



Edición Semanal

Del 06 al 12 de enero de 2025

“Y nosotros anunciaremos las Buenas Nuevas en Guatemala y celebraremos todo lo bueno, agradable y perfecto”





¿Qué conviene más Comprar o Alquilar casa ?



Propósitos de año nuevo para hacer feliz a tu mascota

**6 de enero
celebración del día
de Reyes**



Manufacturas guatemaltecas se consolida en más de 85 mercados internacionales

La Comisión de Manufacturas Diversas de AGEXPORT cierra un año de avances significativos en la promoción de la oferta exportable del país. Con la implementación de iniciativas estratégicas, la Comisión ha fortalecido su capacidad para conectar a las empresas nacionales con mercados internacionales, consolidando su posición como un actor clave en la exportación de manufacturas.

Guatemala sigue consolidándose como un referente en exportaciones gracias a la creciente demanda de sus productos en más de 85 mercados internacionales. Desde productos farmacéuticos, papel higiénico y cajas de cartón, hasta calzado, caucho, látex, herbicidas, fungicidas y productos químicos, la diversidad y calidad de la oferta guatemalteca están dejando huella en destinos como Centroamérica, Estados Unidos, México, Colombia y República Dominicana. Cabe destacar que, el Sector de Manufacturas Diversas de Guatemala exportó US\$2,416.59 millones de enero a septiembre de 2024.

“Entre los hitos más destacados del año se encuentra el lanzamiento de la plataforma interactiva Made in Guatemala, un catálogo digital que reúne más de 450 productos de exportación provenientes de 50 empresas guatemaltecas. Clasificados en 23 categorías, como artículos para el hogar, medicamentos, calzado y productos de construcción, esta herramienta facilita el acceso de compradores internacionales a la oferta de manufacturas del país, potenciando el comercio global”, comentó Evelyn Gutiérrez, Coordinadora de la Comisión de Manufacturas Diversas de AGEXPORT.

De acuerdo con Gutiérrez, en 2024, la Comisión generó más de 1,500 leads comerciales, impulsando la vinculación entre empresas asociadas y compradores internacionales, y fortaleciendo un sector que ya representa el 23% de las exportaciones totales del país, alcanzando los US\$2,416.59 millones a septiembre de 2024.



Incrementar las exportaciones para este 2025

Con miras al futuro, la Comisión se ha fijado ambiciosos objetivos para incrementar las exportaciones, mejorar la competitividad empresarial y diversificar mercados. En 2025, se potenciará el alcance de Made in Guatemala con un robusto plan de marketing en mercados clave como Estados Unidos, República Dominicana, Colombia, Chile y Ecuador.

La Comisión identifica como principales retos para 2025 la facilitación y digitalización de procesos de exportación, en colaboración con entidades gubernamentales. No obstante, su compromiso con la innovación, el desarrollo empresarial y la apertura de nuevos mercados refuerza su liderazgo en el sector exportador.

Con estas iniciativas, la Comisión de Manufacturas Diversas de AGEXPORT continúa demostrando que Guatemala está preparada para competir y destacar en el mercado global.

¿Qué te puede convenir más Comprar o Alquilar casa ?

Buscar una casa es una de las decisiones más importantes que tomarás en tu vida. La compra de vivienda es, sin duda, la inversión más importante que puedas hacer. Debido a esto, muchas dudas y miedos invaden nuestra mente sobre si deberíamos comprar o alquilar la vivienda. Así que, a continuación, te damos las recomendaciones adecuadas para que puedas decidir.

1. Comprar significa poseer un bien de mucho valor

Una de las ventajas más grandes de comprar la vivienda es que es una gran inversión a largo plazo. Es decir, valdrá mucho más de lo que la compraste. Incluso si quieres venderla 1 año después de adquirirla, la propiedad tendrá un mayor valor que el original.

A los 5 años, si los valores agregados de sus alrededores como los comerciales, las calles, los accesos y otros, toman mayor impulso entonces también sube el valor de la propiedad. Por ejemplo, una propiedad que hace 5 años costaba Q150 mil, ahora puede llegar a costar hasta Q450 mil. Así que, efectivamente, si quieres venderla, poseerás un bien que vale mucho dinero. Además, no pagarás cuotas mensuales.

2. Alquilar significa poder mudarte cuando quieras

Comprar una casa te atará a ella. Las personas no suelen comprar una casa para luego venderla en 2 años. En cambio, si alquilas, podrás tener la libertad de cambiar de residencia cuando quieras. Ya sea por razones familiares, trabajo, universidad, etc.

Por esto, antes de comprar una casa, es mejor que te preguntes. ¿Cuánto pienso vivir aquí? Es uno de los factores determinantes para saber si, efectivamente, te conviene alquilar o comprar.

3. Comprar significa tener más gastos

El comprar una casa también implica pensar en otros gastos. No solamente las cuotas de hipoteca, pero los impuestos, gastos de compraventa, seguros del hogar, mantenimiento, entre otros. En cambio, si alquilas, muchos de estos gastos los tiene que hacer el dueño.



4. Alquilar no brinda estabilidad

No hay duda que al tener una casa propia te sentirás con mayor estabilidad que al no tener un piso propio. Ten en mente que los contratos de alquiler hay que estarlos renovando, las cuotas pueden aumentar, las condiciones pueden cambiar y demás.

En cambio, una casa propia siempre estará para nosotros, nuestros hijos y su patrimonio.

La verdad es que no existe una respuesta buena a si es mejor comprar o alquilar, porque depende de muchos factores y es diferente para cada quien. Así que haz un análisis a profundidad y también averigua sobre los beneficios de un crédito hipotecario para que puedas tomar una buena decisión.

Propósitos de año nuevo para hacer feliz a tu mascota

Al llegar el año nuevo, todos nos marcamos buenos propósitos, como pasar más tiempo con la familia, hacer deporte o poner en marcha algún proyecto. ¡Con toda la alegría y el amor que nos dan cada día, nuestros animales también se merecen que los incluyamos entre nuestras prioridades para el nuevo año que comienza!

Cuidar su higiene diaria, renovar sus juguetes o disfrutar de nuevas aventuras juntos pueden ser algunos buenos propósitos de tu lista. De esta forma, no sólo conseguirás que tu peludito sea más feliz, sino que además ayudará a fortalecer vuestra relación.

Cuida su higiene diaria

¡No dejes que el ajetreo diario te haga olvidar lo importante! Dedica unos minutos cada día para cuidar la higiene de tu peludo amigo. Limpia sus orejas, cepilla su pelaje para evitar nudos y mantenerlo radiante y, por supuesto, no te olvides de las uñas. ¡Verás cómo esos momentos de cuidado diario marcarán la diferencia en su salud y felicidad!

Programa revisiones periódicas al veterinario

Otro propósito clave para su bienestar es programar revisiones periódicas con el veterinario. Su salud debe ser lo primero, y las visitas regulares al veterinario son fundamentales para detectar posibles problemas a tiempo y que esté sano y feliz.

Vivir una aventura juntos

¿Llevas tiempo queriendo hacer un viaje con él pero no has encontrado el momento? ¡No lo aplaces más!

Los viajes son un momento fantástico para compartir momentos especiales que fortalecerán vuestra conexión.



Nuevas sesiones de entrenamiento

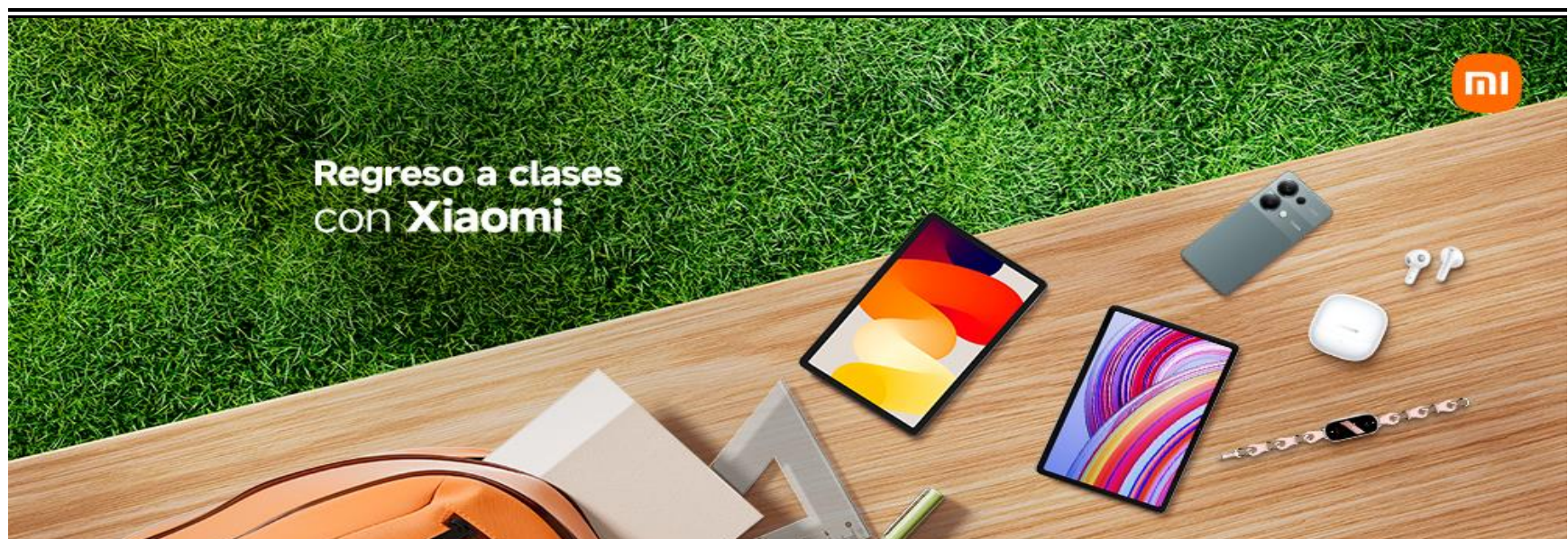
Tan importante es la estimulación física como la mental. Otro de los propósitos que puedes marcarte para este año es enseñarle nuevas órdenes o juegos. Además de mejorar su comportamiento, este tipo de entrenamiento contribuye a aumentar su confianza en nosotros.

Pasa más tiempo con él

Muchas veces estamos tan ocupados que olvidamos lo importante que es pasar tiempo de calidad con nuestros peluditos. Dedica más tiempo a jugar, acariciarlo o simplemente a estar juntos. Ya sea un tranquilo paseo por el parque, un ratito de juegos en el jardín o una tarde de mimos, estos momentos fortalecerán el vínculo entre tú y tu animal de compañía.

¡Celebra su cumpleaños!

Celebrar el cumpleaños de tu mejor amigo es una magnífica idea para conseguir que se sienta especial. Organiza una pequeña fiesta con sus juguetes favoritos, prepara una deliciosa tarta y comparte este día especial con amigos peludos o humanos.



El regreso a clases está a la vuelta de la esquina, y Xiaomi tiene los dispositivos perfectos para hacer de este nuevo ciclo escolar una experiencia más productiva y divertida. Con una amplia gama de productos, la marca ofrece tecnología avanzada que se adapta a las necesidades de estudiantes y profesionales por igual.

Pantalla de alta definición, rendimiento sin límites

Redmi Pad Pro 8GB+256GB: Para aquellos que buscan un rendimiento superior y una pantalla de alta calidad, la Redmi Pad Pro 8GB+256GB es la compañera ideal para estudiar, tomar notas o disfrutar de contenido multimedia. Su pantalla de 12.1 pulgadas con resolución 2560 x 1600 y tasa de refresco de 120Hz, junto con un procesador Snapdragon® 7s Gen 2, la convierten en una opción perfecta para cualquier tarea académica o recreativa. Con 8GB de RAM y 256GB de almacenamiento, además de una batería de 10,000 mAh, este dispositivo garantiza productividad sin interrupciones.

Redmi Pad SE 4+128 y 8.7: si buscas un dispositivo más compacto y accesible, la Redmi Pad SE 4+128 es una excelente opción. Con una pantalla de 11 pulgadas FHD+ y procesador Snapdragon® 680, este modelo está diseñado para realizar tareas diarias de manera eficiente, con gran capacidad de almacenamiento y una duración de batería de 8000 mAh. Además, su diseño elegante y su audio Dolby Atmos® proporcionan una experiencia multimedia inmejorable. También está disponible en una versión más compacta de 8.7" para quienes prefieren mayor portabilidad.

Redmi Note 13 Pro: para quienes necesitan un smartphone potente para acompañar su día a día en clases, el Redmi Note 13 Pro es la opción perfecta. Con su procesador Snapdragon® 7s Gen 2, una cámara principal de 200MP y pantalla AMOLED de 6.67" con tasa de refresco de 120Hz, este dispositivo no solo es ideal para estudiar, sino también para capturar recuerdos y disfrutar de contenido visual de alta calidad. Su batería de 5100 mAh y carga rápida de 67W aseguran que siempre estés listo para cualquier reto.

Además de dispositivos grandes, Xiaomi ofrece accesorios que complementan tu experiencia de regreso a clases. La Xiaomi Smart Band 9 te permitirá mantenerte en forma con su monitoreo de actividad física y salud, mientras que los Xiaomi Buds 5 ofrecen una calidad de sonido excepcional para estudiar o relajarte, con cancelación activa de ruido y una autonomía de hasta 21 días.

Con Xiaomi, el regreso a clases es más eficiente, accesible y divertido. Descubre estos y otros productos innovadores que se adaptan a tus necesidades en el ciclo escolar 2025.

6 de enero celebración del día de Reyes



Todos los años el 6 de enero, millones de niños en todo el mundo esperan con ilusión el Día de Reyes, porque en países como España, Venezuela, México, entre otros, de habla hispana, este día también es sinónimo de regalos para todos los pequeños de la casa.

Previamente, todos los niños y niñas han escrito su carta a los reyes magos pidiendo los regalos más deseados. Llegado el día, la magia se materializa en todas las casas y

El día 6 de enero se celebra en varios países del mundo el Día de Reyes, para conmemorar la adoración del Niño Jesús por parte de los tres reyes magos, provenientes del Oriente para rendir honores y traer presentes al recién nacido. Constituye un símbolo inequívoco del reconocimiento del mundo pagano, que reconoce a Jesucristo como Rey y único salvador de la humanidad.

