



Fundesem Lanza Llamado Urgente para Proteger al Manatí en Guatemala



Fundea y Seguros G&T Continental llevan atención médica gratuita a comunidades rurales de Guatemala

Causas del Agotamiento después de los 50



FUNDEA y Seguros G&T Continental llevan atención médica gratuita a comunidades rurales de Guatemala



Especialidades Médicas: Cada jornada cuenta con al menos tres especialidades médicas, incluyendo Medicina General, Nutrición y Psicología, asegurando una atención integral.
Participación Abierta: Las jornadas están abiertas a clientes, sus familiares y cualquier miembro de la comunidad interesado en asistir, con inscripción previa.
Atención Especial a Niños: Los niños recibirán atención especial, siempre acompañados de sus padres, asegurando un cuidado adecuado y seguro.

Las jornadas médicas tienen como principal objetivo atender la creciente demanda de atención médica en las áreas rurales del país. Además de los servicios médicos, FUNDEA proporciona apoyo financiero para negocios, proyectos de inversión en vivienda, capital para agricultura, pago de remesas y otros servicios vitales para el desarrollo comunitario.

Nos complace informar que, en el mes de mayo del 2024, se han realizaron jornadas médicas en los municipios de Unión Cantinil, Huehuetenango y La Libertad, Huehuetenango y se tienen programadas las próximas jornadas en los siguientes lugares:

- San Juan Comalapa: miércoles 12 de junio
- San Martín Jilotepeque: miércoles 20 de junio
- Jutiapa: miércoles 17 de julio
- Jalapa: miércoles 07 de agosto
- Cobán: miércoles 14 de agosto
- Fray Bartolomé de las Casas: miércoles 11 de septiembre
- San Andrés Sementaba: miércoles 18 de septiembre

FUNDEA, se complace en compartir el impacto positivo de sus Jornadas Médicas, una iniciativa dedicada a brindar atención médica gratuita a comunidades rurales de Guatemala. Estas jornadas no solo proporcionan servicios de salud esenciales, sino que también fortalecen el bienestar de las familias y comunidades en áreas donde el acceso a atención médica de calidad es limitado.

En Guatemala, el acceso a servicios médicos en áreas rurales sigue siendo un desafío crítico, alrededor del 40% de la población rural tiene dificultades para acceder a servicios médicos básicos. FUNDEA y Seguros G&T Continental están comprometidos a reducir esta brecha, ofreciendo atención gratuita y especializada a quienes más lo necesitan.

Entre los beneficios de las jornadas médicas podemos mencionar los siguientes:

Consultas Gratuitas: Todos los asistentes tienen acceso a consultas médicas sin costo alguno, garantizando que nadie se quede sin atención por razones económicas.

Que causa el Agotamiento después de los 50

El cansancio es un síntoma de agotamiento que se presenta en varios hombres después de los 50 años y esta condición se puede deber a varios factores que van desde las condiciones médicas que se tengan en ese momento, hasta los hábitos que hacen parte del estilo de vida de las personas.

Aunque este síntoma no significa necesariamente que haya la presencia o la predisposición hacia una enfermedad, si puede ser una señal de que es hora de ponerle atención a su cuerpo y a la forma como ha estado llevando su vida hasta el momento.

La vida agitada a la que actualmente están expuestas las personas en la actualidad hace que se descuiden ciertos aspectos de salud que pueden llegar a generar agotamiento.

Además, los bajos niveles de testosterona y la apnea del sueño pueden desarrollar niveles bajos de energía en los hombres, señalan algunos expertos, por lo que se recomienda centrar la atención en el consumo de vitaminas y en la buena alimentación.

Principales razones por las que se produce el agotamiento en los hombres después de los 50. Estas son algunas posibles causas por las que un hombre puede estar experimentando niveles bajos de energía.

Falta de energía por mala alimentación

La deficiencia nutricional puede provocar que las personas tengan bajos niveles de energía, por eso, una dieta saludable que incluya una buena porción de verduras, cereales integrales y proteínas, puede aumentar los niveles de energía de un hombre, y debe contener las calorías suficientes

Actividad física y energía

Los hombres que dejan de practicar ejercicio con cierta frecuencia suelen sentirse fatigados y esto se debe a que la actividad física aumenta los niveles de adrenalina y energía. Con el tiempo, incluso, los músculos se pueden debilitar y desembocar en un cansancio extremo luego de realizar actividades básicas.



