha preocupado bastante a los habitantes de los lugares donde han ocurrido estos sucesos. Sin embargo, esto tiene una explicación y son las consecuencias que anteceden a un evento de gran magnitud como el que está próximo a ocurrir en las horas siguientes de este viernes 10 de mayo de 2024.

### ¿Qué es una tormenta geomagnética?

Las tormentas geomagnéticas son eventos astronómicos que pueden describirse como perturbaciones en el campo magnético de la Tierra, las cuales tienen una duración de algunas horas que incluso pueden extenderse por días. El origen de estas es externo y son la consecuencia de un aumento brusco de las partículas emitidas en las erupciones solares que alcanzan la magnetósfera, por lo que el campo magnético de la Tierra se ve alterado.

Estas se originan a causa de la actividad del Sol, el cual constantemente emite partículas conocidas como "viento solar", y aunque estas no penetran en la atmósfera terrestre, estas son desviadas por la magnetósfera de la Tierra, la cual es una especie de escudo, cuando las partículas alcanzan a entrar en la atmósfera de la Tierra, se crean las auroras boreales y australes.



Cuando se produce una tormenta geomagnética, es posible que en la Tierra se vea afectada la infraestructura en la órbita cercana a la Tierra y en la superficie terrestre. Algunas de las más afectadas son las comunicaciones, la red eléctrica, la navegación, las operaciones de radio y los satélites.

A pesar de que se trata de un suceso que puede poner en alerta a muchas personas, lo cierto es que las consecuencias que acarrea este tipo de fenómenos no son graves para las personas, solo las interrupciones en las comunicaciones que han venido teniendo lugar en los últimos días, por lo que lo único que causa preocupación es el repentino corte eléctrico o de algunas otras redes.





## **Exotik Nat, Lanza Nueva Línea de Productos con ingredientes naturales para el Cuidado del Bebé**



## **Lactancia materna para un sano desarrollo físico e intelectual**

## **Cómo evitar que tu perro haga agujeros en el jardín**





## Exotik Nat, Lanza Nueva Línea de Productos con ingredientes naturales para el Cuidado del Bebé



Con más de 25 años de experiencia en el uso y aplicación de aceites esenciales, Exotik Nat surge de la experimentación de tendencias internacionales en cuidado corporal, bienestar físico y emocional. Esta línea se creó con el objetivo de brindar a los consumidores el doble beneficio en un solo producto, cosméticos y terapéuticos, gracias a los aceites esenciales y la aromaterapia.

La presencia de químicos dañinos como los parabenos, colorantes, sulfatos y preservantes en los productos para bebés, es preocupante por el impacto que tienen en la salud y en la delicada piel de los más pequeños.

En base a los antecedentes de los componentes en los productos para el cuidado de la piel de bebé, la nueva línea de productos para Exotik Nat Baby Care se enfoca en proporcionar una alternativa segura y natural para el cuidado integral de la piel de los más pequeños del hogar

Libre de:

- parabenos,
- colorantes,
- sulfatos,
- sal,
- aceite mineral
- preservantes irritantes

Además, esta línea se diseñó con ingredientes naturales que reducen el riesgo de reacciones alérgicas y cutáneas. Sus fórmulas son seguras y suaves, ideales para la delicada piel de los bebés. Sin riesgo de exposición a sustancias tóxicas.

Exotik Nat-Baby Care reconoce la importancia de ofrecer productos libres de estas sustancias para garantizar la salud y el bienestar de los consumidores..

EXTRACT S.A. con Exotik Nat, se compromete a seguir desarrollando productos innovadores y seguros que promuevan el bienestar y la salud de sus consumidores.

## Enrique Pazos Avalos asume como subsecretario Nacional de la Senacyt

El Dr. Enrique Pazos Avalos se incorpora al equipo de la Secretaría Nacional de Ciencia y Tecnología (Senacyt) como subsecretario Nacional de Ciencia y Tecnología. El Dr. Pazos asume este cargo con un firme compromiso de hacer de la ciencia el motor del progreso y la toma de decisiones fundamentadas en Guatemala.