De acuerdo a la religión católica, este día coincide con el día de la Epifanía. Es una de las celebraciones litúrgicas más antiguas que significa revelación o aparición, en referencia a que el niño Jesús se muestra al mundo pagano, representado en los Reyes Magos. Constituye el fin del periodo navideño en muchos países del mundo, especialmente en los de habla hispana.

¿Quiénes eran los Reyes Magos?

La palabra "mago" proviene del persa ma-gu-u-sha, que significa sacerdote, refiriéndose a una casta de sacerdotes persas o babilonios que estudiaban las estrellas, en su deseo de buscar a Dios.

Melchor, Gaspar y Baltasar fueron los tres reyes Magos que vinieron de tierras lejanas a entregar ricos presentes como oro, incienso y mirra, para homenajear al rey de reyes: Jesús de Nazaret.

Se estimaba que eran monarcas provenientes de naciones del Oriente al Mediterráneo, siendo hombres poderosos, sabios y nobles, ya que en los evangelios de la Biblia no se indican detalles sobre estos Magos que vinieron a adorar a Jesús.

Celebrando el Día de Reyes alrededor del mundo

Más que una celebración religiosa el Día de Reyes es considerada una tradición, en la cual los niños acostumbran recibir regalos de los Reyes Magos, significando el cierre de la época de navidad en muchos países.

¿Por qué se celebra el 6 de enero?

Se celebra el 6 de enero porque la adoración de los Reyes Magos se produjo 13 días después del nacimiento de Cristo, lo que marca el inicio de la Epifanía, es decir, la aparición y manifestación del hijo de Dios al mundo entero.

En este día se celebran tres acontecimientos o manifestaciones de Jesús:

La manifestación a sus discípulos. El primero de ellos es la manifestación de Jesús al círculo íntimo de sus discípulos. La manifestación al Pueblo de Israel. El segundo acontecimiento que se celebra en este día es la manifestación de Jesús al Pueblo de Israel en su Bautismo. La manifestación a todos los hombres. Los Magos venidos de oriente significan la más amplia manifestación de Jesús. No ya a sus discípulos, ni al Pueblo de Israel, sino a los que no tenían la fe del Pueblo elegido ni esperaban al Mesías

¿Cuándo se parte la Rosca de Reyes?

El origen de la Rosca de Reyes es una tradición que tuvo sus comienzos en la Edad Media (siglo XIV) en países europeos como Francia y España que poco tiempo después, llegó a México durante la conquista.



Desde entonces es costumbre partir una rosca de pan, la cual se caracteriza por tener forma circular, símbolo del amor eterno de Dios que no tiene principio ni fin.

Según la tradición, la Rosca de Reyes se parte el 6 de enero, día en que llegan los Reyes Magos.

Para los cristianos, la forma ovalada de la rosca, representa el círculo infinito del amor a Dios. Las frutas secas cristalizadas que adornan el pan, simbolizan las joyas incrustadas en las coronas de los Reyes Magos, el muñeco escondido, representa al Niño Jesús.



¿Por qué el CO₂ produce el efecto invernadero y de dónde sale este gas?



EPA lanza su temporada de “Solo x 3 días” con oportunidades exclusivas para remodelar y organizar su hogar

Estrategias Saludables para Recuperar Energía y Bienestar



LG presenta sus productos de audio 2025 “XBOOM BY WILL.I.AM” fortificados con sonido característico y versatilidad IA

LG Electronics (LG) ha presentado en el CES 2025 su nueva línea de altavoces y auriculares Bluetooth, creada en colaboración con el músico multiplatino y empresario tecnológico will.i.am. Se trata del debut de la línea “xboom by will.i.am”, tras el anuncio de la asociación a principios de diciembre.

LG nombró recientemente a will.i.am “Arquitecto Experiencial” de la marca LG xboom, con el objetivo de establecerla como una marca cultural que eleva la experiencia auditiva a nuevos horizontes a través de valores de sonido y diseño completamente nuevos. Todos los productos de audio “xboom by will.i.am” han sido ajustados profesionalmente por will.i.am y ofrecen el sonido característico de xboom, con un perfil de audio más equilibrado y tonos más cálidos. El diseño del producto es increíblemente compacto y encarna el arte creativo de will.i.am, fruto de su larga experiencia en la cultura pop. Aprovechando su amplia experiencia en entender lo que le gusta a la gente y en desarrollar tecnología para creativos, will.i.am inspira fundamentalmente el desarrollo de productos, el diseño y el marketing de la marca xboom.

La línea “xboom by will.i.am” cuenta con una familia de altavoces Bluetooth inteligentes -los xboom Bounce, Grab y Stage 301-, todos ellos reforzados con funciones de inteligencia artificial para ofrecer una experiencia auditiva de alto nivel. Los altavoces xboom realizan análisis de IA sobre el contenido que se está reproduciendo para ajustar automáticamente el Sonido de IA, cambiando a opciones de sonido que acentúan la melodía, el ritmo o la voz. La función AI Lighting mantiene las luces de la barra de los altavoces pulsando en sincronía multicolor para añadir ambiente. La Calibración IA permite a los altavoces reconocer instantáneamente su entorno para llenar con un sonido amplio diversos espacios interiores o exteriores. Y por primera vez, los altavoces xboom incorporan un botón específico para que los usuarios se conecten al instante a la plataforma RAiDiO.FYI de will.i.am y disfruten de diversos contenidos de infoentretenimiento adaptados a cada oyente por un locutor de radio IA.

“Trabajar con LG, una empresa innovadora en tecnología y estilo de vida, abre la puerta a experiencias innovadoras y dinámicas dirigidas a una comunidad más amplia de entusiastas de la música”, afirma will.i.am. “Al unir nuestra tecnología de vanguardia y nuestras distintivas visiones creativas con LG xboom, queremos fomentar una cultura icónica en la que la gente pueda explorar su pasión por la música con los demás a un nivel completamente nuevo.”



“La línea xboom by will.i.am marca el comienzo de un viaje dinámico y de colaboración para la marca xboom y will.i.am, y estamos más que encantados de mostrar los primeros frutos de nuestra asociación en el CES de este año”, dijo Lee Jeong-seok, jefe de la división de negocio de audio de LG Media Entertainment Solution Company. “Empezando por la nueva línea xboom, nuestro objetivo será mejorar continuamente todos los aspectos de la experiencia auditiva.”

Durante el 2024 Guatemala cerro en exportaciones de bienes y servicios, un monto estimado de US\$18,800 millones

Guatemala cerró 2024 con un crecimiento de entre 1% y 3% en sus exportaciones de bienes y servicios, alcanzando un monto estimado de entre US\$18,500 y US\$18,800 millones. Este desempeño es resultado del esfuerzo del sector público, los productores y exportadores, quienes han enfrentado un mercado global competitivo, fluctuaciones en los precios internacionales y desafíos logísticos internos, todo en un contexto de recuperación económica postpandemia.

Las estimaciones de cierre responden al análisis del comportamiento de las exportaciones de enero a octubre de 2024. Según la Unidad de Inteligencia de Mercados de AGEXPORT, con información del Banco de Guatemala, el acumulado de exportaciones a ese mes alcanzó los US\$12,200 millones en bienes, reflejando un crecimiento del 2% en valor respecto al mismo período del año 2023. Por otro lado, el sector servicios, según la balanza de pagos del Banco de Guatemala, acumuló a junio de 2024 un monto exportado de US\$2,290 millones, un 8% más que en el mismo período de 2023.

Este crecimiento, tanto en bienes como en servicios, se enmarca en un entorno de competitividad global que desafía a los exportadores guatemaltecos con retos legales, de infraestructura y logísticos. Esto subraya el compromiso y resiliencia del sector exportador.

En 2024: 19 nuevos países se suman como destino de las exportaciones guatemaltecas

Guatemala exportó a 19 países que no contaban con cifras en 2023, abarcando distintas regiones con diversos productos y servicios de exportación. Algunos de ellos incluyen Afganistán, Angola, Islas Malvinas, Mauritania, Nepal y Togo.



Se espera que en 2025 continúe la diversificación de mercados, productos y servicios exportados. Cabe resaltar la importancia que ha tomado el sector servicios en la estructura de las exportaciones, y las proyecciones indican que continuará siendo un sector con gran fuerza, contribuyendo al aumento de las exportaciones y su participación en la economía nacional.

“El dinamismo del comercio internacional sigue exigiendo a los exportadores ser innovadores, competitivos y transformar sus modelos de negocio. Es crucial continuar promoviendo la apertura comercial, firmar acuerdos con nuevos mercados, evitar la doble tributación en la exportación de servicios, invertir en infraestructura y agilizar los procesos de admisibilidad”, expreso Jacobo Pieters, Jefe de Market Intelligence de AGEXPORT.

Burger King Guatemala lanza los Nuevos Wraps de Pollo



Ambos están disponibles individualmente a Q27.50 o como parte de un combo que incluye papas y soda por solo Q42.00. Para las familias, está disponible el Combo Familiar Wraps, exclusivo para pedidos en WhatsApp, App, Web y Call Center, que incluye 4 wraps, 4 papas pequeñas y 1.5 litros de Pepsi, todo por Q135.00, asegurando una comida completa para todos.

Estas promociones y productos subrayan el compromiso de Burger King con la calidad y la comodidad del cliente, facilitando el acceso a través de plataformas digitales modernas y eficientes.

¿Estás listo para disfrutar de estos nuevos sabores y ahorrar en grande? Descarga la aplicación en Google Play Store o App Store y en la búsqueda escribe "Burger King Guatemala". También puedes llamar por teléfono o escribir vía WhatsApp al +502 2200 0000 o visita el sitio bk.gt y descubre por qué Burger King sigue siendo el rey de la comida rápida.

Burger King Guatemala presenta opciones exclusivas y promociones diseñadas especialmente para los clientes que eligen pedir a través de sus canales de servicio a domicilio: App, Web, WhatsApp y Call Center. A partir del 7 de enero de 2025, podrán disfrutar de las siguientes novedades:

Nuevos Wraps de Pollo: Se presentan dos deliciosas opciones de Wraps diseñadas para quienes buscan un almuerzo rápido y lleno de sabor:

Wrap de Pollo Big King: un Wrap de pollo con la inconfundible y deliciosa salsa Big King.

Wrap de Pollo Barbacoa: un Wrap de pollo acompañado de irresistible salsa barbacoa.



EPA lanza su temporada de "Solo x 3 días" con oportunidades exclusivas para remodelar y organizar su hogar



- ¡Solo x 3 días! 3 días, 3 artículos, 3 oportunidades que no se puede perder, del 4 al 15 de enero.
- Aproveche descuentos especiales en productos seleccionados cada tres días.
- Visítenos o compre en línea y disfrute de asesoría personalizada para sus proyectos de remodelación y organización.

EPA da la bienvenida al nuevo año 2025 con su temporada de "Solo x 3 días", una ocasión ideal para que los guatemaltecos aprovechen oportunidades exclusivas en productos para construir, decorar, remodelar e incluso preparar el regreso a clases.

Esta temporada es perfecta para quienes desean renovar su hogar y optimizar espacios. En las tiendas encontrará una amplia variedad de artículos, como herramientas, lámparas, muebles, soluciones para facilitar y concretar su proyecto.

Beneficios de comprar en EPA:

- Asesoría personalizada: Nuestro personal capacitado está listo para ayudarle, brindando recomendaciones sobre los productos ideales para sus necesidades. Ya sea para remodelaciones o para hacer su hogar más funcional. Recibirá una atención profesional.
- Amplia selección de productos: Desde herramientas de alta calidad hasta muebles y artículos de decoración, contamos con todo lo necesario para transformar su espacio. Con soluciones integrales, encontrará artículos que no solo optimizarán su hogar, sino que también le darán un toque único.
- Soluciones de organización: Descubra una gran variedad de estanterías, organizadores, cajas plásticas y opciones de almacenamiento que le permitirán maximizar el uso de cada rincón de su hogar y oficina de manera eficiente.
- Calidad garantizada: Contamos con productos de marcas reconocidas que aseguran durabilidad y rendimiento, convirtiendo cada compra en una inversión segura.

¡No deje pasar la temporada de "¡Solo x 3 días", transforme su espacio y comience el año renovando su hogar y oficina con EPA! ¡Visítenos y aproveche estas oportunidades exclusivas!

Estrategias Saludables para Recuperar Energía y Bienestar en este 2025



Con la llegada del nuevo año, muchas personas buscan maneras de "desintoxicar" su cuerpo tras los excesos de las festividades, recurriendo a dietas o productos específicos que carecen de respaldo científico. Sin embargo, el cuerpo humano cuenta con sistemas naturales de desintoxicación, principalmente el hígado y los riñones, que operan de manera eficiente sin necesidad de intervenciones externas. En lugar de confiar en soluciones milagrosas, Francisco Herrera Morales, nutricionista de Dos Pinos, recomienda adoptar un enfoque equilibrado para recuperar la energía y el bienestar, evitando errores comunes en el intento por desintoxicar el organismo, tales como:

Hidratación insuficiente
Las dietas restrictivas
Exceso de ejercicio
Uso de productos milagrosos

Herrera subraya la importancia de buscar asesoramientos profesionales, para adoptar estrategias saludables. Las más efectivas y reconocidas son:

Hidratación: Beber al menos 8 vasos de agua al día favorece el funcionamiento óptimo del cuerpo.

Alimentación balanceada: Incorporar frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras como pescado y legumbres, grasas saludables como frutos secos y aceite de oliva, así como lácteos frescos como yogurt, leche y queso.

Actividades físicas moderada: Practicar actividades como caminar, yoga o natación

Descanso adecuado: Dormir entre 7 y 9 horas cada noche permite al cuerpo recuperarse

Evitar productos milagrosos: adoptar cambios sostenibles respaldados por la ciencia.

Propósitos sostenibles para un nuevo año

Además de cuidar el cuerpo, el comienzo del año es un momento ideal para establecer metas realistas y sostenibles en el camino hacia una vida más saludable, detalla el especialista en nutrición.

