



La tercera generación del emblemático Porsche Panamera llega a Guatemala



El batido que evita la pérdida de la visión y aumenta la masa muscular

Expomueble
2024 Cuatro
días de
innovación y
tendencias en
un mismo lugar



La tercera generación del emblemático Porsche Panamera llega a Guatemala

Renovado y totalmente actualizado



El nuevo Porsche Panamera destaca por su suspensión Porsche Active Ride, que equilibra confort y deportividad, junto con el sistema de comunicación Porsche Communication Management (PCM) que mejora la interacción entre usuario y vehículo. El modelo presenta proporciones renovadas, numerosos sistemas de asistencia al conductor, y un interior rediseñado para una mejor experiencia de conducción.

Con suspensión neumática adaptativa de dos válvulas, el Porsche Active Suspension Management (PASM) permite un control separado de la amortiguación, logrando un equilibrio óptimo entre confort y dinamismo. Este sistema mejora la estabilidad y amortigua los impactos en carretera. Para modelos E-Hybrid, la suspensión Porsche Active Ride ofrece una conducción suave y estable mediante la tecnología avanzada de dos válvulas y amortiguadores activos.

Mediante un lanzamiento distintivo, el nuevo Porsche Panamera ha llegado a Guatemala. Este evento exclusivo, dirigido a periodistas especializados, ofreció una experiencia única a los participantes, permitiéndoles conocer de cerca las innovaciones y el lujo que distinguen a este modelo. Durante el evento, se organizaron sesiones en diversos horarios, permitiendo a los asistentes uno a uno apreciar las impresionantes prestaciones del nuevo Panamera, así como la excelencia y sofisticación en cada uno de sus detalles.

Los invitados tuvieron la oportunidad de experimentar la avanzada tecnología y el carácter vanguardista del nuevo Porsche Panamera. Su diseño aerodinámico y estética cautivadora impresionó a los presentes, quienes pudieron apreciar la filosofía de diseño progresivo de la marca. Esta filosofía que fusiona líneas precisas con detalles emocionantes que crearon una presencia distintiva característica de cada modelo Porsche.

Su sistema de suspensión neumática de una sola cámara contribuye al ahorro de peso, mantiene la carrocería alineada durante maniobras dinámicas y asegura una distribución equilibrada de carga entre las ruedas. Este sistema puede compensar el cabeceo y balanceo, aumentar la estabilidad en curvas, y elevar la carrocería para facilitar la entrada y salida de los pasajeros.

Porsche ofrece cuatro sistemas de propulsión eficientes E-Hybrid, con variantes que combinan motores eléctricos y de combustión para un rendimiento impresionante. El modelo Panamera Turbo E-Hybrid se destaca por su motor turbo V8 de cuatro litros y un motor eléctrico de 190 HP, generando una potencia total de 680 HP y 930 Nm de torque. Con una autonomía eléctrica de hasta 91 kilómetros y un diseño exterior renovado, el Panamera combina lujo, innovación y un rendimiento excepcional.

INTECAP realizará un proyecto de mejora continua en el IGSS



El objetivo del proyecto consiste en promover en el hospital de Accidentes IGSS un entorno ordenado, limpio y eficiente con afán de mejorar la productividad, la seguridad y el bienestar de los colaboradores. Todo esto por medio de una Asistencia Técnica del INTECAP basada en la implementación de la metodología de mejora continua con herramientas KAIZEN, 5s y círculos de calidad.

La Asistencia Técnica "Fase de Diagnóstico", busca conocer la situación actual del Hospital de Accidentes IGSS en sus diferentes áreas y procesos a través de un diagnóstico interno. Realizando una evaluación de los procesos operativo y administrativos con el propósito de identificar las áreas de oportunidad para la implementación de mejoras sistemáticas y sostenibles.

El Departamento de Servicios Empresariales de la Región Central, es quién tiene a su cargo esta asistencia técnica que durará 300 horas y brindará acompañamiento a 1,500 colaboradores: enfermeras, doctores, personal administrativo, jefaturas y directores de hospital.

Para el INTECAP el colaborar con una institución y un sector vulnerable significa cumplir con su propósito, el hecho de mejorar las condiciones de los colaboradores tendrá efecto a gran escala tanto en su productividad como en los escenarios de los pacientes, logrando así, la optimización las actividades que generan valor agregado para todos.

Para mayor información sobre capacitaciones, certificaciones laborales y asistencias técnicas a través de nuestras redes sociales como [intecapoficial](https://intecapoficial.com), [página web](https://intecapoficial.com) <https://intecap.edu.gt/empresarial/central/>, llamando al teléfono 2410-5555 Ext. 10615 o al call center 1565.



