



## **Huawei DCS**

**nombrado una de las 5 mejores  
alternativas empresariales a  
VMware vSphere**



**Método japonés  
para perder peso  
tomando agua**

**¿Por qué los  
jóvenes  
experimentan  
cada vez más  
falta de energía?**



## Huawei DCS es nombrado una de las 5 mejores alternativas empresariales a VMware vSphere



Data Center Intelligence Group (DCIG), una empresa líder mundial en investigación y análisis de tecnología ha incluido a Huawei DCS en su informe DCIG TOP 5 Enterprise VMware vSphere Alternatives Global Edition 2024-25. Huawei DCS recibió elogios por sus ventajas líderes en términos de ligereza, elasticidad, alto rendimiento, alta disponibilidad y plataforma de administración Full stack.

Huawei DCS nombrado una de las 5 mejores alternativas empresariales a VMware vSphere para el período 2024-2025 de DCIG.

El informe ofrece un análisis detallado de 24 soluciones alternativas, incluidas recomendaciones de compra, y destaca cinco productos destacados que brindan ventajas significativas para la virtualización de centros de datos empresariales.

En su informe anual, DCIG analiza cuatro ventajas de Huawei DCS.

**Ligereza y elasticidad:** DCS permite que una empresa comience con una implementación de tan solo dos nodos y admite una expansión elástica a medida que la empresa crece.

**Alto rendimiento:** DCS emplea tecnología avanzada de transferencia de hardware para acortar las rutas de reenvío de red entre nodos de VM, lo que garantiza un excelente rendimiento y utilización del hardware.

**Alta disponibilidad:** con múltiples tecnologías de replicación (como replicación sincrónica y asincrónica, duplicación e instantáneas continuas), DCS garantiza una alta disponibilidad del sistema y un tiempo de inactividad casi nulo para la recuperación y la conmutación por error.

**Full stack management:** DCS ofrece gestión y control centralizados de recursos, lo que agiliza la configuración y la localización de fallos. Su panel de control de servicios preestablecidos proporciona una descripción general completa de los recursos y componentes personalizables para un análisis eficiente de la topología y la carga de trabajo de extremo a extremo.

Huawei DCS ha sido un actor clave en el mercado de la virtualización durante más de 15 años, facilitando la transformación digital a través de tecnologías innovadoras. De cara al futuro, DCS mejorará aún más el desarrollo ágil, el análisis de datos, la gobernanza y las aplicaciones habilitadas para IA con su plataforma de virtualización de centros de datos eSphere. Huawei se dedica a proporcionar soluciones óptimas de centros de datos de pila completa para empresas de todo el mundo.

## ¿Por qué los jóvenes experimentan cada vez más falta de energía?

No dormir lo suficiente y no saber gestionar el estrés y las emociones, algunas de las alternativas.

La fatiga, el cansancio y la falta de energía son problemas que afectan a más del 60 por ciento de la población. En un mundo que avanza a un ritmo acelerado, muchos se enfrentan a la fatiga diaria, lo que impacta su calidad de vida y bienestar general. Los factores más comunes que contribuyen a este fenómeno incluyen el exceso de trabajo, el estrés, el tipo de alimentación y el descanso nocturno insuficiente, en síntesis, los hábitos de vida que tenemos.

Según la Organización Mundial de la Salud, el 80 por ciento de los adolescentes no realizan actividad física constante, lo que genera aumento de la grasa corporal, deterioro de la salud cardiometabólica, reducción de la duración del sueño y el comportamiento prosocial.

Además también el 31 por ciento de los adultos, según estadísticas de la OMS, tienden a sufrir de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2, por la no realización de actividad física.

Ante este panorama mundial, es urgente la necesidad de cambiar estos hábitos poco saludables que incrementan los cuadros de depresión y ansiedad, afectan la salud cerebral y el bienestar general y hace que el cuerpo se sienta falto de energía.

En la mayoría de ciudades, el 70 por ciento de las muertes están relacionadas con malos hábitos de vida, el 76 por ciento de los adultos y el 86 por ciento de los adolescentes son sedentarios, el 51 por ciento de las personas mayores



de 18 años han fumado, y el 89 por ciento han consumido alcohol en algún momento de sus vidas.

