



## Supra Reciclaje Galardonada Empresa Centroamericana del Año 2024



## Consejos de Finanzas Prácticas de Visa sobre el uso del Débito

**HP Inc.  
presentó una  
nueva clase de  
PCs con IA**





## Consejos de Finanzas Prácticas de Visa sobre el uso del Débito

La característica principal de las tarjetas débito es que funcionan como dinero en efectivo. Es decir, todas las transacciones que realizas con la tarjeta débito se deducen automáticamente y en tiempo real de tu cuenta de ahorros o corriente, tal y como si hubieses realizado la transacción en efectivo.

Cada vez que pagas con ella en un establecimiento comercial o retiras dinero en el cajero automático, dicha cantidad se resta del saldo depositado en tu cuenta. Finanzas Prácticas, el programa de educación financiera de Visa, te comparte algunos consejos para que uses tu tarjeta débito de forma adecuada y puedas aprovechar la conveniencia y seguridad que ofrecen al momento de usarlas:

### 1. Domina tu cuenta

Debes estar siempre al tanto del saldo que tienes en tu cuenta bancaria y del monto de fondos disponibles.

A través de la banca en línea, una herramienta moderna y segura que ofrecen los bancos, puedes gestionar tus compras con tarjeta de débito y realizar pagos de cuentas de forma simultánea. Esto te brinda un control total sobre los movimientos de tu cuenta desde un único lugar, y puedes revisar las transacciones realizadas en cualquier momento.

- **Al usar una tarjeta de débito no olvides:**
  - Obtener siempre el recibo de compra.
  - Verificar las transacciones en línea.
  - Deducir cualquier cuota o comisión que cobre el banco.
  - Revisar cuidadosamente tu estado de cuenta.



### 2. Lleva el control

Contar con una tarjeta de débito te permite no cargar efectivo e igualmente te hace posible llevar un registro de tus gastos. Recuerda que el débito te permite únicamente gastar el dinero que tienes en tu cuenta.

### 3. Pon atención a la seguridad

Procura utilizar el cajero automático de día y en lugares concurridos, y presta atención tanto a la gente alrededor como a lo que estás haciendo.

En caso de pérdida, repórtala inmediatamente a tu institución bancaria.

Asimismo, recuerda que la mayoría de las instituciones financieras ofrecen servicios de consulta gratuitos (telefónicos o vía Internet) para revisar los retiros, pagos, depósitos y transacciones realizadas con tu tarjeta.

## 28 de mayo Día Internacional de la Higiene Menstrual

Todas las personas tienen derecho a la autonomía corporal. La capacidad de cuidar del cuerpo mientras se menstrua es una parte esencial de esta libertad fundamental. Sin embargo, cientos de millones de personas carecen de acceso a productos menstruales y a instalaciones adecuadas para la salud menstrual.

La mala salud e higiene menstruales socava los derechos fundamentales de las mujeres, las niñas y las personas que menstrúan, empeorando las desigualdades sociales y económicas. Los recursos insuficientes para el manejo de la menstruación, así como los patrones de exclusión y vergüenza, socavan la dignidad humana. La desigualdad de género, la pobreza extrema, las crisis humanitarias y las tradiciones nocivas pueden amplificar las privaciones y el estigma.

Existe un amplio consenso sobre lo que necesitan las personas para tener una buena salud menstrual. Los elementos esenciales son: suministros seguros, aceptables y fiables para manejar la menstruación; intimidad para cambiar los materiales; instalaciones para lavarse de forma segura y privada e información para tomar decisiones informadas. Los enfoques integrales que combinan la educación con la infraestructura y con productos y esfuerzos para hacer frente al estigma son los más eficaces para lograr una buena salud menstrual.



Las políticas sanitarias y de desarrollo nacionales y mundiales deben dar prioridad a la salud menstrual, con inversiones que reflejen el importante papel que desempeña en los derechos humanos, la salud pública, la igualdad de género y el desarrollo sostenible. Las escuelas, los lugares de trabajo y las instituciones públicas deben garantizar que las personas puedan manejar la menstruación con comodidad y dignidad. Las políticas específicas deben tratar de eliminar la pobreza del periodo, en el que las mujeres y niñas con bajos ingresos luchan por permitirse productos menstruales y tienen un acceso limitado a servicios de agua y saneamiento.



## Supra Reciclaje Galardonada con el Premio Empresa Centroamericana Del Año 2024

SUPRA Reciclaje, líder en soluciones innovadoras de reciclaje y sostenibilidad, ha sido reconocida con el prestigioso Premio Empresa Centroamericana del año 2024, destacándose como un referente en excelencia y compromiso con la responsabilidad corporativa y el desarrollo sostenible. Este honor se le otorgó durante el LAQI Impact Summit Central América & Caribbean 2024, celebrado en la Ciudad de Panamá.