Fijar metas alcanzables: Con objetivos realistas para evitar la frustración y a mantener la motivación.

Planificar las comidas: Diseñar un plan de alimentación balanceado facilita mantener el enfoque

Practicar la gratitud: Celebrar los pequeños logros refuerza los hábitos positivos.

Cuidar la salud mental: Técnicas como la meditación, el yoga ayudan a reducir el estrés.

Buscar apoyo: Compartir metas con amigos o un grupo de apoyo aumenta las probabilidades de éxito.

Los lácteos: aliados para una nutrición balanceada

Entre los alimentos recomendados para recuperar el equilibrio tras las festividades, destacan los lácteos, reconocidos por sus beneficios nutricionales. Numerosas investigaciones han demostrado que leche y sus derivados son vehículos de nutrientes esenciales de nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo del organismo.

La leche es una fuente importante de proteínas, grasas, minerales y vitaminas, como el calcio y la vitamina D, que gracias a su alta biodisponibilidad garantizan las ingestas diarias recomendadas (IDR). Además, la leche contiene otros micronutrientes clave como hierro, ácido fólico, vitamina A y otros, que contribuyen al bienestar general.

"Adoptar un enfoque integral y basado en la evidencia puede hacer una gran diferencia en el bienestar a largo plazo. El inicio del año es el momento ideal para invertir en hábitos sostenibles que beneficien tanto el cuerpo como la mente", asegura Francisco Herrera Morales, nutricionista de Dos Pinos.

¿Por qué el CO₂ produce el efecto invernadero y de dónde sale este gas?

Hemos escuchado hablar miles de veces del calentamiento global, del cambio climático o de los gases de efecto invernadero. Sabemos que estos tres conceptos amenazan la vida en la Tierra tal y como la conocemos. También estamos familiarizados con algunas de las medidas que hay en marcha para conseguir frenar unos y reducir otros. Pero ¿sabemos realmente qué significan?

¿Por qué el CO₂ produce el efecto invernadero y es el culpable del calentamiento global?

El planeta se enfrenta a un problema que marcará el futuro de las siguientes generaciones: el calentamiento global. El aumento de la temperatura y el cambio climático que desencadena han sido motivo de alarma desde hace décadas. Sin embargo, ha sido durante estos últimos años cuando han adquirido un matiz protagonista, tanto en los medios de comunicación o en las protestas ciudadanas, como en las medidas promovidas desde las instituciones para atajarlos.

Recordemos que el efecto invernadero es el fenómeno natural que permite a nuestro planeta mantener las condiciones necesarias para albergar la vida. El problema viene cuando la proporción de los gases que lo producen cambia. Un aspecto sobre el que comienzan a investigar durante la década de 1850, cuando establecen que un aumento en la concentración de CO₂ en la atmósfera puede provocar un aumento significativo de la temperatura de la Tierra.

A medida que el CO₂ ha ido creciendo también lo ha hecho la temperatura global. Y aunque correlación no implica causalidad, en este caso todas las pruebas señalan a este gas como el causante principal del cambio climático.

¿De dónde viene ese exceso de CO₂?

La respuesta sencilla sería que de la quema de los combustibles fósiles. Pero ¿qué relación hay entre el dióxido de carbono y el carbón o el petróleo? Como ya sabemos, los combustibles fósiles tardan miles o millones de años en formarse. Quemando estos materiales, estamos sacando a la luz reservas de carbono que costó millones de años depositar. Es decir, estamos desenterrando CO₂ que pertenece a épocas pasadas.

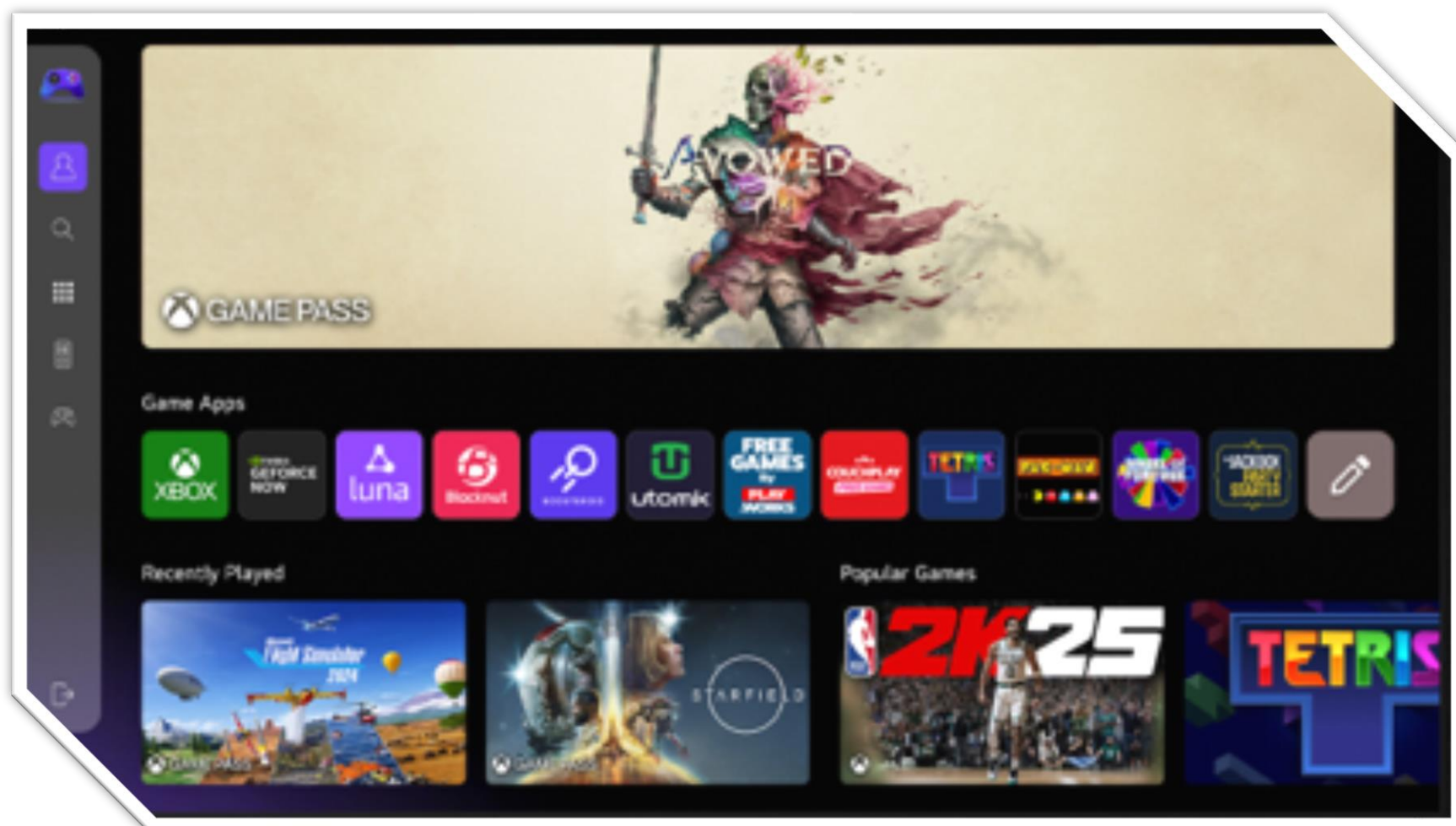


¿Qué podemos hacer para reducir el CO₂?

Primero, lo más importante ¡dejar de emitir! Vamos a tardar siglos en deshacernos de todo lo que hemos emitido en las últimas décadas. Sustituir los combustibles fósiles por fuentes de energía renovables es la medida principal para frenar el calentamiento.

También empieza a ser prioritario aprender a intervenir en el ciclo del carbono y acelerar su retirada de la atmósfera. Un asunto que durante mucho tiempo ha sonado a ciencia ficción pero que empieza a estar seriamente encima de la mesa con procedimientos como el secuestro de carbono o la bioenergía con captura y almacenamiento de carbono.

Es urgente limitar el calentamiento del planeta a 1,5 °C. Por ahora, medidas como la reducción del consumo energético, la mejora de la eficiencia energética, el apoyo a las energías renovables o la promoción de mecanismos financieros que cambien nuestra manera de producir y consumir son los mejores aliados que tenemos para conseguir la neutralidad en carbono.



LG Y XBOX se asocian para ampliar la experiencia de juego en la nube en los SMART TV de LG



"La Miel es más Sana que el Azúcar"

El significado de soñar con piojos



LG Y XBOX se asocian para ampliar la experiencia de juego en la nube en los SMART TV de LG



LG Electronics (LG) ha anunciado su colaboración con Xbox, que permitirá a los gamers acceder a cientos de juegos con la aplicación Xbox en los televisores inteligentes de LG. Los propietarios de los últimos Smart TV de LG podrán descubrir y jugar sin esfuerzo a una amplia selección de juegos de PC y consola de socios líderes del sector, y pronto de Xbox, a través del nuevo Portal de Juegos. Este versátil centro de juegos está diseñado como una solución todo en uno para una navegación fluida y un juego personalizado, tanto para los últimos juegos AAA como para los juegos casuales de la aplicación webOS.

Para los entusiastas de los videojuegos, los usuarios de LG Smart TV pronto podrán explorar el Portal de Juegos para acceder directamente a cientos de juegos con Xbox Game Pass Ultimate, incluyendo títulos populares como Call of Duty®: BlackOps 6, y lanzamientos muy esperados como Avowed. Con Game Pass Ultimate, los jugadores también podrán ver en streaming un catálogo de juegos selectos de Xbox que posean, como NBA 2K25 o Hogwarts Legacy.

“Estamos encantados de anunciar la colaboración con Xbox, cuyo objetivo es enriquecer la experiencia de juego en las Smart TV de LG con una selección más amplia de juegos populares», afirma Chris Jo, Vicepresidente senior de negocio de plataformas de LG Media Entertainment Solution Company. «El Gaming Portal proporcionará a los usuarios una forma fluida, cómoda y emocionante de mejorar la experiencia de juego en los Smart TV de LG”.

“Nuestra colaboración con LG ayudará a los gamers a descubrir y jugar fácilmente a través del nuevo Portal de Juegos en las Smart TV de LG”, ha declarado Lori Wright, Vicepresidenta Corporativa de Xbox. “Tenemos la suerte de contar con un gran socio en LG que llevará Xbox Cloud Gaming a más jugadores, permitiendo a los nuevos y veteranos Xbox'ers encontrar sus juegos favoritos y jugar con amigos a través de las pantallas.”

Desarrollado por webOS y fácilmente accesible desde la pantalla de inicio, la intuitiva interfaz del Gaming Portal garantiza que los usuarios puedan descubrir y disfrutar de sus juegos favoritos sin esfuerzo y con facilidad. El Gaming Portal de LG ofrece una visión completa con una lista de aplicaciones que incluye aplicaciones de juegos en la nube, juegos de aplicaciones webOS que se pueden jugar con el mando a distancia, títulos jugados recientemente, los 10 juegos más populares, las selecciones del editor y otras experiencias de juego personalizadas y fáciles de usar.

¿Qué significa que te muerdas 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.

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.

Esto 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 cómo se ven tus manos, y con ello también afectar tu autoestima y tu sociabilidad.



Además de esto, la percepción de ti puede tornarse negativa por parte de otras personas, lo que puede perjudicar en tus relaciones personales y profesionales.

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.

Crecimiento y expansión acelerada impulsada por la metodología Acton MBA



Matisse, la marca líder en sneakers casuales para mujeres, continúa su expansión con un enfoque renovado hacia la innovación, la calidad y el servicio al cliente. Desde su creación en 2019, la empresa ha evolucionado significativamente, pasando de un proyecto a pequeña escala a un referente en el mercado guatemalteco, y ahora, con presencia en El Salvador y México. Este éxito se ve reflejado en su crecimiento, tanto en la consolidación de su catálogo de productos como en la expansión de sus canales de venta, lo que posiciona a Matisse como una de las alternativas preferidas por mujeres activas, independientes y modernas.

El viaje de Matisse comenzó como una aventura sin pretensiones de convertirse en un negocio a largo plazo. Sin embargo, el éxito del proyecto no solo se debe a su sólida oferta de calzado de alta calidad, sino también a la resiliencia de sus fundadores y su enfoque en el servicio al cliente. La pandemia obligó a una pausa en operaciones, pero fue esa misma crisis la que les dio una segunda oportunidad al reorientar su negocio hacia el comercio en línea. Fue entonces cuando Matisse comenzó a ganar tracción, ofreciendo sneakers de diseño innovador, ergonomía pensada para la mujer y una experiencia de compra completamente digital.

Un aspecto crucial en el éxito y crecimiento de Matisse ha sido la formación adquirida por los cofundadores a través del programa UFM Acton MBA. Este programa, reconocido por su enfoque práctico y su metodología socrática, proporcionó las herramientas necesarias para tomar decisiones estratégicas en momentos clave del negocio. Como lo destaca una de las fundadoras de Matisse, la maestría les ayudó a definir con claridad la cultura organizacional, las cualidades necesarias para su equipo y las estrategias para la expansión internacional.

La misión de Matisse no solo radica en ofrecer productos de alta calidad, sino en crear experiencias que empoderen a sus clientes. Las mujeres que eligen Matisse buscan comodidad, estilo y una solución práctica para su día a día, sin tener que sacrificar la estética. Además, la marca se distingue por su atención personalizada al cliente, un servicio que se extiende desde la compra en línea hasta la entrega final, asegurando que cada cliente se sienta valorado y respaldado en todo momento.

UFM Acton MBA es un programa transformador que se distingue por su enfoque práctico, brindando a los emprendedores las herramientas necesarias para aplicar lo aprendido de manera inmediata en sus negocios. La metodología basada en el estudio de casos y el enfoque socrático permite a los participantes enfrentarse a situaciones empresariales reales, lo que les permite aprender de sus errores sin poner en riesgo sus proyectos. Además, invita a los emprendedores a reflexionar sobre su propósito personal y profesional, guiándolos hacia una vida más significativa y satisfactoria.

