



## McDonald's inaugura la Universidad de la Hamburguesa en Guatemala



## Huawei convoca a Semillas para el Futuro en Guatemala y la región

## Hipertensión el asesino silencioso





## McDonald's inaugura la Universidad de la Hamburguesa en Guatemala



McDonald's inaugura oficialmente la Universidad de la Hamburguesa en Guatemala, un hito significativo en el desarrollo profesional de sus colaboradores en la región. Este campus, ubicado en el segundo nivel del restaurante McDonald's Liberación, representa un paso importante hacia la capacitación y el crecimiento de su personal. La ceremonia de inauguración contó con la participación de destacados ejecutivos de McDonald's Mesoamérica,

La Universidad de la Hamburguesa es una institución educativa global, orientada a la capacitación de directivos, gerentes y colaboradores de McDonald's de todo el mundo. Fue fundada en 1961 en Elk Grove Village, Illinois, y actualmente el campus principal se encuentra en Chicago, pero también cuenta con sedes en Brasil, Reino Unido, Australia, Alemania.

El objetivo principal de esta Universidad es desarrollar habilidades profesionales, laborales y personales del equipo de McDonald's. En Guatemala, este Centro de Liderazgo y Desarrollo Humano ha capacitado a más de 15 mil colaboradores a través de diversos talleres, contribuyendo significativamente a su desempeño y crecimiento dentro de la empresa.

La sede de Guatemala es uno de los Centros de Entrenamiento autorizados por la Corporación McDonald's, la cual capacita cada año a más de mil miembros del equipo gerencial de sus restaurantes y más de cinco mil colaboradores son entrenados a través de los programas virtuales de Universidad de la Hamburguesa en los restaurantes.

McDonald's Mesoamérica siempre se ha caracterizado por el altísimo nivel de entrenamiento que brinda a sus colaboradores, por lo que ha contado desde el año 1987 con este Centro de Entrenamiento. Es por esto, que después de un proceso de calificación e implementación de sistemas y procesos de clase mundial, así como capacitar a sus facilitadores en el extranjero para poder brindar la currícula global de McDonald's a todos sus estudiantes.

Esta inauguración marca una nueva era para el Centro de Entrenamiento de McDonald's, que ahora se convierte en un campus oficial de la Universidad de la Hamburguesa. Esto permitirá a la institución mantenerse actualizada con la currícula global y asegurar que sus estudiantes reciban el mejor nivel de entrenamiento de la región.

## Idea Central y Desarrolladora Depsa presentan Condado El Alto un "Parque con Casas"



Idea Central y Desarrolladora Depsa, se unen por primera vez para presentar Condado El Alto Residencial. Este excepcional proyecto de 400 casas comprende y trasmite la importancia de vivir en armonía con el medio ambiente. En la primera fase del proyecto que se lanza oficialmente durante Expocasa 2024, se tienen 3 diferentes modelos de casas de 3 dormitorios, y precios de lanzamiento a partir de Q585,000.

Situado en el kilómetro 33 de la Carretera a El Salvador, ofrece un hogar donde es más que solo un lugar para vivir; es un santuario donde la magia de la familia se entrelaza con la belleza natural que lo rodea.

Con un parque ecológico de 2 manzanas como el pulmón verde, el proyecto invita a descubrir una nueva forma de vida donde cada día comienza con el canto de los pájaros y el suave susurro de las hojas en el viento. Desde juegos infantiles estilo campestre, un circuito para correr de 2 manzanas y un Pet Park hasta áreas sociales para eventos y un acogedor Fire Pit Área ideal para campamentos, la diversión y la relajación van de la mano.

Comprometido con la seguridad y tranquilidad, el proyecto residencial contará con un muro perimetral de 2.40 metros de altura, una garita de seguridad y un circuito de cámaras, para disfrutar de la paz de los entornos naturales con total confianza.

En Condado El Alto Residencial, cada momento es una oportunidad para disfrutar de la vida en familia. Este nuevo proyecto ofrecerá todo lo que se necesita para una vida plena y feliz con la naturaleza cerca del hogar.





