



Voluntariado de Fundación MAPFRE impacta a familias de Guatemala y varios países



Las bolsas de té liberan millones de partículas de micro y nanoplásticos

¿Qué significa psicológicamente morderse las uñas?



Voluntariado de Fundación MAPFRE impacta a familias de Guatemala y de varios países



Durante el presente año, un total de 7,964 voluntarios han participado en las 2,113 actividades impulsadas por el Programa de Voluntariado de Fundación MAPFRE en los países en los que tiene presencia y al que pertenecen empleados y familiares de MAPFRE a nivel global. Dichas actividades han permitido mejorar la calidad de vida de 126,842 personas en situación de vulnerabilidad o en riesgo de exclusión social de un total de 23 países.

El programa de Fundación MAPFRE tiene como principal objetivo mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas más desfavorecidas y de la sociedad en general. También facilitar a los empleados de las empresas adheridas y a sus familiares la oportunidad de contribuir a mejorar la sociedad e incrementar su satisfacción personal, autoestima y motivación. El voluntariado es sin duda una oportunidad para contribuir a construir un mundo más justo, solidario, humano y sostenible.

Las actividades de voluntariado han sido especialmente relevantes en el país, destacando la clasificación y entrega de ropa y calzado, la colecta y distribución de material escolar, acompañamiento para el ocio y tiempo libre, y la entrega de artículos de higiene. Además, se llevaron a cabo programas orientados a mejorar la empleabilidad de las personas en riesgo de exclusión y actividades enfocadas en celebraciones infantiles y entregas de regalos.

Estas acciones han beneficiado directamente a casi 3,000 personas y, de manera indirecta, a 1,500 más. Un impacto logrado gracias a casi 500 horas de voluntariado, realizadas por 160 participantes, entre empleados de MAPFRE y sus familiares, además de otros aliados.

Julio del Cid, mandatario de Fundación Mapfre en Guatemala destacó "El trabajo realizado en Guatemala fue posible gracias al apoyo de un grupo de 16 organizaciones y entidades que colaboraron de manera activa. La participación de asociaciones, hogares, hospitales y entidades sin fines de lucro permitió que el voluntariado tuviera un impacto amplio y efectivo, beneficiando a las personas y comunidades más necesitadas".

A lo largo de 2024, han participado en actividades de voluntariado países como Chile, Uruguay, Alemania, Puerto Rico, Argentina, Malta, México, Brasil, España, Italia, Venezuela, Costa Rica, Colombia, Estados Unidos, República Dominicana, Guatemala, entre otros.

Entre las acciones más relevantes destacan el acompañamiento a comunidades vulnerables, la entrega de artículos básicos y el desarrollo de programas educativos y de empleabilidad, consolidando el compromiso de Fundación MAPFRE con la sociedad y el desarrollo sostenible.

Las transacciones con Visa aumentaron un 30% durante el Black Friday en Guatemala

Los consumidores en Guatemala demostraron una fuerte confianza y resiliencia durante el inicio de esta temporada de compras para las fiestas. Según datos de Visa Consulting & Analytics (VCA), las transacciones realizadas con credenciales de Visa durante el Black Friday 2024 en Guatemala registraron un crecimiento sostenido tanto en compras en línea como en tiendas, con un aumento del 30% en el total de transacciones en comparación con el mismo período del 2023. Este crecimiento fue impulsado por un aumento de cerca del 30% en los pagos sin contacto, destacando la creciente popularidad y eficacia de esta tecnología entre los consumidores y las empresas para garantizar compras rápidas, convenientes y seguras en esta era digital.



"El auge de las transacciones sin contacto durante el Black Friday de este año en Guatemala subraya el decisivo cambio en el comportamiento de los consumidores y las empresas, mostrando una clara preferencia por esta innovadora tecnología de pago", dijo Javier Vázquez, líder de Visa Consulting & Analytics para Visa América Latina y el Caribe. "Estos resultados, junto con el crecimiento continuo de las transacciones de Visa durante esta crítica jornada de compras, demuestran la adaptabilidad de los consumidores guatemaltecos a las condiciones macroeconómicas en evolución y su disposición a adoptar las nuevas normas del comercio digital".

El análisis de VCA también encontró que las transacciones en línea durante el Black Friday de este año en Guatemala registraron un aumento del más del 40% en comparación con el 2023, lo que demuestra un mayor crecimiento en este segmento que en las compras en tiendas físicas, que aumentaron en cerca del 30%. Este aumento del gasto en comercio electrónico refleja la creciente preferencia de los consumidores guatemaltecos por las compras en línea, impulsadas por una mejor conectividad y opciones de comercio móvil. También destaca el prometedor ecosistema digital que se está consolidando a nivel local.

Cacao, chocolate y miel de Guatemala enfrentan desafíos climáticos y de mercado con innovación y calidad en 2025



Los Comités de Cacao y Chocolate y de Apicultura de AGEXPORT han concluido un año destacado, marcado por innovaciones, eventos clave y casos de éxito que refuerzan la posición del país como un referente en estos sectores. Con una visión clara y ambiciosa, ambos comités trabajan en fortalecer la competitividad y sostenibilidad de sus cadenas productivas de cara al 2025.