Llega Expomueble 2024: Cuatro días de innovación y tendencias en un mismo lugar



Con el lanzamiento de más de 200 colecciones que presentarán los más de 80 expositores, Expomueble 2024 busca promover la venta de muebles y accesorios con calidad de exportación, así como una selección exclusiva de muebles y accesorios importados, a todos los guatemaltecos que están buscando agregar nueva vida a sus espacios.

Expomueble, la única feria en centroamericana en su género está diseñada para que el mercado local encuentre en un solo lugar, la oferta de tendencia y estilo de productos para la decorar cualquier ambiente de su hogar u oficina, impulsando así el crecimiento del Sector de Muebles del país.

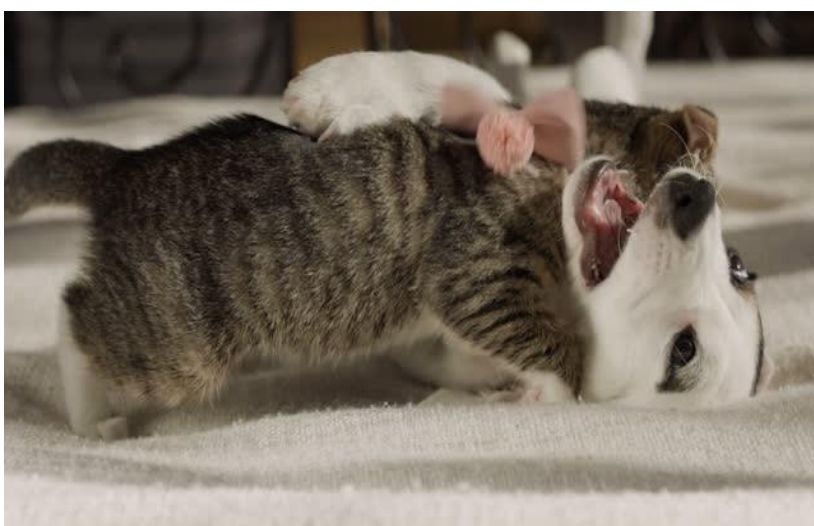
Salas, comedores, camas, muebles de jardín, artículos de decoración, cocina y más es lo que los visitantes podrán encontrar en una variedad de tendencias, estilos y colores destinados a crear espacios acogedores, funcionales y estéticamente atractivos. Entre los muebles exhibidos, se destacarán aquellos hechos de materiales sostenibles, multifuncionales, compactos, vintage, elegantes, tapizados y modulares.

“El concepto de este año es InFLuye, celebrando la influencia e impacto que el diseño tiene en nuestras vidas. Expomueble 2024 será un espacio que reunirá a los principales expositores de nuestro Sector, quienes son conocidos a nivel nacional por sus diseños, líneas exclusivas, colecciones, estilos, entre otros. Expomueble es la única oportunidad para que, en 4 días, los guatemaltecos puedan ver, comparar y elegir en un solo lugar los muebles, accesorios y artículos para decorar sus ambientes.”, comentó Pablo Sánchez, Presidente de la Comité organizador de Expomueble.



“Contaremos con la participación de más de 80 expositores, quienes mostrarán una amplia gama de productos, desde muebles y accesorios hasta decoración, camas, colchones, productos para oficina, remodelación, pérgolas, maderas y proveeduría. Además, el evento ofrecerá áreas dedicadas a expopets, juegos para niños y food track, así como conferencias impartidas por expertos, demostraciones de maquinaria y eventos sociales, garantizando una experiencia completa para todos los visitantes”, indicó Sánchez, Presidente del Comité Organizador de EXPOMUEBLE

Cuanto tiempo pueden quedar solos en casa los perros y gatos



En caso de que su mascota ya sea adulta y no tenga problemas de salud, el tiempo máximo que pueden pasar solos es de 8 horas, mientras que los cachorros no pueden estar más de dos horas solos, pues necesitan de muchos cuidados.

Uno de los aspectos más difíciles en la crianza de las mascotas es que ellas se acostumbren a pasar tiempo solas en la casa, puesto que en los primeros días pueden llorar o ladrar durante varios minutos u horas porque extrañan a sus dueños, hasta que un día se acostumbran a estas rutinas.

Debido a las diversas actividades y responsabilidades que se tienen en el día, lo más probable es que pase largas horas fuera de casa y su mascota se quede sola en su hogar por ese mismo tiempo, lo cual puede generarle preocupación a los dueños porque los caninos y felinos necesitan atención.

Es importante que antes de adoptar a una mascota considere el tiempo que puede dedicarle, puesto que, si no dispone de un espacio suficiente para compartir con un animal doméstico, lo mejor es que no adopte a una, ya que no basta con pasearlos por un par de minutos.

los gatos son reconocidos por su gran independencia de los humanos, ellos también necesitan atención y cuidados regulares para evitar que se aburran, se sientan solos o desarrollen ansiedad.