## 4to Pago de Incentivos Forestales Promueve la Recuperación y manejo Sostenible de 34 Mil Hectáreas De Bosque



El Instituto Nacional de Bosques (INAB), en coordinación con el Ministerio de Finanzas Públicas realizaron el 4to pago de incentivos forestales del año 2024 por Q. 69,999,958.94. Con este monto se incentivó a 4,713 proyectos, equivalentes a 34,373.68 hectáreas. Lo anterior cumpliendo con el Decreto Legislativo 51-2010 Ley de Incentivos para Poseedores de Pequeñas Extensiones de Tierra de Vocación Forestal o Agroforestal (PINPEP) y con el Decreto Legislativo 2-2015 Ley de Fomento al Establecimiento, Recuperación, Restauración, Manejo, Producción y Protección de Bosques en Guatemala (PROBOSQUE).

Petén, Alta Verapaz y Quiché fueron los departamentos con más proyectos pagados en este desembolso, resaltando proyectos enfocados al establecimiento y mantenimiento de plantaciones forestales; sistemas agroforestales y el manejo de bosque natural con fines de producción y protección. Q. 35,136,539.80 millones de quetzales fueron destinado al pago de 2681 proyectos en municipios con vulnerabilidad en la seguridad alimentaria y nutricional, colaborando de esta forma con la política de seguridad alimentaria.

En este desembolso se benefició directa e indirectamente a 5,717 familias, generando así 691,065 jornales generados, equivalentes a 2,559 empleos en el área rural. 1,503 proyectos fueron pagados en municipios del Corredor Seco con una inversión de Q. 20,398,468.08 y 3,262 proyectos fueron incentivados en municipios con pobreza y pobreza extrema con una inversión de Q. 38,840,312.31.

Con estos desembolsos contribuimos a mantener las áreas de recarga hídrica, en esta ocasión con 5,231 hectáreas incentivadas en dichas zonas. Mientras que 1.74 millones de toneladas de carbono fueron fijadas en el área bajo manejo con incentivos (59.6 ton/ha).

**Durante el período enero-junio 2024 se han incentivado 17,953 proyectos, equivalentes a 143,923.27 hectáreas, inyectando a la economía local un total de Q. 274,947,146.64. Con estos pagos se han beneficiado directa e indirectamente a 20,840 familias, generado 2,747,325 jornales, equivalentes a 10,175 empleos en el área rural.**



## La hipertensión el asesino silencioso



La presión arterial es la fuerza vital que impulsa la sangre a través de nuestras arterias, y es un indicador crucial de nuestra salud cardiovascular. El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS-le brinda algunos consejos para cuidar su organismo.

Según las normas médicas, una presión arterial normal oscila entre 90-120 mmHg para la sistólica y 60-80 mmHg para la diastólica. Cuando los valores superan los 130/80 mmHg, se diagnostica la hipertensión.

La hipertensión es conocida como "el asesino silencioso", ya que más de la mitad de las personas afectadas no muestran síntomas. Sin embargo, sus consecuencias pueden ser muy serias, puesto que puede ocasionar:

- Infarto de miocardio
- Ataque al corazón
- Accidente cerebrovascular o derrame cerebral
- Obstrucción de las arterias de miembros inferiores
- Enfermedad renal crónica

“Entre los órganos que daña la hipertensión está el sistema cardiovascular, cerebro y riñones. Es urgente que los guatemaltecos tomen medidas para llevar un estilo de vida saludable”, indicó el doctor Eduardo Palacios, del Programa Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas no Transmisibles y Cáncer.

Existen dos tipos de hipertensión: la primaria, que no tiene una causa específica identificable, pero está asociada con factores como la acumulación de lípidos en las arterias; y la secundaria, que puede ser causada por condiciones como cardiopatías congénitas, estenosis de las arterias renales, tumores suprarrenales y enfermedad renal crónica.

### Recomendaciones, para prevenir la hipertensión:

- Dieta saludable
- Ejercicio regular
- Mantener un peso ideal
- Evitar la sal
- Realizar chequeos regulares de la presión arterial
- Controlar la enfermedad renal crónica

El Ministerio de Salud ofrece servicios para detectar y controlar la hipertensión en los centros de salud locales. Con una combinación de atención médica y cambios en el estilo de vida, se puede reducir el impacto devastador de esta enfermedad en nuestra sociedad.





