



Banco Industrial presenta “A Guate le haces bien”



Los Beneficios y propiedades de la Pitahaya para la salud”

**Regalos de
Amistad, una
campaña que
reconoce la
fortaleza de la
mujer
guatemalteca**



Banco Industrial presenta: “A Guate le haces bien”

Banco Industrial presenta "A Guate le haces bien", su nueva campaña institucional que celebra y reconoce el esfuerzo diario de los guatemaltecos en todos los ámbitos de la sociedad. Esta campaña busca inspirar a cada persona a valorar cómo sus acciones individuales contribuyen al desarrollo y la prosperidad de Guatemala.

La campaña gira en torno a cinco historias conmovedoras que representan el talento, la creatividad y la determinación de los guatemaltecos. Estos relatos interconectados ilustran cómo el esfuerzo personal se convierte en un impacto colectivo que impulsa al país hacia adelante.

la campaña incluye un himno emblemático que mezcla ritmos arraigados en nuestra cultura con un mensaje lleno de esperanza y unión. Este tema, que busca ser la banda sonora de una Guatemala en progreso, ya está disponible para su descarga en las principales plataformas digitales: Spotify, Deezer, YouTube Music, Apple Music, Amazon Music, entre otras.



Este proyecto da continuidad al mensaje de “Démosle”, reforzando la solidaridad y la conexión entre los guatemaltecos como clave para el crecimiento y las oportunidades. Con "A Guate le haces bien", se renueva el llamado a construir juntos una Guatemala más fuerte y unida.

Te invitamos a conocer estas historias, compartir la tuya y reconocer a quienes te rodean utilizando la etiqueta #AGuateLeHacesBien. Descubre más sobre esta iniciativa en www.bi.com.gt/aguatelehacesbien y sé parte del cambio. Porque cuando cada persona crece, el país entero avanza. ¡Juntos, siempre hacia adelante!

Regalos de Amistad, una campaña que reconoce la fortaleza de la mujer guatemalteca



Cada Bolsa Navideña es un abrazo simbólico, un mensaje de reconocimiento y valoración hacia la fortaleza, el esfuerzo diario y el amor incondicional que las mujeres guatemaltecas entregan a sus familias.

“Esta actividad no solo es un gesto de generosidad, sino también una reafirmación de nuestro compromiso social como organización. A través de ella, buscamos fomentar valores como la solidaridad, la empatía y la unidad. ¡Juntos seguimos construyendo más puentes!”, expresó **Nohelia Guarchaj**, Coordinadora Senior de Marketing.

Puente de Amistad llevó a cabo la campaña "Regalos de Amistad", cuyo propósito fue entregar Bolsas Navideñas a familias en situación de vulnerabilidad económica en las comunidades cercanas a las 13 agencias de la organización en el país.

Esta iniciativa va más allá de la simple entrega de artículos esenciales; es un símbolo de solidaridad y un gesto que refuerza los lazos significativos entre Puente de Amistad y las comunidades con las que ha trabajado durante más de 25 años.

En el marco de esta campaña, se entregaron alrededor de 270 Bolsas Navideñas, cada una cuidadosamente preparada con artículos esenciales de la canasta básica.



Vitaminas que se pueden tomar para evitar el cansancio físico y mental



Se trata de un complemento necesario para la salud que puede incluirse mediante la alimentación o suplementos.

El cuerpo humano precisa de vitaminas, proteínas, minerales y diversos nutrientes para tener una salud adecuada. Estos componentes pueden ser aportados al organismo a través de la alimentación o de suplementos, con la debida consulta al médico de cabecera, para reforzar el sistema inmunitario y aspirar a una vejez saludable.

Si uno se centra en las vitaminas, es muy amplio el abanico que existe de estas y su repercusión en la salud es muy alta. Desde el Instituto Mayo Clinic remarcan aquellas que tienen una influencia directa contra el cansancio físico y mental, y lo mismo sucede con otros especialistas y estudios que han demostrado la importancia de estas vitaminas en especial.

Sobre el cansancio, señala que es un síntoma común que casi todas las personas experimentan. En algunos casos se da cuando se atraviesa una enfermedad de corta duración, pero a veces ese cansancio perdura reduciendo la energía.