Es un profesional con una sólida trayectoria en la docencia y la investigación científica, con un enfoque especializado en modelos climáticos computacionales y proyecciones de calentamiento global para Centroamérica. Posee un postdoctorado del Georgia Institute of Technology, un doctorado en Física de la Universidad de Maryland, una maestría en Ciencias en Física de la Universidad de Texas en Brownsville, y una licenciatura en Física Aplicada de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Durante su carrera académica, ha ejercido roles destacados en instituciones educativas y de investigación tanto a nivel nacional como internacional. Fue fundador y profesor en la Escuela de Ciencias Físicas y Matemáticas de la Universidad de San Carlos, así como profesor titular en el departamento de Matemáticas de la Facultad de Ingeniería de la misma institución. Ha fungido también como investigador postdoctoral en el Georgia Institute of Technology, ha desarrollado roles en investigación en instituciones como la University of Maryland, Louisiana State University, y la University of Texas en Brownsville.



*El Doctor Enrique Pazos expreso “Mi compromiso es con Guatemala; pongo a disposición de la institución mi experiencia y conocimientos para promover el avance científico y tecnológico del país. Mi objetivo es fomentar la colaboración entre instituciones académicas, gubernamentales y privadas para impulsar la innovación, el desarrollo tecnológico y la aplicación de soluciones basadas en la ciencia para los desafíos que enfrentamos como país.”*



## Lactancia materna en los primeros 6 meses de vida para un sano desarrollo físico e intelectual



Lactancia materna en los primeros 6 meses de vida para un sano desarrollo físico e intelectual.

La lactancia materna les proporciona a los bebés todos los nutrientes que necesitan para crecer y que su sistema inmunológico se desarrolle plenamente. La Organización Mundial de la Salud y UNICEF recomiendan que la leche materna sea el alimento exclusivo de los bebés recién nacidos hasta los 6 meses de edad, y que hasta los 2 años se alimenten con una combinación de la misma con alimentos adecuados y nutritivos para su edad.

### Lactancia materna exclusiva

La lactancia materna exclusiva es un tipo de alimentación que consiste en que el bebé solo reciba leche materna y ningún otro alimento sólido o líquido a excepción de soluciones rehidratantes, vitaminas, minerales o medicamentos.

La Organización Mundial de la Salud y UNICEF recomiendan que esta se mantenga durante los primeros seis meses de vida y se sugiere que esta inicie en la primera hora de vida después del parto, que sea a libre demanda y se evite el uso de fórmulas infantiles.

Además de proporcionar a niñas y niños todos los nutrientes y la hidratación necesarios, la lactancia materna proporciona beneficios emocionales y psicológicos tanto al bebé como a la madre, y ayuda a las familias a evitar gastos adicionales en fórmulas, biberones y, al propiciar la mejor salud del bebé, reduce también los gastos en consultas médicas y medicamentos.

Además de proporcionar todos los nutrientes y la hidratación necesarios, la lactancia materna ayuda a prevenir infecciones gastrointestinales y respiratorias, obesidad, diabetes, leucemia, alergias, cáncer infantil, hipertensión y colesterol alto.

Las niñas y los niños que son alimentados al seno materno tienen menor riesgo de mortalidad en el primer año de vida que quienes que no lo son.

La lactancia materna se asocia con el desarrollo cognitivo a largo plazo y el coeficiente intelectual que, a su vez, está asociado con el nivel educativo y los ingresos que una persona percibe.

## Cómo evitar que tu perro haga agujeros en el jardín



Si deseas conseguir que tu perro deje de cavar, primero debes entender que esta es una conducta muy común y natural en los canes. Hay algunos que tienen una necesidad muy fuerte de hacer agujeros en la tierra, mientras que hay otros que no lo hacen si no se les estimula y aquellos que nunca lo hacen. Es un comportamiento que parece tener más relación con la educación que el perro ha recibido a lo largo de su vida, por lo que si quieres encontrar la fórmula para evitar que tu perro haga agujeros en el jardín.