El evento reunió a más de 150 líderes de diversos sectores de Centroamérica y el Caribe, proporcionando una plataforma única para el intercambio de ideas y la colaboración empresarial. La jornada del 23 de mayo comenzó a las 14:30 horas con actividades inmersivas bajo el tema "Desafío 2024: MODELO Q-ESG – EL DIFERENCIAL COMPETITIVO DEL FUTURO". Durante estas sesiones, los participantes exploraron cómo los pilares Q-ESG se integran estratégicamente en las operaciones empresariales, alineándose con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU.

El punto culminante del evento fue la emocionante ceremonia de entrega del Premio Empresa Centroamericana del año 2024. Donde SUPRA Reciclaje, representando a Guatemala, fue honrada en el palco principal, recibiendo un trofeo, medalla y certificados de reconocimiento, avalados internacionalmente por 42 alianzas estratégicas que respaldan este evento a nivel global. Este reconocimiento es un testimonio del esfuerzo continuo y la determinación de SUPRA Reciclaje en la búsqueda de la excelencia.



Este galardón reafirma la posición de SUPRA Reciclaje como un líder en el sector y su dedicación en promover prácticas empresariales sostenibles y responsables. “Agradecemos profundamente a nuestros colaboradores, clientes y socios por su apoyo. Nos comprometemos a seguir liderando el camino hacia un futuro más sostenible,” declaró Adolfo Cruz, representante de Supra-Reciclaje

## HP Inc. presentó una nueva clase de PCs con IA



Las PCs con IA ultra portátiles más potentes y seguras del mundo impulsan la nueva generación de cómputo con inteligencia artificial y un récord de 26 horas de duración de la batería.

La forma como vivimos y trabajamos ya no está confinada a un escritorio. Ahora creamos en casa, desde la oficina y cualquier otro lugar. Al mismo tiempo, la IA está cambiando todo rápidamente, incluidas las expectativas de productividad y creatividad de los usuarios en general y de los profesionales en particular. Según estudio, más de la mitad de las personas que adoptaron la tecnología desde un principio consideran que la IA les ahorrará tiempo, y el 72% de los líderes empresariales piensan que la IA ayudará a los empleados a centrarse en un trabajo más productivo. Además, los desarrolladores están lanzando un flujo constante de software compatible con IA, diseñado para nuevas experiencias y capacidades que sólo pueden desbloquearse con PCs con IA de nueva generación.

Para sacar provecho tanto del trabajo flexible como de la IA, HP ha creado una nueva categoría de dispositivos diseñados para el trabajo y la creación. HP desarrolló las PCs con IA HP OmniBook X y HP EliteBook Ultra, las primeras PCs con IA de nueva generación de HP construidas desde la base con la última arquitectura ARM para aprovechar las tecnologías de IA más poderosas.

Ambos dispositivos están diseñados y fabricados en torno al procesador Snapdragon® X Elite y su Unidad de Procesamiento Neuronal (NPU) dedicada, capaz de realizar 45 billones de operaciones por segundo (TOPS) para ejecutar modelos de lenguaje en IA generativa localmente en el dispositivo. Junto con Copilot+ PC y sus características transformadoras, estas PCs impulsan la creatividad y la productividad para una experiencia informática más personalizada y poderosa.

“En esta era transformadora de la inteligencia artificial, la forma como definimos un dispositivo excepcional ya no consiste en términos de velocidades y transmisiones: se mide por nuestra capacidad de crear y permitir experiencias innovadoras y significativas”, destacó Alex Cho, presidente de sistemas personales de HP Inc. “Estamos en el comienzo de una nueva década de informática personal que redefinirá lo que significa una computadora personal. La IA permite una experiencia fundamentalmente más personalizada y creativa que, creemos, fortalecerá a las personas tanto en su vida personal como profesional”.





## Cuál es la mejor hora del día para tomar café

El café es una de las bebidas más consumidas alrededor de todo el mundo.

Se tiene la creencia que, apenas te levantes por las mañanas, lo segundo que debes consumir (lo primero es el agua) es el café. Porque este aporta grandes beneficios a tu organismo, pero destaca su poderosa fuente de energía.

El café es obtenido de las semillas del fruto del cafeto, estas semillas se someten a un proceso y después son tostadas, para poder disfrutar del arte que resulta de un barista. El café es una buena bebida para el organismo, dado que mejora nuestro rendimiento físico y cognitivo. también tiene un efecto antioxidante y puede ser un gran aliado para enfermedades como la diabetes o problemas con la obesidad, esto sin contar que también mejor el funcionamiento del corazón.