Matisse es un claro ejemplo de cómo la resiliencia, el enfoque al cliente y la formación académica práctica pueden impulsar un negocio hacia el éxito. Con el apoyo de UFM Acton MBA, la marca ha logrado consolidarse en el mercado local y ampliar sus horizontes hacia nuevos territorios. Su visión de ofrecer productos que combinen calidad, diseño y comodidad sigue siendo el núcleo de su éxito, mientras siguen expandiendo su presencia y su impacto a nivel internacional.

"La Miel es más Sana que el Azúcar"



La mayoría de las personas piensan que es más sano tomar miel que tomar azúcar, especialmente si se trata de azúcar blanca refinada. Esta creencia popular viene dada porque la miel es un alimento generalmente poco refinado, especialmente si se trata de una miel de calidad. Además, la miel suele ser también estudiada por sus beneficios para la salud como por ejemplo bactericida.

Sin embargo, la realidad es que la miel no es un alimento más sano que el azúcar. Podríamos decir que a pesar de ser más natural que el azúcar blanco, dependiendo en qué casos podría ser incluso más perjudicial.

Como regla general los dos se consideran azúcares libres, en el caso de a miel se trata principalmente de fructosa y en el caso del azúcar se trata de sacarosa, que está compuesta de glucosa y de fructosa. En ninguno de los dos casos conviene excedernos en su consumo.

A diferencia del azúcar, que sigue la vía digestiva normal para su absorción y utilización, la miel, en concreto la fructosa de la miel sigue una ruta metabólica diferente que hace que llegue directamente al hígado y allí se almacena en forma de grasa abdominal. Esto suele llevar a error a las personas diabéticas, porque como la miel no sigue la vía digestiva no aumenta los niveles de glucosa en sangre después de comer y por eso suelen pensar que es más sana o beneficiosa.

Sin embargo, el consumo habitual de miel puede no ser adecuado para algunas personas, especialmente para aquellas con exceso de peso y que acumulan grasa alrededor de la cintura.

Así que si quieres consumir miel de vez en cuando espero que lo hagas porque te gusta, no porque pienses que es más sana.

Qué significa soñar con piojos



Los sueños a veces nos sorprenden y otras, aunque no lleguen a convertirse en pesadillas, pueden resultar de lo más desagradables. Y es que es posible que se nos dé por soñar con gatos u otros animales bonitos, pero también que los hagamos con piojos.

Sin embargo, ¿tiene algún significado concreto que, mientras dormimos, nuestra mente piense en estos desagradables insectos, sus picaduras y ese picor tan molesto? Salimos de dudas para averiguarlo y te contamos qué significa soñar con piojos. Puede que tu subconsciente esté intentando decirte algo.

Soñar con piojos en la cabeza

Cuando soñamos que tenemos piojos en la cabeza, la interpretación de este sueño en psicología tiene varias resoluciones. Por un lado, puede que sean reflejo del rencor que albergamos en nuestro interior, es decir, un sentimiento que nos reconcome y nos afecta como los molestos piojos cuyo picor no nos abandona si están en nuestra cabeza.

también es posible que nuestro subconsciente refleje con su presencia el deseo inconsciente de poner fin a una relación. Recuerda que esta no tiene por qué ser solo de pareja. Puede tratarse de una amistad o de un conflicto familiar que quieres cortar por lo sano. No obstante, no te precipites. Los piojos también indican que debes reflexionar y ver cómo puedes solucionar las cosas, ya que puede que te dejes llevar por una decisión impulsiva y luego te arrepientas. Al fin y al cabo, las prisas nunca son buenas consejeras.

Al soñar con piojos puedes ir un paso más allá. Tal vez no solo los veas saltar por tu cabeza, sino que puede que incluso te dediques a matarlos con éxito o acudas a una peluquería o a un médico para que los erradiquen de tu cuerpo. En cualquier caso, la connotación es la misma: la situación que te provoca malestar va camino de terminar.

Sin embargo, también existe la posibilidad de interpretar esa matanza de piojos como una multiplicación de tus problemas. Seguramente, porque no has tomado la decisión correcta para ponerles fin y has conseguido todo lo contrario. Como resultado, en lugar de erradicarlos, habrás conseguido que crezcan.

Puede que no seas tú mismo el que sufre las picaduras de piojos y que los veas en las cabezas de las personas que te rodean. En este caso, el simbolismo es positivo. Existe probabilidad de que triunfes y alcances las metas que llevas mucho tiempo ansiando. Interprétalo como una señal para que te relajes y no te preocupes en exceso.

No obstante, si los piojos los ves en la cabeza de alguno de tus hijos, en el supuesto de que los tengas, se traduce como un síntoma de preocupación hacia él. Es evidente que quieres protegerlo, de manera que simbolizan tu protección y amabilidad.



Conoce las propiedades y beneficios de la Ciruela

Las ciruelas son una fruta muy nutritiva, destacadas por su alto contenido de vitaminas C y K, minerales esenciales como potasio y magnesio, y fibra dietética. Su consumo de manera regular mejora la digestión, fortalece el sistema inmunológico, promueve la salud cardiovascular y ayuda en la pérdida de peso.

También ofrecen beneficios para la salud ósea y mental, combaten el envejecimiento y ayudan a regular los niveles de azúcar en la sangre. Sin embargo, es importante consumirlas con moderación para evitar problemas digestivos, especialmente en personas con condiciones sensibles o problemas renales.

Al comprender las diferencias entre las propiedades y los beneficios de las ciruelas, podrás apreciar mejor su impacto en tu salud y bienestar. En este artículo, veremos a fondo qué nutrientes aportan las ciruelas y cómo estos pueden mejorar diversos aspectos de tu salud.

Mejora la digestión

Gracias a su alto contenido de fibra, las ciruelas ayudan a mejorar la digestión y prevenir problemas como el estreñimiento. Al igual que comentamos en nuestro artículo sobre los beneficios del melocotón, estas frutas de hueso contienen fibra soluble e insoluble, que facilita el tránsito intestinal. Comer ciruelas puede mantener tu sistema digestivo funcionando de manera óptima, reduciendo el riesgo de trastornos gastrointestinales como el síndrome del intestino irritable.

Fortalece el sistema inmunológico

La vitamina C presente en las ciruelas fortalece el sistema inmunológico, ayudando a tu cuerpo a combatir infecciones y enfermedades. Esta vitamina es crucial para la producción de glóbulos blancos, que son los encargados de defender el cuerpo contra patógenos. Además, la vitamina C actúa como antioxidante, protegiendo las células inmunológicas del daño oxidativo.



Promueve la salud cardiovascular

El potasio y los antioxidantes de las ciruelas contribuyen a la salud del corazón al regular la presión arterial y reducir la inflamación. El potasio contrarresta los efectos del sodio en el cuerpo, ayudando a mantener la presión arterial en niveles saludables. Los antioxidantes, por su parte, previenen la oxidación del colesterol LDL, reduciendo el riesgo de arteriosclerosis y enfermedades cardíacas.

Ayuda en la pérdida de peso

Las ciruelas son bajas en calorías y altas en fibra, lo que puede ayudar a controlar el apetito y promover la pérdida de peso. La fibra dietética aumenta la sensación de saciedad, lo que reduce el consumo total de alimentos. Además, las ciruelas contienen sorbitol, un azúcar natural que tiene un efecto laxante suave, ayudando a la eliminación de desechos del cuerpo.

Mejora la salud ósea

La vitamina K y el magnesio en las ciruelas son esenciales para mantener huesos fuertes y sanos. La vitamina K juega un papel crucial en la formación de proteínas óseas y la regulación del calcio en el cuerpo, mientras que el magnesio es fundamental para la estructura ósea. Estos nutrientes ayudan a prevenir la osteoporosis y otras enfermedades óseas, manteniendo la densidad y resistencia de los huesos.



Renap presenta nuevo diseño del DPI más moderno y a color



¿Por qué te mareas cuando te levantas rápido?

La Carrera Max Tott 87ª edición se realizará el 26 de enero de 2025



Renap presenta nuevo diseño del DPI más moderno y a color

El Registro Nacional de las Personas (Renap) anunció que a partir de este jueves 9 de enero, en la renovación del Documento Personal de Identificación (DPI), se han incorporado avances tecnológicos y mejoras en diseño que buscan garantizar una mayor seguridad y funcionalidad para los guatemaltecos y extranjeros domiciliados.

El director ejecutivo del Renap, Rodolfo Arriaga, destacó los cambios en el nuevo DPI: *El documento que a partir de ahora recibirán los guatemaltecos viene en colores más vivos, fotografía a color y además como nuevo dato los campos de información están en inglés y en español, expreso*



¡Echate color!
con el nuevo diseño del DPI

El documento que a partir de ahora reciben los guatemaltecos y extranjeros domiciliados tiene colores más vivos, fotografía a color y los campos de información están en inglés y en español.

Además, posee nuevas medidas de seguridad a colores que toman de base las buenas prácticas de identificación que dictan las normas internacionales.

Estos son algunos de los principales cambios:

- 1 Cambia el escudo de armas por la Bandera Nacional.
- 2 Cambia el diseño del Objeto Virtual Informativo (OVI), de un triángulo por una Monja Blanca.
- 3 Se sustituye la pirámide de Tikal por el Quetzal.
- 4 Cambia la sección de fotografía de blanco y negro a color.

ANVERSO:

RENAP www.renap.gob.gt

Estos son algunos de los cambios:

- * **Fotografía a color:** El nuevo DPI permite una mejor identificación visual.
- * **Nuevo diseño:** La actualización ofrece un DPI más moderno y funcional.

Campos en español e inglés: Los espacios con datos están en ambos idiomas; en particular beneficia a los connacionales residentes en el extranjero al facilitar su plena identificación.

Cambio del escudo de armas por la bandera nacional: el escudo de armas fue reemplazado por la bandera nacional; esto ofrece una apariencia renovada y simbólica.

Cambio de la pirámide del Gran Jaguar por el Quetzal.
Dirección de domicilio: Es opcional para todos, incluidos los connacionales en el extranjero, quienes contarán con un documento que permita una plena identificación en la dirección en donde residan fuera del país.

Medidas de seguridad mejoradas:

Imágenes visibles con luz ultravioleta: se incorporaron imágenes, solo visibles con luz ultravioleta, lo cual incrementa la seguridad del documento.

Hologramas: Permiten aumentar la protección contra falsificaciones. El triángulo del DOVID (Dispositivo Difractante con Imagen Ópticamente Variable) fue sustituido por la Monja Blanca, La Flor Nacional.

El RENAP ratifica su compromiso de extender a los guatemaltecos y extranjeros domiciliados un documento con seguridad inquebrantable, acorde a los estándares de calidad internacional y de fácil acceso. La utilización del nuevo diseño no anulara la validez de los anteriores documentos emitidos por esta institución, cuya vigencia se consigna en el reverso del DPI.

Para facilitar la atención de los ciudadanos, el RENAP cuenta con más de 340 oficinas en el territorio nacional, además de Unidades de emisión en las 22 cabeceras departamentales y otros puntos estratégicos para la emisión del DPI, que se habilitarán en 5 fases.

Además con esto se estará descentralizando la impresión del DPI, ya que ahora serán 32 puntos de impresión del Documento Personal de Identificación en todo el país.

Esta será la tercera actualización del diseño del DPI, ahora según acuerdo 01-2025 del Directorio de Registro Nacional de las Personas RENAP. Con fundamento en el artículo 02 de la ley del RENAP, Decreto 90-2005, referente a las características físicas del documento y conforme a estándares internacional y normas de ICAO, entidad que estipula actualizaciones cada 5 años por garantías de seguridad.

REVERSO:

- 5 Cambia el "Dispositivo Difractante con Imagen Ópticamente Variable" (DOVID) de Quetzal y Monja, por Monja Blanca y pirámide.
- 6 Cambian los jeroglíficos por el Palacio Nacional de la Cultura.
- 7 Se cambian las líneas de las montañas por montañas con diseño.
- 8 Dirección de domicilio (opcional).

EL DPI PARA EXTRANJEROS DOMICILIADOS

Las medidas de seguridad en el diseño del DPI para extranjeros domiciliados en el país son las mismas que en el documento de los guatemaltecos, con excepción que mantiene el color rosado y el campo de datos que identifica a dicho documento.

El anverso y el reverso del nuevo diseño del DPI contienen espectro ultravioleta, una medida de seguridad que también aporta un diseño innovador.

RENAP www.renap.gob.gt

Regreso a Clases con tecnología HP: Transforma tu aprendizaje con equipos de cómputo e impresión potenciados con IA

— El inicio de un nuevo ciclo escolar siempre trae consigo entusiasmo y grandes retos. HP entiende que la tecnología es clave para estudiantes de todas las edades y ha revolucionado esta temporada de regreso a clases con herramientas potenciadas por inteligencia artificial, diseñadas para simplificar la vida académica, estimular la creatividad y garantizar un aprendizaje eficaz.

Desde laptops ultraligeras hasta impresoras multifuncionales, sus equipos combinan innovación, sostenibilidad y capacidades de IA, convirtiéndose en los aliados perfectos para afrontar este nuevo ciclo con éxito.

Tecnología que impulsa el regreso a clases



La HP Pavilion Aero 13 redefine lo que significa portabilidad. Con menos de 1 kg de peso, esta laptop está diseñada para estudiantes que necesitan trasladarse entre clases, proyectos y actividades extracurriculares.

Su procesador AMD Ryzen™ 5000 garantiza un desempeño fluido, mientras que su pantalla con relación 16:10 ofrece más espacio visual para trabajar cómodamente. Además, su fabricación con materiales reciclados la convierte en una opción consciente con el medio ambiente.



La impresora estrella para estudiantes: HP Smart Tank 580

La HP Smart Tank 580 sigue siendo la favorita para el hogar y la escuela. Con capacidad para imprimir hasta 12,000 páginas en blanco y negro y 6,000 a color a bajo costo, esta impresora combina calidad y sostenibilidad. Desde tareas escolares hasta calendarios personalizados, su conectividad intuitiva y acceso a plantillas descargables en HP Printables la convierten en una herramienta indispensable para estudiantes de todas las edades y para explotar su creatividad.