### Qué significa que el perro haga hoyos en el jardín?

En ocasiones los perros se sienten estimulados a cavar hoyos debido a diferentes factores, puede ser porque esté sobre estimulado, que tenga mucha energía por descargar o que esté presentando un cuadro de ansiedad. Los canes pueden escarbar debido a su instinto depredador o para enterrar huesos o juguetes. Es una conducta instintiva destinada a ocultar comida de otros depredadores.

### Tips para evitar que tu perro haga hoyos en el jardín

Primero debes observar a tu compañero de cuatro patas para intentar identificar la causa para recién ahí actuar acorde al problema detectado.

### Ejercitación y hora de juego

Si detectas que le falta actividad física, aumentar su tiempo de paseo puede ayudar; algunos dueños también hacen rutinas corriendo con sus canes.

Este es uno de los principales consejos que te damos para evitar este problema, verás que si sacas a pasear a tu perro más seguido y le dedicas más tiempo de juego para que gaste más energía y esté más tranquilo, él se calmará.

### Utilización de juguetes

También puedes optar por comprarle juguetes para que tu perro muerda y mantenga la atención en esto en lugar de hacer hoyos en el jardín. Sirve ponerle juegos con pelotas, cuerdas para morder, un hueso o algún otro juguete.

### Elimina roedores

Por último, sabemos que el perro tiene el instinto de cazar. Por ello, si se percata de la presencia algún roedor, seguramente el can hará hoyos por todo el jardín. Para evitar este inconveniente tienes que eliminar el roedor y solucionarás dos problemas en uno.





## Cómo saber si una ola de calor te está deshidratando solo con ver la orina

En los últimos meses, hemos sido testigos de una serie de olas de calor que han superado los registros históricos, el sol no da tregua y aunque se anuncien lluvias momentáneas, todo sigue igual. A medida que la temperatura sube, también aumenta el riesgo de deshidratación, una amenaza que puede afectar a personas de todas las edades y condiciones. Atender esta condición lo antes posible podrá liberarte de varias visitas al doctor o al hospital.

Cuando el cuerpo está deshidratado, la orina puede ser un indicador clave de su estado. La deshidratación ocurre cuando el cuerpo pierde más líquido del que ingiere, lo que resulta en una disminución en el volumen de agua en el cuerpo. Esto puede deberse a varios factores, como no beber suficiente líquido, sudar en exceso debido al calor o la actividad física intensa, o enfermedades que causan vómitos o diarrea. Fisiológicamente, la deshidratación afecta el equilibrio de líquidos en el cuerpo y puede conducir a una serie de cambios en la orina.

En condiciones normales, la orina suele ser de color amarillo claro y transparente. Sin embargo, cuando el cuerpo está deshidratado, la concentración de desechos en la orina aumenta y puede volverse más oscura y tener un olor más fuerte. Esto se debe a que el riñón conserva más agua en un intento por mantener el equilibrio de líquidos en el cuerpo, lo que resulta en una orina más concentrada.

Además del color y el olor, la cantidad de orina también puede disminuir cuando una persona está deshidratada. El cuerpo conserva líquidos en lugar de eliminarlos a través de la orina y esto puede llevar a una disminución en la frecuencia y cantidad de micción.

### ¿Cuáles son los síntomas de deshidratación?

El calor intenso puede hacer que las personas sean menos propensas a beber suficiente agua debido a la falta de sed o a la creencia errónea de que no necesitan hidratarse tanto. Los síntomas de la deshidratación pueden variar desde leves hasta graves y pueden incluir sed intensa, boca seca, fatiga, mareos, confusión, disminución de la elasticidad de la piel, frecuencia cardíaca rápida, y en casos más graves, desmayos o convulsiones.



### ¿Quiénes tienen más riesgo de deshidratarse?

Es importante la observación de la orina, ya que puede proporcionar pistas adicionales sobre el estado de hidratación de una persona. Es importante tener en cuenta que la deshidratación puede afectar a personas de todas las edades, pero los niños pequeños y los adultos mayores son particularmente vulnerables. Los niños pueden deshidratarse más rápidamente que los adultos debido a su tamaño corporal más pequeño y su tasa metabólica más alta, mientras que los adultos mayores pueden tener una menor sensación de sed y una menor capacidad para conservar líquidos.

