



## ***Realizan la VII Edición del Festival de Gastronomía Española***

***'Vinos. Pintxos Y Glamour'***



**Fervor patrio en el  
recorrido de las  
antorchas de  
Independencia**

**Recomendaciones  
de seguridad para  
las caravanas de  
antorchas este 14  
de septiembre**



## Celebran la VII Edición del Festival de Gastronomía Española: 'Vinos, Pintxos Y Glamour'



Durante la tarde, se llevaron a cabo diferentes actividades. La primera cata incluyó una selección de vinos de Rioja y Ribera del Duero impartida por Distribuidora Baco a las 17:30 horas. Posteriormente a las 18:30 H. una experiencia de Mar y Tierra con Distribuidora Alcazarén.

Para finalizar, una cata de vinos de la Bodega Luzón impartida por Vinoteca a las 20:00 horas. Estas actividades tuvieron lugar en la Sala Viñedos.

El evento culminó con una Cena de Gala y un espectáculo de Baile Flamenco, ofreciendo una velada inolvidable.

Este 13 de septiembre, el Hotel Barceló se ha transformado en un escaparate de la cultura y la gastronomía española con la VII Edición del Festival de Gastronomía Española: 'Vinos, Pintxos y Glamour'.

Este evento anual ha reunido a entusiastas de la gastronomía y expertos para disfrutar de una experiencia única. Este año, el festival ha tomado inspiración en el prestigioso Festival de Cine de San Sebastián, trasladando su elegancia al mundo de la gastronomía.

Entre las actividades destacadas, los asistentes han disfrutado de un exclusivo taller de Corte de Jamón, impartido por el español Jorge Méndez de Don Esteban Foods. Este taller enseñó técnicas profesionales para el corte del jamón ibérico y la elaboración de tapas exquisitas que resaltan su sabor.



## ¿Cuánto tiempo puede sobrevivir un humano sin beber agua?

El agua dulce es considerada como un vital líquido para todos los seres vivos, puesto que, gracias ella, suceden diversos fenómenos naturales que permiten la existencia de vida en el planeta.

Este preciado recurso natural es necesario para los humanos, ya que, más del 70% del cuerpo está formado por agua, y gracias este líquido se pueden realizar diversos mecanismos químicos que permiten la regulación de la temperatura corporal, el transporte de nutrientes, la hidratación de las células y la eliminación de toxinas a través de la respiración, sudor y orina.

Los expertos de la OMS recomiendan tomar aproximadamente 2 litros de agua al día como mínimo, o consumir unos 35 mililitros de agua por kilogramo de peso al día, lo que garantiza un buen funcionamiento del organismo. el no tomar agua de manera adecuada durante el día, puede causar un mal funcionamiento en el organismo, siendo algunos de los primeros síntomas, la deshidratación, la sequedad en la boca, el mal humor, la piel seca, visión borrosa, ronquera y la necesidad de alimentos y agua.

Además, con el fin de que el organismo se encuentre funcionando correctamente ante la falta de agua, las células tienden a pasar el agua de su interior al torrente sanguíneo, con el fin de equilibrar el volumen necesario de sangre y la presión arterial. Esto es debido a que ante la falta de agua en el cerebro se activa el llamado 'centro de la sed', ubicado en los receptores sensoriales del hipotálamo, generando la liberación de la hormona antidiurética. Esta hormona llega a los riñones, causando que se retenga más agua en la sangre.

este proceso del organismo causa que la orina se vuelva más oscura, además de tener menos ganas de orinar, menos producción de saliva en la boca y menos sudoración. Si la deshidratación del organismo continua, las células suelen encogerse y los tejidos corporales se comienzan a secar, causando un mal funcionamiento del organismo, lo que lleva a la presentación de distintas enfermedades como la diabetes, colesterol alto, problemas de piel y digestivos, fatiga, estreñimiento, intoxicación, delirios e incluso la muerte.

Aunque el cuerpo humano puede soportar varios días y semanas sin comer, la mayoría de las personas no lograrían sobrevivir a más de 2 o 4 días sin beber agua, aunque esto depende de la condición corporal de cada persona, ya que entre más masa muscular tiene un individuo, más agua tiene almacenada en el cuerpo.

Esto no es un dato que quieras comprobar, ya que, se provocarían graves enfermedades o una muerte segura, por ello, lo ideal es consumir agua diariamente, lo que ayudará al buen funcionamiento de tu organismo y a la eliminación de toxinas. Asimismo, es importante destacar que es preferible tomar agua natural que bebidas procesadas y azucaradas, o en su caso recurrir a agua de frutas preparadas en casa.



## Recomendaciones de seguridad para el manejo de las antorchas durante este 14 de septiembre

A causa de las movilizaciones de las antorchas por la celebración del 203 aniversario de Independencia, este sábado 14 de septiembre el tráfico vehicular se intensificará en distintos puntos de la capital.