Tecnología confiable para el día a día: - HP Laptop 14

Para las tareas diarias, la HP Laptop 14 es la computadora perfecta que te acompaña. Equipado con un procesador Intel® Core™ i3, batería de hasta 8 horas de duración y pantalla Full HD, este equipo es ideal para clases virtuales, investigaciones y proyectos escolares. Su cámara HD con obturador de privacidad garantiza videollamadas seguras, mientras que su diseño compacto y su carga rápida HP Fast Charge aseguran que siempre esté lista para cualquier desafío académico.

Inspira, conecta y transforma con HP

En este regreso a clases, HP no solo ofrece dispositivos tecnológicos; brinda herramientas para empoderar a los estudiantes y ayudarlos a alcanzar sus metas. Con un compromiso con la sostenibilidad y la innovación, cada producto está diseñado para inspirar y facilitar la vida académica.

Prepárate para el éxito. Encuentra estos y más productos en las tiendas de distribuidores autorizados HP y comienza el 2025 con tecnología que marca la diferencia.

La Carrera Max Tott 87ª edición se realizará el 26 de enero de 2025



La Carrera Max Tott, una de las más emblemáticas en el país, anuncia la apertura de inscripciones para su edición 2025. Con un cupo limitado para 3,000 corredores, la inscripción se realizará en varias etapas con precios especiales para los participantes más leales. La Carrera Max Tott llega en su 87ª edición como una tradición deportiva de Guatemala también conocida como la “Carrera de los barrios”. Este evento es una de las medias maratones más esperadas gracias a su increíble recorrido.

La carrera tendrá las siguientes categorías en femenino y masculino según edad: juvenil (14 a 17 años), libre (18 a 39 años), máster (40 a 59 años), súper máster (60 en adelante). También habrá categorías para personas con discapacidad: no videntes y en silla de ruedas. Es una sola categoría para. Ambos sexos. Los premios en categoría libre serán **de Q 15,000 para el primer lugar, de Q 5,000 para el segundo y de Q 2,500 para el tercero.**

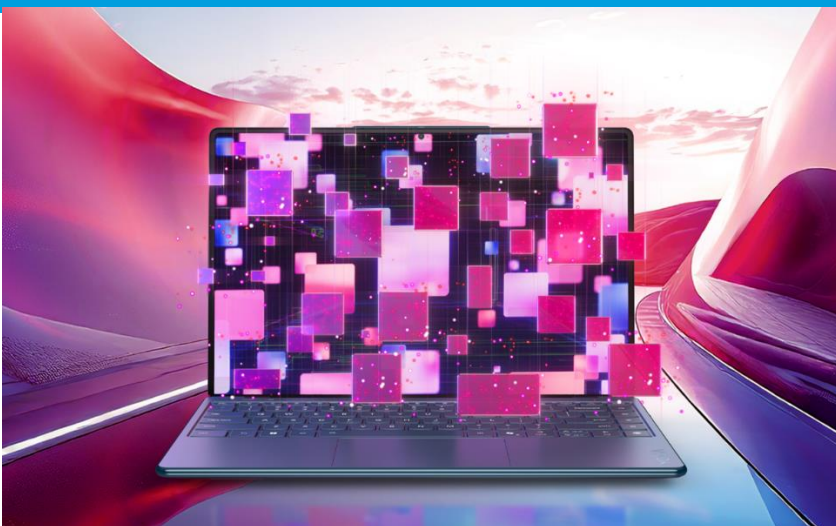
Los corredores podrán obtener su kit en la EXPO Max Tott 2025, donde se entregarán números, chips y obsequios especiales para los participantes. Se llevará a cabo el 24 y 25 de enero en Parque de la Industria, Salón 9 de 9:00 a. m. a 6:00 p. m.

La carrera que se llevará a cabo el 26 de enero de 2025 e iniciará a las 6:30 a. m. en el Cerrito del Carmen dirigiéndose hacia el Estadio Doroteo Guamuch Flores. Pasará primero al costado de la iglesia Candelaria, luego por el puente de la Asunción hacia el boulevard Jardines de la Asunción que guiará a los atletas hacia la calzada La Paz en camino hacia el Instituto Austriaco Guatemalteco y Ciudad Cayalá. Luego, se dirigirán por medio del boulevard Rafael Landívar hacia el boulevard Vista Hermosa para llegar al Campo Marte donde encontrarán la Guardia de Honor para finalmente alcanzar la meta en el Estadio Doroteo Guamuch Flores.

Es necesario mencionar que un requisito integral para poder inscribirse es contar con un IPU que se puede obtener de las siguientes maneras:

- Llamando al 2200-5252.
- Enviando un mensaje de WhatsApp al 2200-5299.
- Creando un IPU directamente en ipuclub.com.

Lenovo™ en el CES 2025: Pioneros en el futuro con innovación impulsada por IA para usuarios empresariales



Lenovo, líder tecnológico mundial, presentó una innovadora línea de soluciones impulsadas por IA en el CES® 2025, mostrando una audaz innovación en sus segmentos comercial, de gaming y de consumo. Con productos diseñados para potenciar a profesionales, gamers, creadores y estudiantes por igual, Lenovo ofrece tecnología más inteligente para todos que aprovecha el poder de la IA para proporcionar soluciones personalizadas, productivas y protegidas.

En el centro de la innovación de Lenovo se encuentra su visión de Smarter AI for All, que integra capacidades de IA de vanguardia en sus PC y soluciones Copilot+. Liderando este esfuerzo se encuentra Lenovo AI Now, un potente asistente de IA personalizado en el dispositivo basado en el modelo Llama 3 de Meta, que ofrece procesamiento de lenguaje natural para tareas como resumen de documentos, recuperación de bases de conocimiento y asistencia en el flujo de trabajo. Además, Legion Space, la plataforma unificada de gaming de Lenovo, aprovecha la IA para proporcionar funciones como análisis de gaming personalizado, herramientas de creación de contenido y sincronización de dispositivos sin interrupciones, lo que garantiza que los gamers disfruten de una experiencia optimizada e inmersiva en todo el ecosistema Lenovo Legion.

“En Lenovo, nos dedicamos a ampliar los límites de la tecnología para permitir a las personas, las empresas y los gamers alcanzar su máximo potencial”, dijo Luca Rossi, presidente de Lenovo Intelligent Devices Group. “Con la IA en el centro de nuestras experiencias personalizadas, productivas y protegidas, nuestras últimas innovaciones de dispositivos y software a través de ThinkPad, ThinkBook, Yoga, Idea, Legion y más no solo ofrecen un rendimiento y versatilidad excepcionales, sino que también redefinen cómo los usuarios trabajan, crean y juegan.”

Redefiniendo la productividad empresarial con las soluciones ThinkPad™ y ThinkBook™ potenciadas por IA

Lenovo presentó sus últimos dispositivos de PC Copilot+ enfocados en los negocios, adaptados a los lugares de trabajo y profesionales modernos:



¿Por qué te mareas cuando te levantas rápido?

estás sentado o acostado tranquilamente, decides levantarte de golpe y de repente el mundo parece girar? Esa sensación de mareo momentáneo puede ser desconcertante, pero tiene una razón médica interesante que aquí te contamos.

Si piensas que al levantarte rápido y sentir mareo se debe a que no comiste bien, te equivocas. El principal causante es la hipotensión ortostática, un trastorno que presenta “una caída repentina en la presión arterial en el primer minuto después de ponerse de pie”.

Aunque puede ser leve y de corta duración, suele manifestarse más en las personas adultas mayores y puede considerarse un riesgo para su salud. Por ello, lo ideal es acudir al médico para un diagnóstico y tratamiento adecuado, especialmente si ya presentan otros síntomas como visión borrosa, debilidad, desmayos y desorientación.

Si estás en una edad más joven y lo llegas a presentar, no hay motivo mayor de preocupación. Estos episodios suelen ser provocados por una “leve deshidratación, un bajo nivel de glucosa en la sangre o el sobrecalentamiento”, especialmente después de estar sentado durante mucho tiempo.

para prevenir los efectos de la hipotensión basta con mantenerse hidratados con agua pura o natural, incorporarse lentamente después de estar sentado o acostado, no beber alcohol, evitar permanecer de pie por mucho tiempo y usar medias de compresión que ayuden a que la sangre no se acumule en las piernas, sobre todo para los adultos mayores.



Suelen ser mareos “autolimitados”, añaden los expertos del Príncipe de Asturias, “con sensación de que la cabeza se le va, un nublamiento leve de la vista, o sensación de campo visual oscuro, al mismo tiempo se suele notar el corazón más acelerado, pues el corazón intenta bombear más sangre, como mecanismo compensatorio para que al cerebro le llegue más sangre oxigenada”.

Ante un mareo ¿cómo debemos actuar?

Se aconseja la prevención como primera medida. “Lo primero que hay que hacer es evitar incorporarse bruscamente del estar acostado, a sentarse, o ponerse de pie, más aún, si tomamos medicación con efecto cardiovascular, tenemos problemas cardiovasculares, o sufrimos de obesidad, si somos mayores o si tenemos enfermedades asociadas”. Las personas que tienen mayores probabilidades de vértigos posicionales, también tienen que evitar maniobras de giro brusco de la cabeza.



Banco Industrial Y Multiverse refuerzan su alianza para impulsar el emprendimiento Guatemalteco con el programa de Aceleración INhatcher



Taco Bell lanza el nuevo Takis Burrito: La explosión de sabor que la Generación Z estaba esperando

Guatemala atrae a turistas de salud con servicios médicos de clase mundial



Banco Industrial Y Multiverse refuerzan su alianza para impulsar el emprendimiento Guatemalteco con el programa de Aceleración INhatcher

Se invita a los emprendedores guatemaltecos a participar en INhatcher, un programa creado para promover el desarrollo y crecimiento de negocios en diversas industrias.

Desde 2020, Banco Industrial ha sido un aliado clave de Multiverse, con el objetivo de impulsar el desarrollo de emprendedores a través de su programa de aceleración INhatcher. Este año, ambas instituciones refuerzan su compromiso con 220 becas distribuidas a lo largo de 2025 en distintas regiones del país, incluyendo Ciudad de Guatemala, Sacatepéquez, Retalhuleu, Suchitepéquez, Cobán, Petén y el occidente del país.

INhatcher es un programa integral de formación y acompañamiento que ofrece a los emprendedores sesiones de consultoría, módulos personalizados, talleres, eventos y mentorías durante cuatro meses. Está dirigido a proyectos de alto impacto en todas las industrias, con el objetivo de optimizar su propuesta de valor y fomentar su crecimiento.

Los principales beneficios del programa incluyen:

- Acompañamiento 100% personalizado para cada emprendedor.
- Acceso a una red de más de 120 expertos especializados en diversas industrias y gremios.
- Impulso al crecimiento de los emprendimientos, generando mayores fuentes de ingreso y creando más empleos.
- Fortalecimiento del ecosistema emprendedor en Guatemala.
- Proyección empresarial para captar inversión

Los requisitos para aplicar son los siguientes:

- Generar ventas anuales de al menos Q50,000.
- Contar con un equipo que dedique al menos el 50% de su tiempo al proyecto presentado.



"El impulso al emprendimiento es clave para el desarrollo económico de Guatemala. En Banco Industrial estamos comprometidos con el crecimiento de los emprendedores guatemaltecos, y este programa es una excelente oportunidad para fomentar la innovación y la creación de empleos", expresó María José Paiz, Gerente de Relaciones Institucionales de Banco Industrial.

El programa será impartido por expertos del equipo de Multiverse, una plataforma regional que conecta el ecosistema emprendedor y apoya a los negocios a través de un proceso de preparación que maximiza su impacto y expansión.

La primera convocatoria del año estará abierta del 7 de enero al 7 de febrero de 2025 inicialmente para el departamento de Guatemala y Sacatepéquez. Después de recibir las postulaciones, el equipo de Multiverse contactará a los candidatos para iniciar el proceso de selección, el cual culminará con la elección de 35 empresas finalistas. Los emprendedores interesados pueden aplicar a través de la página oficial de Multiverse: <https://multiverse.vc/inhatcher-bi/>.

"El emprendimiento es esencial para el progreso de nuestro país. En los últimos años, Multiverse ha contribuido significativamente al desarrollo económico, generando miles de empleos e inyectando millones de quetzales a la economía nacional. Estamos convencidos de que, con el apoyo de Banco Industrial, 2025 será un año de grandes logros. Invito a todos los emprendedores a participar en esta nueva convocatoria y continuar creciendo", comentó Rocío Pinto, CEO y cofundadora de Multiverse.

Taco Bell lanza el nuevo Takis Burrito: La explosión de sabor que la Generación Z estaba esperando

Taco Bell sigue innovando y ahora sorprende con un nuevo producto que promete revolucionar los paladares más atrevidos: el Takis Burrito. Este nuevo burrito, que incorpora los icónicos Takis Fuego en su receta, llega para cautivar a los fanáticos del sabor y la intensidad. El lanzamiento de este producto es una apuesta por la Generación Z, que busca constantemente nuevas experiencias y sabores.

El Takis Burrito es una versión mejorada del clásico Burrito 5 Capas de Taco Bell, y cuenta con una combinación de ingredientes irresistibles: una tortilla suave rellena de 2 tipos de queso derretido, carne molida, crema, y lo más emocionante, Takis Fuego, que aportan el toque de picante y crujiente que lo hace único. Este nuevo burrito estará disponible tanto de forma individual, en menú, como en un Box, y podrá disfrutarse por seis semanas como parte de una edición limitada.

Estamos muy emocionados de presentar el Takis Burrito, una propuesta fresca y atrevida que une dos marcas muy queridas por la Generación Z: Taco Bell y Takis. Sabemos que este producto marcará la diferencia por su sabor único y su capacidad para sorprender a nuestros clientes más jóvenes, comentó Ángel Paz, embajador de marca Taco Bell Guatemala. Este es un producto pensado especialmente para aquellos que buscan intensidad en cada bocado y algo diferente en su experiencia gastronómica. El Takis Burrito es perfecto para ellos.