### Cómo evitar la deshidratación

Para prevenir la deshidratación, es importante beber suficientes líquidos, especialmente durante períodos de calor intenso o actividad física extenuante. El agua es la mejor opción para hidratarse, pero también se pueden consumir otras bebidas como jugos naturales, té o caldos. Además, es importante vestirse adecuadamente para el clima, evitar la exposición prolongada al sol durante las horas más calurosas del día y descansar en ambientes frescos cuando sea posible.

## árboles en maceta que ayudan a reducir el calor

El calor aumenta cada día de manera colosal, lo que puede resultar en golpes de calor, deshidratación y estrés tanto en personas como en mascotas. Por tanto, es fundamental recurrir a la naturaleza para escapar de las altas temperaturas. Los árboles se convierten en aliados al regular la temperatura ambiente, permitiéndote mantener un ambiente fresco y agradable tanto de día como de noche.

Las plantas y árboles son reguladores de temperatura, desempeñan un papel crucial al absorber el calor, purificar el aire y eliminar toxinas, por lo tanto, no deben subestimarse. A continuación, te diremos los árboles pequeños que, de manera efectiva, contribuyen a reducir el calor ambiental brindando frescura.

Esto garantiza una protección extra contra golpes de calor y deshidratación. Para mitigar el calor solo necesitas tener uno de estos dos árboles en tu hogar, ya sea en tu habitación, jardín, cocina, sala o baño. Lo importante es que tengas uno de estos árboles de poco tamaño que te ayuden a dosificar las altas temperaturas.

### Árbol de caucho

Las propiedades de este árbol te ayudan a regular las temperaturas del entorno al absorber el calor, lo que promoverá un ambiente más fresco. Una de las ventajas de este ejemplar es su bajo requerimiento de cuidados, basta con regarlo tres veces por semana y colocarlo en un lugar con cierta cantidad de luz directa.



### Árbol de limón

El árbol de limón, como otros cítricos, es una elección idónea en primavera y verano, ya que sirve para reducir los riesgos de deshidratación y cumple con la gran misión de purificar el ambiente. Además, su tamaño lo convierte en una opción ideal para espacios limitados.





## Mitos y realidades sobre accidentes de motocicletas



## Nuez de Brasil la semilla que te ayuda si padeces de la Tiroides

**Nueva forma de robar datos bancarios por medio de WhatsApp**





## WhatsApp: nueva forma de robar datos bancarios por medio de WhatsApp



Los grandes avances tecnológicos están avanzando a pasos agigantados y con ellos las nuevas formas de ciberataques continuos hacia diversas aplicaciones. Haciendo que de esta manera se convierta en prioridad el proteger todos los datos que podamos. Uno de esos datos que se encuentran en constante vulnerabilidad son los datos que subimos a nuestras redes sociales, Facebook, X, Telegram y WhatsApp, son solo algunas de las aplicaciones más usadas y en las que más contenemos todo tipo de datos. Por ello la forma de robarlos se encuentra a la hora del día. Tal y como sucede con el nuevo método para robar los datos, pulsando solo un botón y esto es de lo que se trata.

La estafa inicia con una videollamada entrante, en cuanto comienza, la llamada no se ve nada en la pantalla, por lo que la víctima entra en curiosidad por saber que pasa y/o quien es. Entre tanta palabrería que mencionan los estafadores, convencen a su víctima de tener los conocimientos técnicos para hacer que se vea la pantalla y sepan de que y quien les habla.

Convencen a la víctima de que para que se vea la pantalla tienen que apretar un botón en específico para compartir pantalla, todo esto para que el problema técnico se resuelva y aprovechándose de la falta de conocimientos sobre la tecnología, de sus víctimas. Si la persona presiona los botones que los ciberdelincuentes les mencionan, ellos tendrán acceso a todo lo que haga su víctima y lo podrán ver. Una vez que tienen el control del dispositivo móvil, obtienen acceso a tus datos personales como el número de teléfono, al que pueden mandar un SMS pidiendo un código de seguridad, y así poder tener el control de la cuenta.