Testosterona baja, energía baja

La testosterona, la principal hormona sexual masculina, cumple un papel esencial en los niveles de energía física y mental. A medida que los hombres envejecen, cuando alcanzan los 50 años, la cantidad que produce el cuerpo disminuye. Insomnio y falta de energía

El insomnio y otros problemas del sueño pueden provocar falta de energía en los hombres. Aunque es más común en adultos mayores, puede afectar a hombres de cualquier edad.

La fatiga como uno de los síntomas que se presentan cuando hay alteraciones de las glándulas de la tiroides.

Industria de vestuario y textil en Guatemala fortalece sus cadenas de suministro en el Apparel Sourcing Show

Durante la 31 edición del Apparel Sourcing Show: “Tejemos el futuro, liderando la región”, los integrantes de la industria de vestuario y textiles de Guatemala, Centroamérica y otros países invitados, exhibieron sus mejores productos y servicios resaltando, en todo momento, la importancia de incluir a la sostenibilidad en toda su cadena de valor.

Del 21 al 23 de mayo se llevó a cabo la feria comercial única en Centroamérica para el sector de Vestuario y Textiles en el Tikal Futura Hotel & Convention Center, donde el clúster completo tuvo la oportunidad de reunirse y observar los últimos lanzamientos del mercado tanto en prendas como en maquinaria, textiles, serigrafía y sublimación, además los visitantes conocieron las nuevas tendencias, recibieron capacitaciones y escucharon conferencias del más alto nivel con especialistas invitados. El evento dio inicio con un Desayuno Inaugural, durante el cual se resaltó la flexibilidad y dinamismo de la industria, enfatizando el valor agregado del 54.11% que ofrece Guatemala en su cadena de valor.

Durante los tres días del Apparel Sourcing Show se lograron superar los 5,000 visitantes, entre locales y extranjeros originarios de al menos 28 países incluyendo Estados Unidos, Colombia, México, Ecuador, Centro América, Vietnam, entre otros. Según Karla Madrid, Directora del evento, la innovación y tecnología destacaron durante el evento y se reflejó en la venta de maquinaria, destacando las bordadoras y las de serigrafía. Además, se pudo observar una satisfacción del 95% de los participantes (según la encuesta de cierre) y más del 45% confirmaron haber concretado negocios en la feria.



Sobre el sector de vestuario y textiles
El Sector de Vestuario y Textiles es integral para la creación de oportunidades en Guatemala, por su capacidad de generación de empleo formal especialmente en el interior de la República. Actualmente la industria representa el 8.6% del PIB y más de 100 mil empleos directos e indirectos y el interés internacional crea distintas oportunidades para generar más puestos de trabajo.



Desierto de Sonora el lugar más caliente de todo el planeta



El Valle de la Muerte ubicado al sureste de California ostentaba el récord histórico de temperatura más alta en el planeta. En julio de 1913, el termómetro marcó 56.7°C en esta región. Sin embargo, nuevas mediciones más precisas demuestran que las temperaturas que se viven al norte de México y el sur de EEUU, en el desierto de Sonora, corresponden realmente al lugar más caliente de la Tierra.

Actualmente México es el país que más rápido se ha calentado en el mundo como consecuencia de la crisis climática. En la frontera con Estados Unidos esta condición se enfatiza, dado el ecosistema desértico que impera en esa zona de Norteamérica. Durante la temporada del fenómeno natural de El Niño, el lugar más caliente de la Tierra se encuentra en Sonora.

Recientemente , se registraron temperaturas de 80.8°C, convirtiendo al desierto de Sonora en el lugar más cálido de todo el planeta. Con un máximo de 80.8°C, los nuevos registros demuestran que el desierto de Sonora empata con el Desierto de Lut, al sureste de Irán como los dos sitios más calientes de la Tierra.

En general, las temperaturas de la superficie son más elevadas que el aire en los días soleados, cuando se calientan por la energía del sol. A partir de estos satélites, se han podido registrar temperaturas como las del Desierto de Lut en Irán.

Fundeseem Lanza Llamado Urgente para Proteger al Manatí en Guatemala

La Fundación para el Desarrollo de las Zonas Secas y Semiáridas de Mesoamérica (FUNDESEM) realizó este martes el evento "Salvemos a los manatíes", en el cual se lanzó un llamado de emergencia para proteger a esta especie en Guatemala.