Takis, marca conocida por su intensidad y su presencia en la cultura pop juvenil, se siente muy orgullosa de esta colaboración. «En Takis nos caracteriza la pasión por el sabor intenso y por innovar. El Takis Burrito refleja perfectamente nuestra filosofía: un producto que desafía los límites del sabor y que conecta con un público joven y dinámico. Estamos emocionados de formar parte de esta propuesta junto a Taco Bell», afirmó Ana Victoria Colop, Jefa de Marketing de Takis.



Este lanzamiento no solo es una apuesta por un sabor explosivo, sino también por la comodidad de los consumidores. Taco Bell, con más de 88 restaurantes en Guatemala, ofrece envío gratuito a través de su app, lo que facilita disfrutar de este delicioso burrito desde la comodidad de casa.

"Nos sentimos orgullosos de llevar más de tres décadas ofreciendo lo mejor de la comida rápida mexicana en Guatemala. El Takis Burrito es solo una muestra de cómo seguimos innovando para ofrecerle a nuestros clientes productos que se adapten a sus gustos y expectativas", puntualizó el embajador de marca Taco Bell Guatemala.

Samsung redefine el estándar de los hogares inteligentes en CES2025



En el CES 2025, Samsung Electronics mostró su visión de Home AI, que redefine el significado del hogar al brindar servicios verdaderamente personalizados en todos los dispositivos inteligentes conectados. La exposición de Samsung en el Centro de Convenciones de Las Vegas presentó experiencias inmersivas del hogar del futuro con los temas:

Hogar para la eficiencia

La zona "Hogar para la eficiencia" mostró cómo la tecnología de inteligencia artificial y SmartThings agiliza las tareas domésticas y la gestión energética. Las soluciones innovadoras centradas en el ahorro energético y la gestión del tiempo captaron la atención de los visitantes.

Samsung presentó electrodomésticos inteligentes con tecnología de inteligencia artificial diseñados para ahorrar tiempo y mejorar la eficiencia. La Bespoke AI Laundry Combo™ ajusta los ciclos de lavado y secado según el tipo de tela y completa ambas tareas sin que el usuario tenga que llevar la ropa a la secadora.

Hogar para los seres queridos

La zona "Hogar para los seres queridos" presentó soluciones que pueden ayudar a cuidar a los miembros de la familia, las mascotas y las plantas. Integrado con los sensores adecuados conectados, SmartThings puede detectar incidentes como caídas y enviar alertas de emergencia a dispositivos conectados aprobados previamente, como los smartphones, televisores y refrigeradores Family Hub de los miembros de la familia. Con Galaxy SmartTag2, los usuarios también pueden rastrear las actividades de las mascotas.

Hogar para la Productividad

La zona "Hogar para productividad" presentó herramientas para maximizar la eficiencia en el trabajo y el estudio. Los visitantes experimentaron la función AI Select del Galaxy Book5, que les permitió buscar instantáneamente áreas específicas en la pantalla o extraer texto de imágenes para acceder a la información de manera rápida y sencilla.

Hogar para el arte

La zona "Hogar para el arte" presenta obras famosas de las colaboraciones de Samsung con siete instituciones de arte de renombre, entre ellas el Museo de Orsay, el MoMA, el MET y la Tate. Esta área ofrece a los visitantes una experiencia cultural única y muestra la versatilidad de las pantallas de Samsung.

Las exhibiciones de inteligencia artificial para el hogar de Samsung en CES 2025 mostraron una amplia gama de soluciones innovadoras, desde tecnologías de ahorro de energía y gestión personalizada de la salud hasta sistemas avanzados de atención para los seres queridos. Continuando su camino para avanzar en el hogar inteligente, Samsung mantiene su compromiso de crear formas seguras, divertidas y convenientes de hacer que la inteligencia artificial funcione para ti.

Guatemala atrae a turistas de salud con servicios médicos de clase mundial

La Comisión de Turismo de Salud y Bienestar de AGEXPORT avanza con determinación en la promoción de Guatemala como un destino saludable de clase mundial. A través de una estrategia digital y de capacitación empresarial, el sector busca fortalecer su competitividad tanto a nivel local como internacional, fomentando prácticas de calidad y modelos de negocio innovadores en turismo médico.

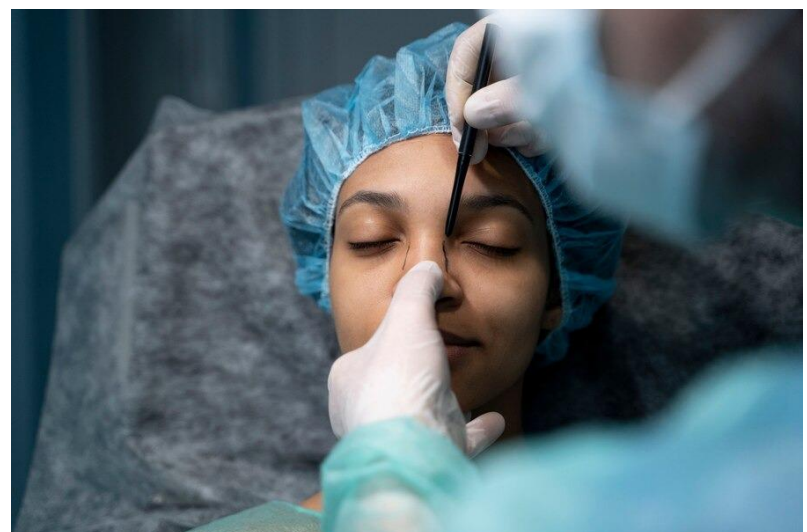
En los últimos años, el sector de salud privada en Guatemala ha experimentado un notable crecimiento y una mayor especialización. Los principales procedimientos solicitados por turistas médicos incluyen tratamientos dentales, cirugías plásticas estéticas, procedimientos bariátricos, oftalmología, ortopedia y tratamientos de wellness.

Estados Unidos, Reino Unido e Irlanda destacan como los principales países de origen de los turistas médicos, seguidos por pacientes de América Central, México y otros países europeos. Esto se debe a la combinación de la alta calidad de los profesionales de salud en estas áreas con costos significativamente más bajos que en los países de origen de los pacientes.

La creciente especialización y profesionalización de los médicos guatemaltecos ha generado confianza entre los pacientes internacionales, consolidando a Guatemala como una opción competitiva y de excelencia.

Para 2024, la industria de turismo de salud y bienestar superó los US\$90 millones, generando más de 10,000 empleos directos, con un crecimiento anual estimado del 15%.

Con una visión clara y resultados tangibles, la Comisión de Turismo de Salud y Bienestar de AGEXPORT reafirma su compromiso con posicionar a Guatemala como un destino saludable, competitivo y sostenible a nivel global



Innovación y tecnología para la competitividad

El sector privado ha realizado importantes inversiones en tecnología avanzada para garantizar servicios de alta calidad. Estas incluyen:

- Equipos de diagnóstico de última generación.
- Tecnología láser para cirugías mínimamente invasivas.
- Sistemas de telemedicina que conectan a médicos y pacientes en tiempo real.
- Uso de impresoras 3D para implantes dentales.
- Aplicación de realidad virtual y aumentada en cirugías plásticas.

Estas innovaciones mejoran la experiencia y los resultados para los pacientes, como también, posicionan a Guatemala como un destino líder en servicios médicos accesibles y de vanguardia.

EPA entrega herramientas recolectadas a TECHO para la mejora de viviendas en las comunidades

EPA ha concluido con gran éxito su reciente campaña "Cambio de herramientas". La iniciativa no solo buscó ofrecer beneficios a sus clientes, de canjear una herramienta usada por un cupón de descuento para comprar nuevas herramientas, sino también contribuir a una causa noble.

Las herramientas recolectadas son donadas a la organización TECHO, reafirmando el compromiso de ambas entidades de contribuir al mejoramiento de las condiciones de vivienda y hábitat en las comunidades más vulnerables.

La organización TECHO trabaja incansablemente para mejorar las condiciones de vivienda y hábitat mediante el diseño, la gestión y la construcción de proyectos de vivienda. También se enfoca en facilitar el acceso a servicios básicos e infraestructura comunitaria, en colaboración con la comunidad y la juventud voluntaria. ¡Juntos podemos hacer la diferencia!

Derbye Antonio Chúa, Director General de TECHO en Guatemala expresó: "Desde TECHO en Guatemala, queremos agradecer a EPA por su generosa contribución. Es el trabajo en conjunto entre todos los actores de la sociedad, lo que nos permite hacer una diferencia significativa. Las herramientas recolectadas nos permitirán continuar con nuestro propósito, la construcción de una Guatemala más justa y sin pobreza. A través de las construcciones de viviendas, mejoramos la calidad de vida de las familias guatemaltecas y nos acercamos a un futuro donde nadie viva en un piso de tierra."



Vladimir Osorio, Gerente Comercial de EPA, destacó: "En EPA nos sentimos profundamente satisfechos con los resultados de esta campaña. La generosidad de nuestros clientes ha hecho posible reunir herramientas que serán útiles para los proyectos de TECHO. Este esfuerzo refleja el poder de la colaboración en aras del bien común, demostrando que, trabajando de la mano, podemos construir un futuro más prometedor para todos."

El trabajo conjunto entre EPA y TECHO demuestra que al unir recursos y voluntades, también están colaborando para generar un cambio profundo en la sociedad.

COMPAQ revoluciona la experiencia de audio y video en CES 2025

Compaq, una marca pionera en innovación tecnológica, se enorgullece de anunciar su participación en el evento de tecnología más importante del mundo, CES 2025. Este prestigioso encuentro, producido por la Consumer Technology Association (CTA), reúne a las mentes más brillantes de la industria para presentar las últimas innovaciones que están moldeando el futuro.

En esta edición de CES, Compaq presenta su nueva y revolucionaria línea de productos de audio y video, diseñada para redefinir la experiencia tecnológica de los consumidores. Con una combinación de impresionantes televisores, sistemas de sonido envolvente de última generación, tecnología inteligente y un diseño moderno, Compaq eleva la conectividad y el entretenimiento a nuevos niveles.

Innovaciones Destacadas:

Televisores Quantum LED

La nueva serie de televisores de Compaq incorpora la avanzada tecnología Quantum LED, que ofrece imágenes vibrantes, colores intensos y un contraste impresionante para una experiencia visual incomparable. Disponibles en tamaños que van desde 32" hasta 100" estos televisores están impulsados por un potente procesador Quad Core para un rendimiento fluido y una respuesta rápida. Además, la integración de Dolby Audio proporciona un sonido envolvente que complementa la calidad visual.

Compaq destaca especialmente la presentación de su impresionante televisor de 100 pulgadas Quantum LED en CES 2025. Este modelo insignia redefine el entretenimiento doméstico, combinando un tamaño inmersivo con imágenes de calidad superior y tecnología de punta para una experiencia cinematográfica sin igual.



Bocinas Compactas y Resistentes

Los nuevos sistemas de sonido de Compaq están diseñados para ofrecer un rendimiento excepcional en cualquier ambiente. Equipadas con tecnología wireless, certificación de resistencia al agua IPX6, y un diseño compacto, estas bocinas ofrecen un sonido potente y duradero, ideales para disfrutar en casa o al aire libre.

La pasión de Compaq por crear soluciones confiables e inspiradoras impulsa a la marca a diseñar tecnología que no solo sea funcional, sino que también transforme la vida diaria de sus clientes. Con esta nueva línea de productos, Compaq reafirma su compromiso de proporcionar experiencias envolventes, intuitivas y con un estilo inigualable.



Cómo preparar a tus hijos para el regreso a clases



¿Cómo usar el aceite de oliva para disminuir las arrugas?

Tips para ayudar a los niños a navegar por el mundo de la inteligencia artificial



Tips para superar la depresión postvacacional

Las vacaciones son lo más esperado de cada año: oportunidades para relajarse, desconectar y recargar energías. Sin embargo, regresar al trabajo después de este período de descanso puede convertirse en un reto. La depresión postvacacional es un fenómeno muy común que causa sentimientos de tristeza, ansiedad y falta de motivación.

Afortunadamente, existen estrategias efectivas para combatir estos síntomas y facilitar la transición a la rutina laboral. ¿Te vas a ir de vacaciones y quieres que tu rendimiento laboral no se vea afectado? ¿Cómo afrontar con actitud positiva el retorno al trabajo?

Existen diferentes consejos que puedes seguir para tener una actitud positiva tras el periodo de vacaciones, que, además de ayudarte a superar esta depresión postvacacional, también fomentan una rutina más agradable, saludable y productiva.

Lo más recomendable es adoptarlos en tu rutina laboral y así no sólo podrás manejar los síntomas inmediatos, sino que incluirá a medio-largo plazo hábitos que promueven una vida laboral equilibrada y productiva.

Planifica tu regreso

El mejor momento para comenzar a preparar tu regreso al trabajo es durante los últimos días de tus vacaciones. Es muy habitual que en los periodos de descanso se produzcan alteraciones del sueño: levantarse más tarde, traspasar, comer a deshoras, siestas, etc. Empieza a madrugar de nuevo dos o tres días antes del fin de las vacaciones para ajustar tu reloj biológico y prepararlo para la vuelta a la rutina. Además, es fundamental descansar bien para no sentirte agotado desde el primer día.



Establece nuevos objetivos

Sentirse abrumado por tener que volver a la rutina es habitual: hay que volver a retomar el ritmo de trabajo, la eficiencia, cumplir horarios y plazos de entrega, vuelven las actividades tras la jornada, etc.

Mantén un estilo de vida saludable y sostenible

Una de las mejores maneras de combatir la depresión postvacacional es llevar un estilo de vida saludable. Planifica una rutina que incluya una alimentación equilibrada, buscando recetas que sean de tu gusto y creando un menú semanal. Además, esto facilita que puedas hacer batch-cooking el domingo por la tarde y liberarte de cocinar el resto de la semana.

Organiza actividades sociales

Las actividades sociales también son cruciales para una transición suave de vuelta al trabajo tras el periodo de vacaciones. Planifica salidas con amigos o familiares en un ambiente relajado y tranquilo.