### ¿Cómo protegerse de ante este tipo de robo de datos?

La mejor forma para evitar ser víctimas de este tipo de ataques, lo mejor es recurrir a las propias medidas que nos proporciona la misma aplicación, como: entrar ir a "Configuración" > "Privacidad" > "Llamadas"; justo en ese apartado se va a seleccionar silenciar las llamadas de números desconocidos y así nadie que no este en tu agenda de contactos te puede marcar vía WhatsApp.

Otro método de seguridad, muy eficaz que proporciona la misma aplicación de WhatsApp es: "Configuración" > "Privacidad" > "Avanzada": al seleccionar y activar esa opción, proteges tu dirección IP en las llamadas. Lo cual es muy eficaz para dificultar que las personas puedan averiguar tu ubicación mientras te llaman. Toma en cuenta que al activar esto, reduces la propia calidad de las llamadas.

## Como tener los azulejos brillosos sin gastar mucho dinero



Limpiar azulejos puede ser un desafío, especialmente cuando los productos comerciales no logran dejarlos brillantes y relucientes como deseas. Muchas veces, los detergentes caros o los limpiadores agresivos pueden dejar residuos que hacen que los azulejos luzcan opacos en lugar de brillantes.

### Cómo abordar este problema de manera efectiva:

#### Vinagre blanco:

El vinagre blanco es un limpiador versátil que puede eliminar manchas, residuos y suciedad de los azulejos. Mezcla partes iguales de vinagre blanco y agua en un pulverizador y rocía la solución sobre los azulejos. Deja actuar durante unos minutos y luego frota con un paño o esponja.

#### Bicarbonato de sodio:

El bicarbonato de sodio es un abrasivo suave que puede ayudar a eliminar la suciedad incrustada y las manchas difíciles en los azulejos. Haz una pasta combinando bicarbonato de sodio con un poco de agua y aplícala sobre las áreas sucias de los azulejos. Deja que la pasta actúe durante unos minutos y luego frota suavemente con un cepillo o esponja. Enjuaga con agua limpia para revelar azulejos más brillantes.

#### Limón:

El ácido cítrico del limón puede ser efectivo para eliminar manchas y restaurar el brillo de los azulejos. Exprime el jugo de un limón y aplícalo directamente sobre los azulejos. Deja actuar durante unos minutos y luego frota con un paño húmedo.

#### Agua oxigenada:

El agua oxigenada, es un desinfectante suave que puede ayudar a blanquear los azulejos y eliminar manchas difíciles. Mezcla agua oxigenada con agua en partes iguales y aplícala sobre los azulejos limpios.

Deja actuar durante unos minutos y luego frota suavemente con un cepillo o esponja. Enjuaga con agua limpia para revelar azulejos más brillantes y limpios.

#### Vinagre y bicarbonato de sodio:

La combinación de vinagre blanco y bicarbonato de sodio puede ser especialmente efectiva para limpiar azulejos y eliminar suciedad acumulada. Espolvorea bicarbonato de sodio sobre los azulejos y luego rocía vinagre blanco sobre él.

#### Suavitel:

Este es el tip más poco común, sin embargo, si colocas un chorrito de suavitel en tu cubeta de agua y tallas tus azulejos, al jalar el agua notarás el brillo evidente y con pasar un trapeador será suficiente.



## Mitos y realidades sobre accidentes de motocicletas



La Asociación de Importadores de Motocicletas de Guatemala (ASIM) se suma activamente a la lucha contra el creciente número de accidentes de motocicletas en el país. Consciente de la urgencia de abordar esta preocupación en las carreteras guatemaltecas, ha intensificado sus esfuerzos para enfrentar este desafío.

Con el objetivo de promover una conducción más segura y desacreditar algunos conceptos erróneos, expertos en la materia desmitifican 6 de los mitos más comunes, proporcionando su fundamento y experiencia, con el fin de mejorar la seguridad vial en el país.