Pero desde que usted les tenga suficiente comida, agua, el arenero limpio y juguetes en su casa, los felinos pueden estar solos por un máximo de 24 a 48 horas sin enfrentar problemas graves, esto si ya son adultos.

Cuando son gatos recién adoptados, que se están acoplando a un nuevo lugar, un espacio destinado para ellos, sus necesidades y una familia, es importante vigilarlos durante el mayor tiempo posible, pues al ser cachorros no pueden pasar mucho tiempo solos.

El caso de los caninos es diferente al de los felinos, puesto que los perros son más dependientes de sus dueños, por lo que si va a pasar muchas horas fuera de casa es importante que les tenga la suficiente comida, agua y algunos juguetes para que se distraiga y no tenga estrés, según ‘Cuida mi mascota’.

En caso de que su mascota ya sea adulta y no tenga problemas de salud, el tiempo máximo que pueden pasar solos es de 8 horas, mientras que los cachorros no pueden estar más de dos horas solos, pues necesitan de muchos cuidados.

Cabe destacar que el tiempo que requiere cada canino de su dueño puede variar según la raza, personalidad, el nivel de actividad física que necesita, su rutina y si tienen alguna condición en su salud que les impida mantener su independencia.

El batido que evita la pérdida de la visión y aumenta la masa muscular



Los batidos cada vez tienen mayores seguidores, no solo por su alto contenido nutricional, sino porque es una forma sana y práctica de mantenerse en forma, sin tener que aguantar hambre.

Esta bebida tiene un bajo aporte calórico y múltiples beneficios para la salud, una de las bebidas que se lleva todas las miradas es la de espinaca con chía por el aporte de múltiples minerales, sobre todo hierro y calcio, vitaminas del complejo A y omega 3.

Este batido verde es altamente hidratante: La espinaca pertenece al grupo de verduras A, una familia de alimentos que poseen alto porcentaje de agua y bajos niveles de hidratos de carbono. A esta categoría también la integran los rabanitos, las berenjenas, el pepino, el tomate y los coles.

Una de las principales razones para consumir este tipo de batidos es por ser ideal para personas que no llegan a incorporar la porción de frutas y verduras recomendadas a diario, la cual suele ser entre dos y tres unidades.

Es así como este tipo de bebidas sirven para potenciar el bienestar de las personas. No solo por su contenido nutricional, sino porque está comprobado que son adecuados para quienes buscan mejorar la visión, protegiéndola del daño de los rayos ultravioletas, reparar los tejidos de los músculos y reducir el colesterol.

Las semillas de chía son una gran fuente de Omega 3, un tipo de ácido graso que actúa sobre las estructuras y tejidos de las células y que el cuerpo no sintetiza por su cuenta entonces lo debe incorporar a través de los alimentos, al ser fuente de fibra, esta bebida mejora la función del tránsito intestinal.

Además de brindar varios beneficios a la salud, este tipo de batidos tienen un bajo aporte calórico, pues un vaso de batido tiene alrededor de 77 calorías.

Otros de sus puntos que tiene a su favor es que casi no posee grasas y no presenta índices de colesterol. Además, a la hora de hidratarse, este tipo de bebidas a base de frutas y verduras, buscan ser un complemento.

Por su parte, tanto la espinaca como las semillas de chía son una importante fuente de fibra, un nutriente responsable de erradicar el colesterol malo (LDL) de la sangre. Al unirse al tracto digestivo absorbe el colesterol que ingresa al organismo mediante el consumo de alimentos para luego eliminarlo. Esto contribuye a proteger el corazón y mantener en equilibrio la presión arterial.



Familias capitalinas asisten a jornadas de atención del Doctor móvil en el barrio



Para ello, la población tiene acceso a consultas médicas generales, vacunación para la niñez, adultos y embarazadas, salud reproductiva, entrega de vitaminas y desparasitantes, así como vacunación antirrábica canina.

El Doctor móvil en el barrio estará hasta este sábado en los siguientes sectores:

- 33 avenida y 35 calle A, salón comunal Sakerty I, zona 7
- 17 calle, entre 6 y 7 avenida, colonia Reyna Barrios, zona 13
- Diagonal 25, salón comunitario de usos múltiples de la colonia Las Tapias, zona 18

Velar por la salud integral representa compromiso para el personal salubrista que se encuentra desarrollando las jornadas de asistencia a familias capitalinas a través del Doctor móvil en el barrio.

Acercar la atención permite mayor cobertura, y es lo que se refleja en diversos sectores de las zonas 7, 13 y 18 donde se encuentra el equipo de la Dirección Departamental de Redes Integradas de Servicios de Salud –DDRIS- Guatemala, Área Central, con apoyo en coordinación de autoridades municipales.