Y como no hay independencia si no hay fuego, y no hay fuego si no hay Guatemala; desde que inicia septiembre el mes patrio, miles de jóvenes salen de sus casas y centros educativos para participar en los eventos de conmemoración de un nuevo aniversario de independencia. Dentro de todo el territorio nacional.

Y la principal actividad es el encendido y las caravanas de antorchas, que rememora cómo los próceres de la independencia llevaron la buena nueva en 1821 para anunciar que Guatemala era una nación libre. Hoy durante el día, y la noche este 14 de septiembre cientos de antorchas iluminarán las calles del país.

Y por esto te damos algunas recomendaciones al correr con antorchas con las cuales podrás celebrar de manera segura los 203 años de independencia nacional.

### COMO CORREDOR :

1. Ten una buena preparación física.
2. Utiliza ropa ligera y reflectante.
3. Mantén una buena hidratación.
4. No te separes de tu grupo.
5. No dejes caer combustible sobre tu piel al encender la antorcha.
6. Planifica tu ruta.
7. No transites por lugares donde no hay seguridad.
8. Por seguridad, utiliza las aceras.
9. No te espongas corriendo sobre rutas de tránsito.
10. Utiliza gorgoritos para avisar sobre la proximidad de la caravana.
11. Tomar en cuenta el uso de un vehículo de auxilio si la distancia a recorrer es larga.



### COMO ESPECTADOR:

1. Ten paciencia.
2. Ubícate en lugares estratégicos.
3. Evita accidentes automovilísticos.
4. Respeta a los corredores.
5. Verificar las rutas para evitar percances.
6. No lances objetos a los corredores
7. Evita obstruir la ruta de las antorchas.

Esperamos que disfrutes de esta fiesta cívica.



## Eurofarma la mejor farmacéutica para trabajar en América Latina



El ranking de GPTW América Latina evalúa el desempeño de las empresas premiadas en los países donde operan. En el caso de Eurofarma, este reconocimiento abarca nuestros resultados en Brasil, América Central y Caribe, Chile y Perú.



Eurofarma, una multinacional de capital brasileño con presencia en 22 países y una de las farmacéuticas con mayor inversión en innovación, ha sido nuevamente reconocida por Great Place To Work (GPTW) como una de las Mejores Empresas para Trabajar en América Latina 2024, en la categoría de Multinacionales. Somos la primera y única farmacéutica destacada entre las 25 empresas del ranking, en la 19ª posición.

Este logro resalta nuestro compromiso en proporcionar un ambiente de trabajo saludable y ofrecer el mejor lugar de trabajo para todos nuestros colaboradores, además de reflejar el esfuerzo conjunto, el trabajo en equipo y el compromiso de cada uno de nuestros colaboradores, quienes contribuyen diariamente a este resultado.

### Sobre a Eurofarma

Fundada en 1972, Eurofarma opera en el sector de la salud produciendo y comercializando productos y servicios para mejorar la calidad de vida. Con un enfoque en la creación de valor compartido, abarca segmentos como prescripción médica, OTC, cuidado personal, genéricos, hospitalario, oncología y salud animal, además de ofrecer servicios de producción a terceros. Su amplio portafolio incluye más de 2,000 productos y 3,700 presentaciones, cubriendo las principales especialidades médicas.

Líder en prescripción médica en América Latina y Brasil, donde también es vice-líder en genéricos, Eurofarma está presente en 22 países, con cobertura completa en América Latina, operaciones en EE.UU. y África, y cuenta con 12,600 empleados y 11 fábricas que produjeron un total de 573 millones de unidades en 2023. Ese mismo año, la compañía invirtió más de R\$ 680 millones en innovación y alcanzó una facturación neta de R\$ 9.1 mil millones. En los últimos 15 años, Eurofarma ha registrado un crecimiento anual promedio del 17%.

## Fervor patrio en el recorrido de las antorchas de Independencia, Guatemaltecos festejan aniversario de la Patria



En la Plaza del Obelisco desde muy temprano se reunieron cientos de grupos de guatemaltecos que buscan recorrer las principales calles portando la antorcha para sus lugares de origen.

Este sábado 14 de septiembre miles de guatemaltecos acuden a la plaza El Obelisco para encender las antorchas de Independencia y emprender el recorrido desde ese punto hacia los distintos municipios del departamento de Guatemala y otros departamentos, también a varias empresas y oficina gubernamentales.

Como cada 14 de septiembre los guatemaltecos corren con las antorchas en mano esperando llegar al momento del grito de Independencia.

Portando banderas de Guatemala y silbatos, y algunos con los colores azul y blanco en el rostro, los guatemaltecos han acudido a El Obelisco

Durante todo el día concurrían grupos de personas procedentes de establecimientos educativos, empresas y colonias, para encender el fuego patrio para trasladarlo hacia diferentes puntos del país. se esperan más de 1,400 antorchas

Las antorchas son parte de las tradiciones guatemaltecas que se celebran en las fiestas de Independencia del 15 de septiembre. Cientos de personas se reúnen en las calles del país cada año para demostrar su lealtad a la nación, corriendo mientras llevan el fuego humeante alrededor distintos puntos de las ciudades.