VIÉ Las Américas: Un nuevo concepto de vida urbana en el corazón de la ciudad

La llegada de VIÉ Las Américas no solo ofrecerá nuevas opciones de vivienda, sino que también contribuirá al desarrollo económico de la región mediante la generación de empleo durante su construcción y operación, impulsando la integración social y el crecimiento de la comunidad local. "Estamos comprometidos con el desarrollo de la región, y la construcción de nuevos complejos habitacionales como VIÉ Las Américas no solo mejorará la calidad de vida de sus residentes, sino que también generará empleos y apoyará la economía local", comenta el Ing. Hugo Bosque.

VIÉ Las Américas es más que un simple complejo residencial, es un estilo de vida que redefine la experiencia urbana, brindando la oportunidad de vivir en un entorno que

mezcla lo moderno con la naturaleza, donde la arquitectura contemporánea se mezcla con espacios verdes que invitan a tranquilidad y el bienestar de sus habitantes.

Cada rincón de estos apartamentos está pensado para inspirar: desde la brillante luz que inunda los apartamentos, hasta las áreas comunes diseñadas para cultivar amistades y momentos inolvidables. Convirtiéndose en el lugar perfecto donde las familias pueden disfrutar de una vida plena, y donde cada amenidad, desde la piscina refrescante hasta el cine privado, está al alcance de todos, garantizando que cada día sea una oportunidad para explorar, convivir y crecer.

En VIÉ Las Américas, la vida se transforma en una experiencia extraordinaria, donde cada rincón se convierte en una nueva aventura. Además, es un lugar donde las familias pueden crecer, explorar y convivir, convirtiendo lo cotidiano en algo inolvidable.



VIÉ Las Américas ofrece cuotas mensuales competitivas, que comienzan en Q4,840 para apartamentos de 1 habitación, lo que representa una oportunidad única para adquirir una propiedad de alta calidad a un costo accesible. Con un enganche del 12%, la adquisición se presenta aún más atractiva.

Para celebrar el lanzamiento de este exclusivo proyecto, VIÉ Las Américas ofrecerá un OPEN HOUSE para clientes que deseen aprovechar oportunidades únicas que no podrán dejar pasar, el evento se realizará del 17 al 19 de enero 2025, puedes agendar tu cita ahora y asegurar tu lugar haciendo clic en el siguiente enlace <https://vie-apartamentos.com/lanzamiento>

Cómo preparar a tus hijos para el regreso a clases



Consejos para que padres y cuidadores ayuden a los niños a volver a la rutina y restablecer sus hábitos de uso de la tecnología.

medida que las vacaciones escolares se acerca a su fin, se intensifican las prisas por el regreso a la escuela, lo que deja a las familias preguntándose cómo volver a la normalidad y preparar a sus hijos para un año escolar exitoso. Si en vez de horarios establecidos, las vacaciones han estado llenas de videojuegos y tiempo frente a la pantalla, no te preocupes, no estás solo. Pero la transición no tiene por qué ser estresante. Aquí hay algunos consejos divertidos y prácticos para que tus hijos asuman una actitud de aprendizaje con facilidad.

Realiza un calendario de cuenta regresiva para el regreso a clases

¡Convierte los últimos días en una actividad divertida! Usa un calendario para marcar fechas importantes, como la compra de útiles escolares, la reunión con los maestros o el primer día de clases. Pide a tus hijos que participen en la decoración del calendario para ayudarlos a entusiasmarse con el nuevo año escolar y generar emoción en lugar de ansiedad. Esto ayuda a los niños a desarrollar un sentido del tiempo, la responsabilidad y la preparación.

Restablece una rutina consistente

Construye una rutina de manera gradual para ayudar a los niños a adaptarse. Comienza a ajustar la hora de acostarse y de despertarse unas semanas antes de que comiencen las clases. Cenen más temprano y creen un proceso de relajación. Conviértelo en una iniciativa en equipo: configuren alarmas, preparen la ropa para el día siguiente y dales incentivos divertidos. La constancia ayuda a los niños a sentirse seguros y a entender qué esperar, y ayuda a evitar los apresuramientos por las mañanas cuando comiencen las clases.



Pon el sueño en primer lugar

Establece una hora constante para ir a dormir y mantén los dispositivos fuera del dormitorio o del área para dormir. Comienza a adelantar lentamente la hora de dormir unas semanas antes de la escuela, para que los ciclos de sueño de los niños se puedan adaptar. Trata de evitar las pantallas y los videojuegos entre 30 minutos y una hora antes de acostarse, para asegurarse de que se relajen adecuadamente. Asegúrate de que los niños en edad escolar duerman entre 9 y 12 horas para ayudarlos a sentirse descansados y listos para el día que se avecina.

Limita poco a poco el tiempo frente a las pantallas

Los cambios repentinos pueden ser difíciles. Reduce gradualmente el tiempo frente a las pantallas fomentando actividades sin pantallas como jugar al aire libre, leer, hacer manualidades o escuchar pódcast. Establecer horarios específicos para las pantallas y los videojuegos ayuda a equilibrar el tiempo frente a la pantalla con las actividades físicas y educativas. Tener límites claros con respecto al uso de los dispositivos ayuda a los niños a mantener un equilibrio saludable y reducir los efectos negativos en la atención y el comportamiento.

Combina el tiempo frente a la pantalla con el aprendizaje

No todo el tiempo frente a la pantalla es malo. Explora aplicaciones y juegos educativos que hagan que el aprendizaje sea divertido. Las aplicaciones que se centran en las matemáticas, la lectura o la ciencia pueden ser una excelente manera de combinar el entretenimiento con la educación. Solo asegúrate de que sean interesantes y apropiadas para la edad de tus hijos.



Restablece los hábitos de uso de dispositivos

A medida que se acerca el inicio del año escolar, es un buen momento para restablecer los hábitos de uso de dispositivos y establecer límites saludables. Haz que ciertas áreas de tu hogar, como el comedor o el dormitorio, estén libres de dispositivos para promover la interacción familiar y reducir las distracciones. Comienza a hablar sobre cómo esperas que se use la tecnología en el hogar y en la escuela, especialmente si compraron nuevos dispositivos durante el verano. Conversa con tus hijos sobre las reglas del tiempo frente a la pantalla que te gustaría establecer, para que entiendan que las reglas están ahí para ayudarlos, no para castigarlos. De esta manera, tus hijos pueden sentirse en control y pueden aprovechar al máximo su tiempo de entretenimiento y con la tecnología.

Da ejemplo de cómo usar la tecnología de forma saludable

Los niños aprenden los hábitos tecnológicos de sus padres y cuidadores, por lo que, si deseas que tus hijos limiten el tiempo que pasan frente a las pantallas, intenta darles el ejemplo de un uso saludable de la tecnología. Hablen sobre cómo usar la tecnología de una forma que favorezca la salud y el bienestar de tu hijo.

Tips para ayudar a los niños a navegar por el mundo de la inteligencia artificial

Maneras de explorar la última tecnología con los niños y guiarlos para que usen las nuevas herramientas de manera responsable.

Desde chatbots hasta generadores de imágenes, parece que todos están jugando con herramientas de inteligencia artificial (IA) en estos días. Y aunque siguen apareciendo nuevos programas, la IA ya es una gran parte de nuestras vidas.

Una inteligencia artificial es cualquier programa de computadora que puede hacer tareas que normalmente requieren experiencia o habilidad humana. La IA se puede usar para potenciar los asistentes de voz en nuestros teléfonos, las publicaciones que exploramos en las redes sociales, los anuncios que vemos en línea y mucho más.

Es normal que los niños sientan curiosidad por los últimos programas de IA. A medida que estas herramientas se vuelven más populares, es importante hablar con los niños sobre cómo se puede usar esta tecnología de forma responsable y apropiada. Estos consejos pueden ayudar a tu familia a explorar juntos la IA y aprender más sobre ella.

Hablen sobre los beneficios y riesgos de usar la inteligencia artificial

Muchas herramientas de IA pueden ayudar a los niños a ser más creativos y aprender nuevas habilidades. Se están creando nuevos programas que pueden apoyar las necesidades individuales de aprendizaje de los niños. Dependiendo de la aplicación, la IA también puede servir para hacer tareas cotidianas, desde hacer una lista de quehaceres hasta encontrar ideas para actividades en familia. Habla con tus hijos sobre la tecnología de IA que les emociona. Pídeles que piensen en cómo los programas podrían ayudarles a aprender y crecer.

Prueben las herramientas de IA juntos

Es una buena idea que los niños prueben y usen programas de IA con la ayuda de un adulto. De esta manera, puedes asegurarte de que están utilizando herramientas que no les muestre nada inapropiado. Probarlas juntos también puede permitir que los niños piensen en cómo las herramientas podrían ser útiles o incluso dañinas.



Hablen sobre los prejuicios en la tecnología

Las herramientas de inteligencia artificial son diseñadas por humanos. También utilizan datos originalmente creados por humanos y datos que reflejan los prejuicios que existen en la sociedad. Incluso se sabe que muchos programas de IA dan información parcializada o incorrecta. La tecnología no es perfecta y puede cometer muchos errores, especialmente en lo que respecta a la raza y el género.

Hablen sobre el plagio y la trampa

Las aplicaciones que los niños pueden usar para hacer trampa han estado disponibles hace rato. Muchas herramientas de IA populares como ChatGPT generan texto e imágenes que los niños pueden querer utilizar para sus trabajos escolares. Estos programas no siempre proporcionan las fuentes de su información, por lo que pueden ser imprecisos o ser utilizados sin permiso.

Pide apoyo a los maestros y a la escuela de tus hijos

Es posible que la escuela de tus hijos ya esté utilizando programas de inteligencia artificial en su enseñanza. Pregunta a sus maestros sobre las herramientas que pueden apoyar su aprendizaje en casa. Hay muchas opciones que van desde sitios web que ayudan a los niños con discapacidades de aprendizaje hasta aplicaciones que enseñan un nuevo idioma.

¿Cómo usar el aceite de oliva para disminuir las arrugas?

Deja de gastar todo tu dinero en cremas y tratamientos costosos, la clave para una piel rejuvenecida y luminosa está en usar aceite de oliva para disminuir las arrugas. ¡Así es! Este mágico óleo que se encuentra en tu cocina es el secreto de la eterna juventud.

Las arrugas, así como las líneas de expresión, son para muchos 'temidas características' que surgen luego de superar los 35 o 40 años de edad, y que se van acentuando con el paso de los años debido al proceso natural de envejecimiento, en que el organismo empieza a experimentar una disminución de colágeno, que además del buen estado de la piel, también afecta el buen funcionamiento de huesos, dientes, músculos y articulaciones.

Otro de los factores son la exposición a luz ultravioleta (UV), el tabaquismo y las expresiones faciales repetitivas, entre otras. Por ese motivo, es común ver cómo muchas personas se someten a diversos tratamientos estéticos que ayuden a que la edad no se refleje en su piel, entre ellos técnicas quirúrgicas que, además de costosas, pueden en algunos casos traer consecuencias adversas.

para quienes buscan optar por una forma natural existen algunos sencillos trucos que mitigan la aparición de arrugas y líneas de expresión basados en prácticas e incluso consejos de alimentación el aceite de oliva es un aliado natural que le brinda múltiples beneficios a la piel. Gracias a sus propiedades hidratantes y las grasas esenciales que contiene logra beneficiar a profundidad la dermis. Incorporar este aceite en la dieta diaria es útil para minimizar la presencia de arrugas.



¿Por qué es bueno usar aceite de oliva en el rostro?

Hidratación profunda: Es rico en ácidos grasos que penetran en las capas más profundas de la piel, proporcionando una hidratación intensa y duradera.

Antioxidantes poderosos: Combate los radicales libres, protegiendo el cutis del daño causado por el sol y el envejecimiento prematuro.

Regeneración celular: Favorece la producción de colágeno y elastina, promoviendo la regeneración de la piel y reduciendo la profundidad de las arrugas.

Suaviza y nutre: Rico en ácidos grasos esenciales y vitamina E, el aceite de oliva nutre la piel en profundidad, dejándola suave y luminosa.



Curiosidades sobre los cocodrilos



**Como reducir los
niveles de azúcar en
sangre, rápido y fácil**

**¿Qué son los
contaminantes
emergentes del
agua?**



Como reducir los niveles de azúcar en sangre, rápido y fácil



- Controla la ingesta de carbohidratos
- Realiza ejercicio diariamente
- Bebe suficiente agua
- Aumenta la porción de fibra
- Opta por alimentos con índice glucémico bajo
- Duerme ocho horas diarias
- Controla tus niveles de azúcar
- Evita situaciones de estrés
- Mantén un peso saludable
- Consume vitamina D

Otros de los consejos efectivos que ayudarán a bajar los niveles de azúcar en sangre serán los siguientes:

Reducir el consumo de azúcares añadidos: esto está relacionado de manera directa con la diabetes. Este ingrediente altera los niveles de glucosa, aumenta la resistencia a la insulina y también provoca sobrepeso.

Elegir alimentos de bajo índice glucémico: esta es una forma de evaluar la respuesta del azúcar en el organismo ante el consumo de alimentos que contienen hidratos de carbono.

Beber suficiente agua: hidratarnos cumplirá un papel fundamental a la hora de controlar la glucosa. Este líquido es vital porque interviene en los procesos renales que contribuyen a la eliminación del exceso de azúcar a través de la orina.

Qué alimento reduce el azúcar en la sangre

Cuidar de la alimentación en caso de querer reducir el azúcar en sangre es fundamental, pero aún en la actualidad existen muchas dudas acerca de qué alimentos son los indicados porque al ingerirlos no generan picos de glucosa. Es fundamental saber cuál es el nivel de índice glucémico de cada cosa que comemos ya que algunos pueden perjudicar nuestra salud.

El IG es una medida que se utiliza para clasificar aquellos que tienen hidratos de carbono y para evaluar la rapidez con la que estos pasan a la sangre en forma de glucosa tras ser digeridos. Es decir que, si ocurre un proceso rápido, más niveles de azúcar se producen. En este sentido, los alimentos que ayudan a reducir el riesgo de diabetes y reducen el azúcar en sangre son aquellos que tienen un bajo índice. Y los cuales son:

El nivel alto de azúcar en sangre ocurre cuando el cuerpo no puede transportar eficazmente la glucosa a las células. Y esto puede causar diabetes, una enfermedad crónica que con el tiempo conduce a daños graves en el corazón, los riñones y los ojos.