El evento se realizó con la presencia de Jenifer Calderón, Directora Ejecutiva de FUNDESEM; Alejandro Santizo, representante de UICN; Fabiola Corona, bióloga experta en manatíes quien actualmente trabaja en el Centro de Conservación de manatíes en Quintana Roo, México y es doctorando en ECOSUR, México; Tania Sandoval, Andrés Caal Chalib y Ariel Saavedra del Consejo Nacional de Áreas Protegidas (CONAP); Mario Díaz de la Dirección de Ecosistemas del Ministerio de Ambiente y Recursos Naturales (MARN) y Waleska Sterkel de Ortiz, Directora Ejecutiva de la Cámara de Comercio Guatemalteco-Americana (AmCham Guatemala), quien felicitó a la organización y mencionó la creación de una mesa de medioambiente dentro del Comité de RSE y Sostenibilidad.

Jenifer Calderón informó que FUNDESEM estima que la población de manatíes en Guatemala es de menos de 60 especímenes. Esta cifra se basa en una población de 150 calculada según un estudio publicado en 2006 y la disminución sustancial en los registros de avistamientos en monitoreos realizando por CONAP en los últimos años

Por su lado la bióloga experta dio a conocer que las principales causas de la disminución de la población de esta especie en Guatemala se deben a los cambios de temperaturas, la contaminación y el daño a su ecosistema, así como el impacto de la actividad humana en su supervivencia. Los representantes de CONAP indicaron que esta especie se encuentra en la Categoría 1 de la Lista de Especies Amenazadas, lo cual es un indicador de que está en peligro crítico o en vías de extinción en el territorio nacional.



El representante de UICN añadió que a nivel mundial el manatí está catalogado como una especie vulnerable en la Lista Roja de Especies Amenazadas, la cual es el inventario más completo del estado de conservación de especies de animales y plantas a nivel mundial.

FUNDESEM junto con el CONAP continuarán realizando el monitoreo del manatí en el marco de la estrategia nacional para la conservación de esta especie y su hábitat en Guatemala y desarrollar acciones para la implementación de una estación biológica en el centro de capacitaciones "Las Camelias" en el Parque Nacional Río Dulce.

Es por ello que, en esta ocasión, hace un llamado y una invitación a los asistentes del sector privado y de cooperación internacional, a sumarse a los esfuerzos y colaborar juntos para encontrar soluciones y proteger, conservar y recuperar los ecosistemas estratégicos de esta maravillosa especie.

Cómo saber si te está dando un ataque de ansiedad

Vivimos en un mundo actual que marcha a pasos agigantados, marcado por problemas climáticos, emergencias sanitarias y crisis económicas, muchas personas experimentan niveles elevados de estrés y preocupación. Estos síntomas pueden ser tan intensos que se confunden con afecciones cardíacas, sensación de embolias u otros problemas médicos graves. Sin embargo, es posible que estas sensaciones sean indicativas de un Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), una condición que afecta a millones de personas en todo el mundo.

El Trastorno de Ansiedad Generalizada es una condición mental caracterizada por una preocupación excesiva e incontrolable sobre múltiples aspectos de la vida cotidiana. A diferencia de la ansiedad ocasional que todos podemos experimentar, el TAG se distingue por su persistencia y su interferencia significativa en la capacidad para llevar una vida normal. Las personas con TAG tienden a anticipar desastres y pueden estar extremadamente preocupadas por temas como la salud, el dinero, la familia, el trabajo o los problemas climáticos. Este nivel de preocupación está fuera de proporción en comparación con la realidad de la situación y, a menudo, no se puede controlar, incluso cuando se reconoce que la preocupación es excesiva.

Los síntomas del TAG pueden variar, pero generalmente incluyen preocupación excesiva que dura al menos seis meses, inquietud, fatiga, dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular y problemas para dormir. Estos síntomas pueden confundirse con otros problemas de salud. Por ejemplo, la inquietud y la dificultad para respirar pueden parecerse a síntomas de problemas cardíacos, mientras que la fatiga extrema y la debilidad podrían interpretarse erróneamente como señales de una sensación de embolia, paro cardíaco



Reconocer y manejar el TAG, especialmente durante tiempos de crisis, puede ser desafiante, pero es esencial para el bienestar. Aprender sobre el TAG y entender que es una condición tratable puede ser un primer paso primario pero esencial. Conocer los síntomas y cómo se manifiestan puede ayudar a reducir el miedo a lo desconocido. Practicar técnicas de relajación como la respiración profunda, la meditación y el yoga puede ayudar a calmar la mente y reducir la tensión física.

La actividad física regular puede liberar endorfinas, que son sustancias químicas en el cerebro que actúan como analgésicos naturales y mejoran el estado de ánimo. Establecer una rutina de sueño consistente puede mejorar significativamente la calidad del sueño y reducir la ansiedad.