Existiendo la urgente necesidad de abordar los hábitos de vida poco saludables que contribuyen a la falta de energía. Entre los hábitos que más contribuyen a la fatiga y falta de energía se encuentran: falta de sueño, sobreentrenamiento, sedentarismo, sobrecarga mental, mala hidratación, alimentación basada en ultraprocesados, estrés y emociones negativas, consumo de alcohol y tabaco y uso excesivo del celular.

Estos factores, entre otros, pueden desajustar nuestro sistema, afectando tanto nuestra salud física como mental. Está claro que cambiar estos hábitos puede parecer desafiante, pero es posible, por eso, incorporar cambios positivos de manera gradual puede llevar a una mejora significativa en nuestra energía y bienestar.

## Realizan cerca de 3 millones de acciones de combate al dengue en el país



La coordinación con líderes comunitarios, autoridades locales, centros educativos y población en general ha permitido efectuar cerca de 3 millones de acciones para prevenir esta enfermedad.

De esta cuenta, a julio se aplicó larvicida en 1,134,979 de casas, retiro de chatarra, llantas y objetos en desuso en 817,540 hogares, así como 974,789 viviendas nebulizadas.

La Dirección de Epidemiología y Gestión de Riesgo actualizó la situación epidemiológica de las arbovirosis en el país a la semana epidemiológica 32, correspondiente de enero al 10 de agosto de 2024, destacando el registro de 68,937 casos de dengue.

El 82% de casos registrados (56,343) son dengue sin signos de alarma, el 18% (12,261) son de dengue con signos de alarma y 96 fallecidos confirmados.

Las Direcciones Departamentales de Redes Integradas de Servicios de Salud –DDRIS– de Jutiapa, Santa Rosa, Quetzaltenango, Baja Verapaz y El Progreso presentan las tasas de incidencia más altas.

Recuerda que tú eres parte importante en prevenir el dengue manteniendo los entornos de tu vivienda libres de chatarra, llantas y objetos en desuso, lo que contrarresta criaderos de zancudos.

A esto evitar el agua estancada, proteger pilas, toneles y recipientes de almacenaje del vital líquido, con lo cual evitaremos las larvas de mosquitos transmisores.



## Método japonés para perder peso tomando agua



El procedimiento, conocido como Sayu, sostiene que hay que ingerir el líquido por las mañanas.

La búsqueda de métodos efectivos para perder peso llevó a muchas personas a explorar técnicas provenientes de diversas culturas. Una de las que ganó popularidad en los últimos años es el método Sayu, una práctica japonesa que promueve el consumo de agua como herramienta para adelgazar. Pero, ¿realmente es posible perder peso solo bebiendo agua? La respuesta es un poco más compleja de lo que parece y, en los hechos, es fundamental consultar a un médico antes de iniciar cualquier tratamiento, dieta o proceso sobre el organismo.

El método Sayu no es una dieta milagrosa que promete resultados inmediatos sin esfuerzo, sino una técnica que se basa en un enfoque particular para consumir agua. Este método sugiere beber entre cuatro y cinco vasos de agua a temperatura ambiente cada mañana en ayunas.

Tras consumir el agua, se debe esperar 45 minutos antes de ingerir cualquier alimento sólido. A lo largo del día, se debe continuar bebiendo agua según las necesidades del cuerpo, sin forzar una ingesta excesiva.

Para aquellos que no están acostumbrados a beber grandes cantidades de agua, se recomienda empezar con uno o dos vasos y aumentar gradualmente la cantidad hasta llegar a los cinco vasos sugeridos. Los defensores del método Sayu aseguran que, además de ayudar a perder peso, esta práctica puede mejorar la salud intestinal, eliminar toxinas, reducir la retención de líquidos y disminuir el riesgo de padecer diabetes e hipertensión.

Aunque beber agua es esencial para mantener una buena salud, el simple acto de consumirla no provoca pérdida de peso de manera directa. Lo que el agua sí puede hacer es contribuir al proceso de adelgazamiento al mejorar la digestión, aumentar la sensación de saciedad y, en algunos casos, sustituir el consumo de bebidas calóricas como refrescos o jugos azucarados.

El consumo de agua podría ayudar a perder hasta un 5% del peso corporal. Estos resultados no son lo suficientemente concluyentes como para afirmar que el agua, por sí sola, sea un agente adelgazante.