### SUS ORIGENES

La antorcha representa el recorrido que los jinetes hicieron por Guatemala, Honduras, Nicaragua y Costa Rica, cuando divulgaron la independencia de Guatemala, por medio de un acta firmada por las autoridades civiles y religiosas. La primera vez que se realizó un recorrido con antorchas para comenzar la tradición fue en septiembre de 1959, nombrándose la primera antorcha como "Carrera de la Antorcha de la Independencia". En ese entonces, su recorrido fue desde el Monumento a Los Próceres, entre la ciudad de Guatemala, hasta Cartago, la antigua capital de Costa Rica.

### Primera Antorcha

En 1964 Ismael Vargas, ministro de educación pública de Costa Rica, utilizó una reunión de ministros de educación en Managua, Nicaragua, para presentar un proyecto para conmemorar el evento que marcó la historia de la región. Lo anterior se realizó junto a los demás países centroamericanos y fue aprobado y apoyado por los ministros.

El 9 de septiembre de 1964 salió la primera antorcha de Guatemala hacia Costa Rica. El recorrido duró seis días. El 4 de septiembre de 2014 se realizó la 53 edición de la Antorcha Centroamericana de la Paz y la Libertad. Esta salió de la ciudad de Guatemala hacia los demás países y llegó a la ciudad de Cartago, Costa Rica, la noche del 14 de septiembre. Sucedió luego de recorrer unos mil 300 kilómetros entre ciudades y pequeños pueblos de los cinco países de la región.

Según la tradición guatemalteca, el recorrido con la antorcha se realiza a pie. Los participantes llevan banderas, pitos, tambores y panderetas para anunciar que portan la antorcha.

## Como eliminar el insomnio naturalmente con esta hierba

El descanso es una parte muy importante en todas las etapas de nuestra vida, mientras descansamos, nuestro cuerpo y sistema inmunológico se fortalecen y esto nos ayuda a que nuestras defensas se refuercen y se prevenga el desarrollo de enfermedades, también se recupera y se restaura nuestra memoria, la presión sanguínea baja, se mejora la concentración y se recupera energía.

Pero a veces no logramos descansar, por estrés, por el lugar en el que nos encontramos sonidos o luces que perturban nuestro sueño. Y es ahí donde poco a poco se presenta una situación llamada: insomnio.

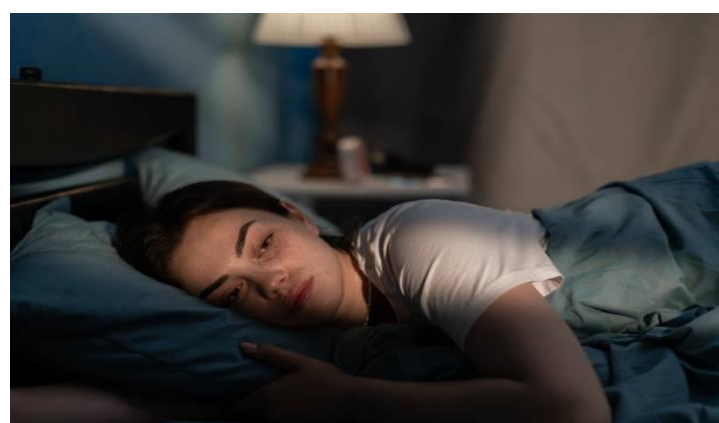
### Existen tres tipos de insomnio:

**Insomnio transitorio o agudo**, dura menos de 4 semanas.

**Insomnio a corto plazo o subagudo**, dura más de 4 semanas, o de 3 a 6 meses.

**Insomnio a largo plazo o crónico**, esto es más de 3 a 6 meses sin poder dormir.

Si esta es tu situación en la que no puedas conciliar el sueño y sientas que es un tipo de insomnio no tan grave, te queremos recomendar este método natural, sin embargo, siempre ten en cuenta la opinión de un profesional de la salud y, antes que nada, que te relajes, pues con la ansiedad lo único que se logra es que la situación de no poder dormir se empeore.



La hierba que puede ayudarnos a ir reduciendo el insomnio es la **valeriana**, pues gracias a sus efectos sedantes y tranquilizantes ayudan a reducir el estrés y con ello a conciliar mejor el sueño, sin la necesidad de alterar su estructura.

El tratamiento prolongado con **valeriana** es altamente recomendable, pues los resultados positivos que llega a mostrar tienden a incrementarse después de las dos semanas.

También es excelente como un sedante natural, un antiinflamatorio y analgésico, sirve como un antidepresivo natural y ayuda a eliminar los síntomas de la ansiedad. Pero, a pesar de ser una gran opción natural, también tiene ciertas contradicciones, como que su uso no es recomendable en mujeres en estado de embarazo o de lactancia, tampoco debe ser usada en menores de 3 años y por quienes están pasando por un tratamiento con medicamentos que ayudan para la depresión o la ansiedad.