Sin duda alguna, el café es una bebida que es tanto rica como beneficiosa, pero resulta ser un arma de doble filo si no la tomas con la debida precaución, porque sí, como ya hemos dicho en ocasiones anteriores, la dosis hace el veneno.

Si tomas el café desde muy temprano solo estarás desperdiciando los efectos que este provoca, especialmente el de mantenerte con energía.

La razón de lo anterior es que cuando recién empezamos el día, nuestros niveles de cortisol están en aumento, aproximadamente entre las 8 o 9 de la mañana. Posterior a estas horas, el cortisol empieza a bajar, y vuelven a subir entre las 5 y 6 de la tarde.

Entonces la mejor hora para tomar café resulta ser entre las 9:30 y 11:30 de la mañana, que es, cuando el cortisol empieza a disminuir.



Toda vez que se acerque la noche o apenas empiece a caer el sol, lo mejor será que evites a toda costa esta bebida, dado que solo provocará que tu energía se eleve más de lo que debería, lo que, a la larga, podría traerte problemas con el insomnio, ansiedad o semejantes.

Si no eres de las personas que se despiertan a las 8 de la mañana, sino que más tarde, entonces, desde la hora en la que despiertes, cuenta de 2 a 3 horas, y será el momento en el que puedas tomar el café, siempre y cuando te despiertes antes de las 12 del mediodía.

Recuerda para obtener los beneficios completos del café tras su consumo, deberás tener en cuenta que este debe ser solo agua y café, sin agregar nada más como azúcar o cualquier otro endulzante, ya que puede resultar contraproducente a la larga.

## Cómo limpiar el tanque del inodoro y eliminar el sarro

El inodoro es sumamente utilizado de nuestra vida, conocer las partes del retrete es importante para darle mantenimiento y mantener limpio el que tenemos en casa.

El tanque y su tapa. El tanque se encarga de accionar las descargas de agua y es común que conforme pase el tiempo se acumule sarro y suciedad.

### ¿Qué es el sarro?

El sarro, esa acumulación de depósitos minerales, A menudo se encuentra en grifos, duchas, bañeras y azulejos, y puede resultar difícil de eliminar si no se aborda de manera adecuada. ¿Por qué se forma el sarro en el baño?

Se forma cuando el agua dura contiene altos niveles de minerales como calcio y magnesio se evapora dejando residuos minerales en las superficies del baño. Estos depósitos minerales pueden acumularse con el tiempo, creando una capa dura y calcárea difícil de eliminar.

### Causas del sarro en el baño

Agua dura: El agua dura  
Falta de mantenimiento regular:

### ¿Cómo quitar el sarro del tanque?

1.- Vacía el tanque. Cierra la llave de paso de agua que alimenta al inodoro y haz una descarga, esto permitirá eliminar la mayor cantidad de agua del tanque.  
2.-Retira las partículas del fondo del tanque. Cuando realices el primer paso, te darás cuenta de que en el fondo del tanque se encuentran acumuladas partículas, normalmente de color café, como arena. La manera más sencilla de removerlas es tomar una toalla o paño absorbente y con él ir absorbiendo poco a poco estas partículas, junto con el resto del agua que quedo después de la descarga.

3.-Elimina el sarro. Si después de retirar el agua y las partículas del fondo del tanque observas que en él se encuentra sarro, será necesario eliminarlo, la forma más fácil y segura de hacerlo es usando vinagre blanco. Para ello simplemente debes vaciar la cantidad necesaria de vinagre blanco en el tanque del baño, hasta que cubra los sitios en los cuales se observa el sarro. Otra opción es esparcir una cantidad abundante con un rociador. Después de realizar esto, es necesario dejar reposar el vinagre el máximo tiempo, de ser posible, mantenlo así toda una noche.



Antes

Después

4.-Elimina el vinagre. Después de que has dejado reposar el vinagre en el tanque del baño, abre la llave de paso y realiza una descarga para eliminarlo, posteriormente, vuelve a cerrar la llave para que quede vacío el tanque.

5.-Haz una mezcla limpiadora. Para proceder a limpiar el tanque, realiza una mezcla con una taza de vinagre, una cucharada de jabón líquido para trastes y la cantidad necesaria de bicarbonato de sodio para generar una pasta.

6.-Hora de limpiar. Empapa un cepillo o esponja con la pasta que hiciste en el paso anterior y frota perfectamente todas las superficies del tanque hasta que notes que toda la suciedad está eliminada. Deja reposar la mezcla por unos 5 minutos.

7.-Enjuaga. Una vez que hayas terminado de limpiar, enjuaga la pasta con un poco de agua, posteriormente abre la llave de agua y realiza una descarga.

8.-Después de este tratamiento notarás que el tanque del baño ha quedado limpio y sin sarro.