## Huawei convoca a Semillas para el Futuro en Guatemala y la región



Huawei, anuncia la apertura de inscripciones para la edición 2024 de su programa insignia de responsabilidad social empresarial, "Semillas para el Futuro" para Guatemala y la región de Latinoamérica. Este programa brinda anualmente la oportunidad a estudiantes universitarios de toda la región de capacitarse en las más avanzadas tecnologías.

El programa "Semillas para el Futuro" de Huawei se ha llevado con éxito en el país por 6 años beneficiando a más de 100 alumnos de instituciones educativas universitarias a nivel nacional. Este ofrece una experiencia integral para estudiantes universitarios, combinando cursos avanzados en tecnologías clave como 5G, 5.5G, computación en la nube, energía renovable e inteligencia artificial.

Brindando la oportunidad de interactuar con expertos de Huawei y otros sectores, permitiendo un intercambio de perspectivas sobre temas que van desde la seguridad cibernética hasta la industria aeroespacial.

A través de un entorno educativo dinámico, los participantes se sumergen en discusiones grupales, debates y mesas redondas, fomentando el intercambio intercultural con estudiantes de otros países. Incluso, se involucran en el proyecto grupal "Tech4Good", fortaleciendo el espíritu empresarial social y desarrollando habilidades de liderazgo y resolución de problemas.

### ¿Cómo participar?

Las inscripciones están abiertas hasta el 15 de julio de 2024 a través del siguiente enlace <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScn6narJ5O5TM5JyNuW8p0mFe1hulHnI3Ow1A4hJ--iTuANNQ/viewform> para estudiantes universitarios mayores de 18 años, cursando el último año de carrera o recién graduados, en áreas relacionadas con las Tecnologías de la Información y Telecomunicaciones (Ingeniería en Tecnologías Informáticas, Ingeniería Industrial y de Sistemas, Ingeniería Mecánica, Ingeniero de Mecatrónica, Ingeniería en Telecomunicaciones, Ingeniería Electrónica), con un promedio mínimo de 8.5, además deben contar con pasaporte vigente, tener disposición para participar en el proyecto grupal Tech4good y la competencia regional en agosto, y poseer un nivel avanzado de inglés.

Para aplicar, los candidatos deben proporcionar un currículum vitae, una carta de motivación en inglés con una extensión máxima de 500 palabras y un video de presentación con el título "Mi video para Seeds for the Future 2024", con una duración máxima de 5 minutos, que refleje su interés en contribuir al desarrollo digital del país y su entusiasmo por aprender sobre las nuevas tecnologías y las tendencias del mercado de las TIC.

## ¿Qué le pasa a mi cuerpo si me baño todos los días con agua fría?

Bañarse con agua fría comenzó a ganar popularidad en los últimos años por sus supuestos beneficios. Estos son los efectos de bañarse con agua fría a diario, considerando tanto las ventajas como las desventajas.

### Los beneficios que tiene bañarte con agua helada

1.- Mejora la circulación sanguínea. La exposición al agua fría provoca una constricción inicial de los vasos sanguíneos, seguida de una dilatación que favorece el flujo sanguíneo, especialmente en las extremidades. Esto podría ser beneficioso para personas con problemas circulatorios leves.

2.-Fortalece el sistema inmunológico. Algunos estudios sugieren que la exposición regular al agua fría podría estimular la producción de glóbulos blancos, células responsables de la defensa del organismo contra infecciones. Sin embargo, se necesita más investigación para confirmar este efecto.

3.- Reduce el dolor muscular. Inmersiones en agua fría después de realizar ejercicio físico intenso podrían ayudar a reducir la inflamación muscular y el dolor asociado al esfuerzo físico.

4.- Mejora el estado de ánimo. La exposición al agua fría puede activar la liberación de endorfinas, hormonas que producen una sensación de bienestar y euforia.

5.- Aumenta la resistencia al estrés. Someterse a la incomodidad del agua fría podría fortalecer la capacidad del cuerpo para lidiar con el estrés, tanto físico como mental.



### ¿Qué sucede si me baño con agua muy fría?

Es importante señalar que si las duchas de agua fría son muy prolongadas o la temperatura es excesivamente baja pueden aparecer: quemaduras, hormigueos, lesiones por congelación y problemas de vascularización.

Si quieres comenzar a realizar esta actividad se recomienda que empieces con baños cortos de agua fría y aumente gradualmente la duración y la temperatura a medida que tu cuerpo se vaya adaptando.