Es importante tener en cuenta que cualquier pérdida de peso saludable debe ir acompañada de una dieta equilibrada y la práctica regular de ejercicio. El agua, en este contexto, actúa como un complemento que facilita la pérdida de peso al promover una mayor hidratación, mejorar el metabolismo y ayudar a controlar el apetito.

## Productos libres de humo de Philip Morris International superan los 36,5 millones de usuarios en 90 mercados



Los productos libres de humo de Philip Morris International (PMI) alcanzaron aproximadamente 36,5 millones de usuarios en todo el mundo durante el segundo semestre del año 2024, lo que representa un aumento de casi un 10% con respecto al cierre de 2023.

El informe de los resultados de PMI hasta el 30 de junio de 2024 destaca que ya son 90 los mercados en los que se comercializan sus productos libres de humo, que incluyen calentadores de tabaco, bolsas de nicotina y cigarrillos electrónicos, entre otros.

“El excelente impulso de nuestro negocio libre de humo continuó con un desempeño sobresaliente en el segundo trimestre y el primer semestre”, afirmó el CEO de PMI, Jacek Olczak. “Nuestro negocio superó su desempeño una vez más, y estamos encaminados a un sólido 2024”, añadió.

Después de anunciar en 2016 su visión de un futuro libre de humo de cigarrillos, PMI reportó que en la primera mitad de 2024 los productos libres de humo representaron el 38,1% de los ingresos netos de la multinacional, 2,7 puntos porcentuales más que en el mismo periodo del año anterior.

Según la hoja de ruta de la empresa para construir un futuro sin cigarrillos, dos terceras partes de los ingresos de la compañía serán por los productos libres de humo en 2030.

### IQOS mantiene crecimiento

IQOS, producto estrella de la estrategia sin humo de Philip Morris, mantiene su crecimiento a nivel mundial, alcanzando 30,8 millones de usuarios durante el segundo trimestre del año. Del total de usuarios, un estimado de 22,1 millones se han pasado a IQOS y han dejado de fumar cigarrillos.

El reporte también destaca el auge de las bolsas de nicotina ZYN en Estados Unidos, donde las ventas aumentaron un 50,3% en un año. Fuera de Estados Unidos, el volumen también se incrementó en un 50%.

Cabe recordar que IQOS superó en ingresos a Marlboro por primera vez en 2023, según se anunció durante la presentación de resultados de ese año. El calentador de tabaco líder en el mundo es actualmente la principal marca de Philip Morris International a nivel mundial.

Centroamérica y el Caribe son parte de esta historia, pues en la región hay aproximadamente 40.000 usuarios de IQOS, que juntos han logrado que se dejen de encender más de 200 millones de cigarrillos de 2022 a la fecha.

## Feria del Agricultor se realizó en la zona 5 capitalina



En apoyo a las y los productores de diferentes municipios del departamento de Guatemala y para que la población pueda adquirir verduras y hortalizas, entre otros productos, a precios accesibles, el Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA) llevó a cabo la tercera edición de la Feria del Agricultor, en esta ocasión en el Campo Marte de la zona 5 capitalina.

Desde tempranas horas decenas de personas se acercaron a los distintos espacios a adquirir diferentes tipos de productos frescos que les son útiles para su alimentación diaria.

En dicha actividad se dieron cita más de 100 productores de puntos como: Mixco, San Raymundo, San Miguel Petapa, Villa Canales, Villa Nueva, Palencia y también de departamentos cercanos a la capital como Chimaltenango y Sacatepéquez.

Entre los productos que se pudieron encontrar en la feria, se puede mencionar: tomate, papa, güisquil, hortalizas varias, banano, guayaba, manzana, duraznos, y también yogur artesanal, chicharrones, chocolate, miel, jaleas y conservas.

La referida feria ha beneficiado tanto a productores quienes ofrecen sus cosechas directamente, sin intermediarios, así como a los consumidores quienes obtienen productos de calidad, creando un vínculo entre ambas partes.

Se tiene previsto continuar con este tipo de actividades en forma mensual en otras zonas de la capital y en los departamentos, por lo que se comunicará de forma oportuna las fechas y lugares para que las y los guatemaltecos puedan asistir.