Este año, el Comité de Cacao y Chocolate de AGEXPORT, en colaboración con ASPIRE, lideró el desarrollo del primer programa de formación integral en la cadena de cacao y chocolate diferenciado en Guatemala. Este programa benefició a 35 estudiantes de distintas regiones del país, incluidos jóvenes, mujeres y personas de comunidades étnicamente diversas.

Un caso de éxito notable fue Grupo El Tesoro, que implementó un sistema de plantación de alta densidad y riego, apostando por variedades genéticas nacionales de alta calidad. Este esfuerzo culminó en la primera exportación de cacao guatemalteco a Indonesia, abriendo nuevas oportunidades de mercado.

Por su parte, el Comité Apícola de AGEXPORT celebró los avances del Programa MOSCAMED-Guatemala en el mejoramiento genético de abejas, logrando la reducción de la población de abejas africanizadas. Esta innovación ha permitido a los apicultores desarrollar apiarios más dóciles, productivos y fáciles de manejar.

Entre los eventos destacados se encuentra el Día Mundial de la Abeja 2024, con conferencias y webinars que abordaron temas clave para el sector apícola.

Corporación 5Honey se destacó al ser seleccionada para participar en la feria Kaohsiung Food Show en Taiwán, donde su miel de alta calidad captó el interés de compradores internacionales, logrando acuerdos comerciales clave.

Para 2025, el Comité priorizará la promoción de la miel guatemalteca en mercados internacionales, la formación de alianzas estratégicas para resaltar la importancia de la polinización en la sostenibilidad agrícola y el desarrollo de programas de capacitación. Entre sus desafíos figuran la colocación de grandes volúmenes de miel en mercados internacionales y la distinción de la miel natural frente a productos adulterados.

¿Qué significa psicológicamente morderse las uñas?

Morderse las uñas es un padecimiento que se llama onicofagia y aquí te vamos a contar qué significado tiene, según la psicología y sus posibles causas.

Si te llegas a morder las uñas compulsivamente y, hasta en ocasiones, te muerdes la piel de alrededor, entonces tienes este padecimiento llamado onicofagia, esto puede ser ocasional o ya algo seguido y puede ser difícil de controlar.

Esto puede ser un síntoma de diversas condiciones emocionales y psicológicas como:

Ansiedad y estrés: la razón de que te estés mordiendo las uñas puede ser esta, para aliviar la tensión emocional. Situaciones como mucha tarea, tu jefe o muchos deberes pueden detonar este comportamiento.

Aburrimiento o frustración: Deja de estar de ocioso, esto también puede ser una razón, o también lo puede ser la frustración, esto resulta una actividad que ocupa la mente y las manos, y da una distracción temporal.

Perfeccionismo: Algunos estudios señalan que el perfeccionismo puede llevar a la onicofagia, pues puede ser una forma de manejar la insatisfacción con sus logros.

Hábito adquirido: En otros casos, morderte las uñas es un comportamiento adquirido en tu infancia y persiste mientras creces. Si llegaste a ver a tus papás o amigos hacer esto, también pudo haber influido en ti.

Pero esto es un asunto serio, pues no sólo se ven horribles unas uñas mordidas o que te estés mordiendo las uñas, sino que también tiene otras consecuencias.

Puede tener consecuencias físicas, como daño en las uñas y la piel, con infecciones bacterianas o fúngicas, y problemas dentales debido al desgaste de los dientes. También puede tener consecuencias emocionales, pues puede ser vergonzoso o causar culpa por como se ven tus manos, y con ello también afectar tu autoestima y tu sociabilidad.



Tips para dejar de morderte las uñas

Identifica las razones: Reconocer las situaciones o emociones que te puedan estar provocando que te muerdas las uñas es lo primero que debes hacer y lo más importante.

Mantén tus manos ocupadas: Las actividades que te ayuden a tener en movimiento tus manos te ayudarán como dibujar, escribir, manipular objetos y más.

Ponte un esmalte con un sabor feo: Bueno pues no hay mucho que decir de esto, muérdete las uñas y te quedará un terrible sabor en la boca.

Terapia cognitivo-conductual: esta puede ayudarte a modificar patrones de comportamiento, dándote herramientas para manejar mejor el estrés y la ansiedad.

Técnicas de relajación: Los ejercicios de respiración, meditación o yoga pueden apoyarte en la tarea de reducir niveles de estrés.

Revisa cuáles pueden ser las razones que te pueden estar llevando a este feo hábito de comerte las uñas

¿Cómo saber si tu cuerpo necesita Omega-3?

Saber si necesitas aumentar tu consumo de Omega-3 es importante para prevenir enfermedades cardiovasculares, mejorar tu función cerebral y reducir la inflamación.

Diferentes dietas se ponen de moda a través del tiempo, para eliminar toxinas y quemar grasa, pero hay alimentos que siempre son importantes integrar a tu menú, como aquellos ricos en Omega-3, ya que ofrece múltiples beneficios para tu salud.