La más común es la diabetes tipo 2, que se da generalmente en adultos, y surge cuando el cuerpo se vuelve resistente a la insulina o no se produce lo suficiente de esta hormona. Una vez que se obtiene el diagnóstico, lo que aconsejan los profesionales de la salud es un estilo de vida más saludable que permita, por supuesto, controlar esta enfermedad.

En caso de no tenerla, pero deseas prevenir adoptando buenos hábitos aquí te contaremos las maneras efectivas que te ayudarán a controlar y reducir los niveles de azúcar en sangre. A continuación, te contamos cuáles son:

¿Qué son los contaminantes emergentes del agua?

Imagínate que ésta es tu rutina de noche. Te tomas una medicación en sobre que disuelves en un vaso de agua. Terminas de meter los platos de la cena y ese vaso que acabas de usar en el lavavajillas, añades el detergente correspondiente y lo enciendes. Luego toca lavarse la cara, eliminar con agua y jabón los restos de maquillaje y echarle un poco de crema después. Te lavas las manos porque no te gusta esa sensación viscosa que te deja en los dedos y dejas que los restos desaparezcan por el desagüe.

Has enviado al medio ambiente contaminantes emergentes. Son sustancias químicas que se detectan últimamente en las aguas y cuya presencia puede suponer un riesgo para el medio ambiente y salud humana.

Pese a que se les denomine emergentes, de nuevos tienen poco. Es solo que, hasta hace no mucho, no contábamos con la tecnología necesaria para detectarlos y cuantificarlos en el agua.

Dentro de esta categoría encontramos medicamentos, cosméticos, productos de limpieza, plaguicidas, etc. En definitiva, productos que están en nuestras rutinas diarias, por lo que somos las personas quienes los introducimos en los ecosistemas.

Además, anualmente se producen varios cientos de toneladas de estos productos en todo el mundo, y su fabricación va en aumento debido a un mayor consumo por parte de una población que crece constantemente, así como al descubrimiento de nuevos compuestos.

Los problemas que desencadenan los contaminantes emergentes

A pesar de la baja concentración de estas sustancias, sus efectos podrían ser biológicamente relevantes y producir diferentes efectos negativos sobre los ecosistemas y la salud humana.

Dentro de los contaminantes emergentes hay muchas sustancias que pueden actuar como disruptores endocrinos. Es decir, que tienen la capacidad de limitar, bloquear o interferir con las hormonas del sistema endocrino de los organismos produciendo efectos nocivos a nivel fisiológico, que pueden afectar a la reproducción, al metabolismo, al comportamiento, a la respuesta al estrés y al sistema inmunológico.



Los medicamentos son productos bioactivos, diseñados para producir una determinada respuesta en el individuo que los recibe.

¿Sabías que hasta el 90% de un medicamento que tomamos se expulsa intacto con la orina? El vertido de fármacos a las aguas es hasta cierto punto inevitable, pero cada nuevo estudio da cuenta de la gravedad del problema. Una investigación en Australia encontró 69 fármacos diferentes en más de 190 invertebrados de los arroyos cercanos a Melbourne. Los investigadores calcularon que un ornitorrinco que se alimentara de estos animales estaría recibiendo la mitad de la dosis diaria de antidepresivos que se prescribe para los humanos.

En el caso de los antibióticos, cuya excreción al medio puede sumar unas 125.000 toneladas al año, la consecuencia más inmediata es la reducción progresiva de su eficacia. Además, todos estos productos, una vez que han entrado en la cadena alimenticia, pueden, a su vez, ser ingeridos por los humanos.

Las cosas que no debes tirar al inodoro

Atascos y averías en tuberías son las consecuencias visibles e inmediatas de un mal uso del inodoro. Pero el impacto de usar el retrete como cubo de basura va más allá, ya que muchos residuos acaban en ríos y mares, degradando el medio ambiente y poniendo en peligro el ecosistema. Utilizar el excusado como el lugar para deshacerse de desechos es una práctica en muchos países. Porque pueden obstruir las tuberías y contaminar el agua. Además, esto tiene un coste económico y medioambiental fácilmente evitable.

1. Las toallitas húmedas

Las toallitas húmedas se han convertido en el peor enemigo de los sistemas de alcantarillado de las ciudades porque, como no se deshacen, crean atascos gigantes.

2. Los tampones y compresas

Con los tampones sucede lo mismo que con las toallitas: no se deshacen y atascan nuestras tuberías.

3. El aceite

Al no poder separarse del agua, un solo litro de aceite contamina hasta mil litros de agua. Además, a las depuradoras les cuesta mucho separarlo, con lo que termina directamente en el medio ambiente.

4. Preservativos

Los preservativos están diseñados precisamente para no romperse, por lo que suelen aparecer flotando con frecuencia en las alcantarillas de algunas ciudades.

5. Las colillas

No debes tirar al inodoro las colillas de los cigarrillos. Éstas se quedarán flotando en el váter y necesitarán hasta tres o cuatro descargas de la cisterna. Tampoco se degrada con facilidad y arroja todos los químicos que lleva un cigarrillo a la red de aguas.

6. Lejía y amoníaco

Estos productos que a menudo utilizamos en la limpieza de nuestra casa no son fáciles de desechar. Son altamente contaminantes y pueden oxidar la materia orgánica.



7. Pinturas y disolventes

Los productos químicos con los que están hechos son muy contaminantes.

8. Medicamentos

Los medicamentos también pueden resultar muy nocivos. Especialmente si terminan en los sistemas de irrigación o en los depósitos de agua potable. Por eso cuentan con su propio sistema de reciclado en algunos países.

9. Las tiritas y el hilo dental

Estos elementos tampoco son biodegradables. Por ello, tirarlos al inodoro no es una buena opción. Utiliza mejor la papelera del baño para evitar contribuir a los atascos.

10. Basura

Aunque se trate de residuos orgánicos siempre es preferible utilizar el cubo de basura de toda la vida a arrojar los restos en el inodoro. De este modo evitamos trabajo de depuración de agua.

Alejandro Formanchuk comparte claves de la comunicación cocreada para impulsar la cultura organizacional en las empresas guatemaltecas

Con el propósito de analizar las claves para desarrollar una comunicación interna y externa cocreada, se llevó a cabo la conferencia: "Cómo potenciar la comunicación interna y externa de tu empresa de forma cocreada", para los profesionales de la comunicación, dictada por Alejandro Formanchuk y patrocinada por Grupo AG.

Alejandro Formanchuk es considerado uno de los principales referentes internacionales en temas de comunicación interna; dirige una agencia de comunicación "Formanchuk" que desarrolló más de mil proyectos para +250 organizaciones en 17 países como España, Italia, México, Brasil, Chile, Estados Unidos, Guatemala y otros. Fundador y presidente de la Asociación Argentina de Comunicación Interna.

Sobre la Comunicación Cocreada

Este modelo tiene un fuerte enfoque en temas como: cultural organizacional, liderazgo, reputación, colaboración interna y estrategia. La comunicación es una herramienta transversal que agrega valor en donde sea que actúe y es la esencia para liderar e impulsar y fortalecer la cultura en las empresas. La comunicación se construye con los diversos equipos, por eso es vital la colaboración y el constante trabajo en equipo.

Lanzamiento para la cocreación

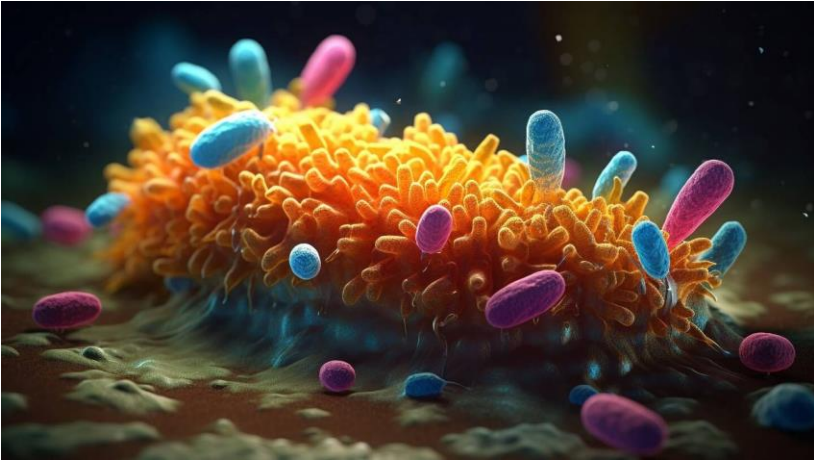
En el marco de esta conferencia, se anunció la creación de la Asociación Guatemalteca de Comunicación Interna (AGCI), liderada por Ilyanova Dávila experta en comunicación corporativa e intangibles. "Esta asociación agrupa a los profesionales de comunicación de las empresas, instituciones, consultoras y agencias, con el objetivo de hacer networking, impulsar el conocimiento, documentar casos de éxito y desarrollar nuevas metodologías y herramientas para la comunicación estratégica en Guatemala y también en la región", expresó Dávila.



La AGCI tiene cuatro ejes estratégicos divididos en: networking, desarrollo profesional, reconocimiento y comunicación para el desarrollo. Además, tendrá cuatro mesas de trabajo enfocadas en cultura organizacional y gestión de cambio, innovación, comunicación para el desarrollo, intangibles y desarrollo de KPIs.

Alejandro Formanchuk agregó: "Es muy importante para los comunicadores y comunicadoras de Guatemala, tener una asociación que nos permita hacer networking, aprender, compartir casos, experiencias y entre todos seguir generando comunicación interna y externa en las empresas para que cada vez le demos más visibilidad".

IA: La Nueva Arma Contra las Superbacterias Resistentes a los Antibióticos



Investigadores emplean la inteligencia artificial para descubrir un nuevo antibiótico altamente efectivo contra las superbacterias y combatir la creciente resistencia a los medicamentos. Este método innovador ofrece nuevas posibilidades en la búsqueda de compuestos que puedan solucionar el grave problema de las infecciones bacterianas resistentes los antibióticos.

Con la ayuda de inteligencia artificial (IA), un grupo de científicos descubrió un nuevo antibiótico que puede matar una especie mortal de superbacteria. La IA permitió reducir una lista de miles de compuestos químicos hasta quedar con unos cuantos que fueron analizados en el laboratorio.

La resistencia bacteriana a los antibióticos se ha convertido en una preocupación creciente para la salud pública, y se espera que empeore en el futuro.

Las infecciones por resistencia antimicrobiana causan aproximadamente 700,000 muertes anuales a nivel global, y se estima que esta cifra aumente a 10 millones para 2050. Se calcula que estas infecciones podrían generar un coste económico de 100,000 millones de dólares y llevar a 28 millones de personas más hacia la pobreza extrema.

La Contribución de la Inteligencia Artificial

Un equipo de investigadores ha anunciado el descubrimiento de un nuevo fármaco utilizando inteligencia artificial, marcando un importante avance en la lucha contra las superbacterias.

El uso de la inteligencia artificial permite explorar de manera rápida y exhaustiva el espacio químico, aumentando significativamente las posibilidades de descubrir moléculas antibacterianas novedosas.

Los investigadores entrenaron a un algoritmo de inteligencia artificial para identificar. Tras analizar más de 100 millones de compuestos, la inteligencia artificial recomendó una molécula llamada «halicina», la cual demostró no solo ser efectiva contra la *E. coli*, sino también contra otras especies bacterianas resistentes a los tratamientos.

Asimismo, el equipo utilizó el mismo modelo para analizar un conjunto de 6,680 compuestos y descubrió nueve antibióticos, incluyendo uno potente contra la bacteria *Acinetobacter baumannii*, la cual suele encontrarse en entornos hospitalarios y ser resistente a la mayoría de los antibióticos existentes.



Curiosidades sobre los cocodrilos

Además de ser unos nadadores excelentes, también cuentan con un super sentido del oído, es tan agudo que logran escuchar a sus crías llamándolos desde el interior del huevo, reemplazan sus dientes, aproximadamente cuentan con cerca de 8 mil dientes a lo largo de su vida.

Los cocodrilos, fascinantes reptiles semiacuáticos que han existido desde la era de los dinosaurios, albergan una serie de curiosidades intrigantes. Estas criaturas son conocidas por su capacidad de regular su temperatura corporal, lo que les permite sobrevivir en una amplia gama de entornos, desde ríos y lagos hasta pantanos y manglares. Además, su anatomía única les ayuda a permanecer sumergidos durante largos periodos, con la habilidad de cerrar sus fosas nasales y controlar su respiración bajo el agua.

Los cocodrilos son conocidos por ser criaturas longevas en el reino animal. En general, muchas especies de cocodrilos tienen una vida útil significativamente larga en comparación con otros reptiles, pudiendo vivir más de 50, e incluso algunos individuos superan los 100 años en estado salvaje.

El ciclo reproductor de los cocodrilos es un proceso fascinante que varía entre las diferentes especies. Por lo general, las hembras construyen nidos para depositar sus huevos, que luego incuban durante un período que puede extenderse desde unas pocas semanas hasta varios meses, dependiendo de la especie y las condiciones ambientales.

Las hembras de cocodrilo pueden poner entre 10 y 60 huevos en una sola nidada, dependiendo de la especie y las condiciones ambientales. Los huevos son cuidadosamente enterrados en nidos de arena o vegetación para protegerlos de los depredadores. El proceso de incubación dura aproximadamente 100 días, durante los cuales la temperatura del nido influye en el sexo de las crías. Una vez que los huevos eclosionan, las crías emergen y son guiadas al agua por la madre, quien las protege durante sus primeras semanas de vida.



La termorregulación es crucial para la supervivencia de los cocodrilos, ya que les permite regular su temperatura corporal en entornos variables. Estos reptiles son ectotermos, lo que significa que dependen en gran medida de fuentes externas de calor para mantener su temperatura interna óptima. Los cocodrilos pueden regular su temperatura a través de comportamientos como tomar el sol en la orilla de un río o sumergirse en el agua para enfriarse.