### 1.Mito: No es necesario portar casco todo el tiempo.

Realidad: "Los motociclistas a veces no utilizan casco porque las distancias son relativamente cortas o porque les resulta incómodo; sin embargo, portar casco es vital y de suma importancia para su seguridad. Los accidentes no se pueden prever, suceden en segundos y por ello es necesario portar caso en todo momento"

### 2.Mito: Es permitido circular entre carriles.

Realidad: "Este es un error común que puede llevar a colisiones graves y situaciones de alto riesgo en las carreteras, las motocicletas deben utilizar el mismo carril que los vehículos v desplazarse detrás de ellos".

### 3.Mito: Se puede hacer cambio de marcha sin usar el embrague.

Realidad: "Esta práctica puede provocar pérdida de control y accidentes catastróficos en la vía pública".

### 4.Mito: Es más seguro circular en ciudad que en carretera.

Realidad: "Ambos entornos presentan sus propios desafíos y riesgos, por lo que es fundamental conducir con precaución en cualquier lugar".

### 5.Mito: La imprudencia de algunos motoristas es la razón de los accidentes.

Realidad: "Es importante remarcar que conductores imprudentes al volante también los hay en automóviles, más cuando son vehículos grandes. Por eso es importante siempre estar atento al entorno cuando se conduce una motocicleta, contar con sus retrovisores y su respectivo equipo de seguridad".

### 6.Mito: No se consideran necesarios los retrovisores.

Realidad: "Aunque algunos piensen que es más 'cool' andar sin ellos, omitirlos aumenta significativamente el riesgo en el que ponen su vida. Es cuestión de segundos; al perder la atención al frente, cualquier cosa puede suceder".

Además de desmitificar estos conceptos erróneos, es importante comprender los factores principales que contribuyen a los accidentes de motocicletas en el país. El desconocimiento en la conducción y el comportamiento en la vía pública, la falta de respeto a las normas de tránsito y la imprudencia al volante son factores clave que aumentan el riesgo de accidentes.

Para prevenir accidentes, es esencial recibir una formación adecuada en conducción y seguridad vial, así como utilizar siempre el equipo de protección necesario, como casco, guantes y chaqueta con protecciones. La capacitación constante en estos temas y promover una cultura de respeto mutuo entre todos los usuarios de la vía son clave para reducir la incidencia de accidentes.

## Nuez de Brasil la semilla que te ayuda si padeces de la Tiroides



En la búsqueda constante de alternativas naturales para mejorar la salud, hay un fruto seco que ha destacado por su capacidad para apoyar la función tiroidea y promover un aspecto juvenil, es conocido como la nuez de Brasil o castaña de Brasil un fruto seco nativo de la región amazónica que ha ganado popularidad por sus beneficios únicos.

La tiroides es una glándula en forma de mariposa ubicada en el cuello que produce hormonas clave para regular el metabolismo, el crecimiento y la función de los órganos.

Los trastornos tiroideos, como el hipotiroidismo o el hipertiroidismo, pueden tener un impacto significativo en la salud general, afectando el peso corporal, la energía, la piel y más.

La nuez de Brasil es excepcionalmente rica en selenio, un mineral esencial que desempeña un papel crucial en la función tiroidea. El selenio es un componente esencial de las enzimas que ayudan a regular la producción de hormonas tiroideas y a proteger la glándula tiroides de los radicales libres.

Consumir nueces de Brasil regularmente puede ayudar a mantener niveles adecuados de selenio en el cuerpo, apoyando así la salud de la tiroides.

la nuez de Brasil es una potencia antioxidante. Contiene altos niveles de selenio, vitamina E y otros antioxidantes que ayudan a combatir el estrés oxidativo y proteger las células del daño causado por los radicales libres.

Añadir nueces de Brasil a tu dieta es una forma sencilla de aprovechar sus beneficios. Se pueden consumir crudas como un refrigerio saludable o se pueden incorporar en ensaladas, yogures, batidos o postres. Sin embargo, es esencial tener en cuenta que el selenio es necesario en cantidades moderadas.