El cuerpo no puede producir este tipo de grasa, tienes que integrarla a tu dieta con alimentos o suplementos. Y si a ti te hace falta, tu cuerpo te dará señales que aquí te contamos para que las sepas identificar y le subas a tu consumo de Omega-3.

El omega-3 es un tipo de ácido graso poliinsaturado que se encuentra en ciertos alimentos, especialmente en pescados grasos como el salmón, el atún y la caballa, así como en algunos frutos secos y semillas, como las nueces y las semillas de chía y lino.

Existen tres tipos principales de omega-3: EPA (ácido eicosapentaenoico), DHA (ácido docosahexaenoico) y ALA (ácido alfa-linolénico). Mientras que el EPA y el DHA se encuentran principalmente en los productos de origen marino, el ALA se halla en las plantas.

Estos ácidos grasos son esenciales porque cumplen funciones importantes en el organismo, como reducir la inflamación, ayudar al desarrollo y funcionamiento del cerebro, proteger el corazón y mejorar la salud de las articulaciones.

El omega-3 tiene efectos beneficiosos en la reducción de enfermedades cardiovasculares, mejorando la circulación y manteniendo los niveles de colesterol en un rango saludable.

La deficiencia de omega-3 puede afectar a múltiples sistemas del cuerpo. Es posible que una persona necesite más omega-3 si experimenta algunos de los siguientes síntomas:

Piel seca y cabello opaco: La falta de omega-3 puede causar sequedad en la piel, ya que este nutriente ayuda a retener la humedad y a fortalecer la barrera cutánea. También puede hacer que el cabello se vea frágil y sin brillo.

Cansancio y fatiga constante: El omega-3 ayuda al funcionamiento celular, por lo que una deficiencia de este ácido graso puede afectar los niveles de energía y hacer que te sientas fatigado.



Problemas de memoria y concentración: La deficiencia de omega-3, especialmente de DHA, puede afectar el rendimiento cerebral. Si notas que tienes problemas para concentrarte o que tu memoria se ve afectada, esto podría ser una señal de que necesitas más pescadito.

Dolor en las articulaciones: Las personas que padecen enfermedades como la artritis o dolor articular pueden experimentar mejoras al incluirlo en su dieta, ya que este nutriente tiene propiedades antiinflamatorias.

Problemas de visión: El DHA, uno de los principales tipos de omega-3, es importante para la salud ocular. Su deficiencia puede estar relacionada con problemas de visión, especialmente en adultos mayores.

Fuentes de omega-3

Pescado graso: Salmón, atún, caballa, sardinas y arenque.

Frutos secos y semillas: Las nueces, las semillas de chía, el lino y el cáñamo.

Aceite de pescado y suplementos de omega-3: Si no consumes suficiente omega-3 a través de los alimentos, los suplementos son una opción práctica.

Alimentos fortificados: Algunos productos, como los huevos, la leche y el yogur, están enriquecidos con omega-3 y pueden ser una fuente adicional en la dieta diaria.

Las bolsas de té liberan millones de partículas de micro y nanoplasticos

Lo que parecería algo cotidiano podría cambiar totalmente, un reciente estudio revela que las bolsas de té, aquellas fabricadas con materiales de plásticos, liberan millones de partículas de micro y nanoplasticos en cada infusión.

En el estudio se examinaron tres tipos de bolsas de té disponibles en el mercado, las cuales algunas corresponden a hechas de nylon-6 (NY6) polipropileno (pp) y celulosa.

En las que se utilizaron algunas técnicas analíticas de mucha vanguardia, entre las que se destaca:

Microscopía electrónica Espectroscopia infrarroja

Con las que se confirmaron la presencia de MNPLs en las infusiones, las pruebas develaron que se logró identificar variaciones significativas en las cantidades liberadas.

Este estudio devela por primera vez como estas partículas se incorporan a las células intestinales humanas, y de esta manera llegar a la sangre y expandirse por todo nuestro cuerpo.

Los expertos indican que el consumo aun siendo accidental de MNPLs en las bolsas de té se suma también otra fuente de exposición como los recipientes en los que se sirve y el agua embotellada que se utiliza para beber.

Esto, sin duda alguna, ya representa un desafío ambiental difícil, y cada día son mayores los problemas que ponen en riesgo la salud y bienestar de futuras generaciones.



Investigadores quedaron preocupados después de ver que en la elaboración de una sola infusión, el polipropileno libera aproximadamente mil 200 millones de partículas por mililitro, con un tamaño medio de 136.7 nanómetros, y la celulosa libera unos 135 millones de partículas por mililitro, con un tamaño medio de 244 nanómetros.

Asimismo, el nylon-6 libera 8.18 millones de partículas por mililitro, con un tamaño medio de 138.4 nanómetros.

si vas a prepararte un rico té, lo más aconsejable a partir de ahora sea utilizar ingredientes naturales.

Ya que algunas bolsitas de té liberan partículas de plástico que pueden fácilmente ingresar a tu cuerpo y generar enfermedades.