La nuez de Brasil es mucho más que un simple fruto seco. Con su abundancia de selenio y propiedades antioxidantes, puede ser un aliado poderoso para la salud de la tiroides y la juventud de la piel.



## Cómo favorecer la salud digestiva en niños pequeños



El Mes de la Salud Digestiva es una oportunidad para destacar la importancia de mantener un sistema gastrointestinal saludable, especialmente durante la etapa de crecimiento y desarrollo. La salud digestiva en los niños es un pilar fundamental para garantizar una absorción efectiva de nutrientes y un sistema inmunológico fuerte. Sin embargo, es común que durante la infancia experimenten problemas digestivos como vómito, cólico, estreñimiento y dolor abdominal.

Los nutrientes esenciales obtenidos de una dieta equilibrada desde temprana edad tienen un impacto significativo en la adaptación y desarrollo del sistema digestivo en los niños pequeños".

Los probióticos han ganado relevancia por su papel crucial en la salud intestinal. Los probióticos son microorganismos vivos que, cuando se administran en cantidades adecuadas, dan beneficios a la salud. Entre ellos un adecuado funcionamiento del sistema digestivo y la reducción de síntomas en trastornos digestivos como el estreñimiento, la diarrea y el cólico infantil.

Incorporar probióticos en la dieta de los niños puede ser tan simple como elegir alimentos y suplementos que los contengan. Incluso algunos de estos microorganismos beneficiosos se encuentran de forma natural en la leche materna, como es el caso del *Lactobacillus reuteri*.

Entre las diferentes cepas de probióticos, el *Lactobacillus reuteri* se destaca por sus múltiples beneficios para la salud infantil. Este probiótico, contribuye a prevenir trastornos digestivos como el estreñimiento y regularizar el tránsito intestinal, facilitando así la digestión y el logro de una salud digestiva óptima.

Cuidar la salud digestiva de los niños desde temprana edad es fundamental para su bienestar general. A través de una alimentación equilibrada y la incorporación de probióticos, podemos ayudar a nuestros niños a desarrollar un sistema digestivo saludable y



## Cómo evitar que tu perro haga agujeros en el jardín



Si deseas conseguir que tu perro deje de cavar, primero debes entender que esta es una conducta muy común y natural en los canes. Hay algunos que tienen una necesidad muy fuerte de hacer agujeros en la tierra, mientras que hay otros que no lo hacen si no se les estimula y aquellos que nunca lo hacen. Es un comportamiento que parece tener más relación con la educación que el perro ha recibido a lo largo de su vida, por lo que si quieres encontrar la fórmula para evitar que tu perro haga agujeros en el jardín.

¿Qué significa que el perro haga hoyos en el jardín?

En ocasiones los perros se sienten estimulados a cavar hoyos debido a diferentes factores, puede ser porque esté sobre estimulado, que tenga mucha energía por descargar o que esté presentando un cuadro de ansiedad. Los canes pueden escarbar debido a su instinto depredador o para enterrar huesos o juguetes. Es una conducta instintiva destinada a ocultar comida de otros depredadores.

Tips para evitar que tu perro haga hoyos en el jardín

Primero debes observar a tu compañero de cuatro patas para intentar identificar la causa para recién ahí actuar acorde al problema detectado.

### Ejercitación y hora de juego

Si detectas que le falta actividad física, aumentar su tiempo de paseo puede ayudar; algunos dueños también hacen rutinas corriendo con sus canes.

Este es uno de los principales consejos que te damos para evitar este problema, verás que si sacas a pasear a tu perro más seguido y le dedicas más tiempo de juego para que gaste más energía y esté más tranquilo, él se calmará.

### Utilización de juguetes

También puedes optar por comprarle juguetes para que tu perro muerda y mantenga la atención en esto en lugar de hacer hoyos en el jardín. Sirve ponerle juegos con pelotas, cuerdas para morder, un hueso o algún otro juguete.