La capacidad de hacer actividades y la capacidad de concentrarse. En este caso, sus consecuencias negativas terminan afectando la calidad de vida y el estado mental de las personas.

En la actualidad, el estrés, la mala alimentación y las largas rutinas laborales son algunas de las causas que generan cansancio físico y mental. Al respecto, resulta necesario hacer algo cuanto antes para evitarlo por lo que la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos destaca la importancia de las vitaminas como imprescindibles para el funcionamiento celular y normalizar el crecimiento y desarrollo.

Las vitaminas que el cuerpo humano requiere para su funcionamiento pueden incorporarse a través de la alimentación. Entre los alimentos que colaboran con la salud se destacan frutas, verduras, lácteos, cereales integrales, carnes y pescados. Pero en otros casos, se requieren de suplementos vitamínicos que pueden ser recomendados por los especialistas de la salud.

Vitaminas que se pueden tomar para evitar el cansancio físico y mental:

Vitamina B1: beneficia el funcionamiento del sistema nervioso y cardiovascular.

Vitamina B2: se combina con otras vitaminas en nuestro cuerpo promoviendo la producción de glóbulos rojos, el transporte de oxígeno y la absorción de minerales como el hierro.

Vitamina B3: se encarga de cuidar la piel y colaborar en el correcto funcionamiento de los sistemas digestivo y nervioso.

Vitamina B5: tiene injerencia en la producción de hormonas.

Vitamina B6: ayuda con el funcionamiento del metabolismo de aminoácidos y ácidos grasos, además de mantener las funciones cerebrales.

Vitamina B12: una de sus funciones es transformar los alimentos en energía para el cuerpo.

Vitamina C: es una de las más importantes para prevenir resfriados y gripe, pero además porque evita la anemia al facilitar la absorción de hierro.

Voelin sacude 2025 con su nuevo single: "Linda la vida"

"Linda la vida" es un himno vibrante y provocador que

celebra los altibajos de la vida, desde sus tropiezos y decepciones hasta los logros y alegrías que nos enseñan a seguir adelante. Con una mezcla de ironía y alegría, "Linda la vida" se convierte en una invitación a abrazar nuestra propia existencia.

"Linda la vida", también es una de las canciones más representativas de Voelin, por lo que quiso regresar a su tierra, Puerto Barrios, donde creció y comenzó su pasión, para retratar en el video el folclore barriopuertoño, la diversidad de su gente, y el emblemático Malecón, escenario de tantas fiestas culturales.

La producción fue posible gracias al apoyo de la población de Puerto Barrios y el Alcalde Hugo Sarceño, quienes confiaron en el talento local para llevar a cabo este proyecto.

Con este single el cantautor refuerza su posición como una de las voces más destacadas de la música guatemalteca. Este lanzamiento promete ser un paso importante en su carrera, ofreciendo a sus seguidores y nuevos oyentes una propuesta llena de energía, emoción y autenticidad.

El estreno se realizará este viernes en todas las plataformas



Los Beneficios y propiedades de la Pitahaya para la salud



Entre los beneficios de la pitahaya, están su gran aporte de Vitamina C, ayudando a fortalecer el sistema inmunitario gracias a su acción antioxidante. Los antioxidantes aumentan la resistencia a padecer infecciones y ayudan a destruir los radicales libres del cuerpo, reduciendo así el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, degenerativas o cáncer. La presencia de antioxidantes como fenoles, betacianinas y betalainas, multiplican su capacidad para absorber radicales libres.

Sus altos niveles de vitaminas B1, B2 y B3 ayudan a hidratar la piel y combatir las enfermedades cutáneas.

Es una fruta muy hidratante debido a su gran contenido de agua, utilizada para combatir la retención de líquidos.

La pitahaya es una fruta que aporta muy pocas calorías, debido a su escaso contenido en hidratos de carbono, lo que la hace idónea para combinar con otras frutas con más nutrientes. Aumenta la absorción de hierro en combinación con otros alimentos, recomendando su consumo en casos de anemia ferropénica.

La fruta del dragón es una buena fuente de fibra, gran reguladora del sistema digestivo. Su consumo está recomendado como complemento en los tratamientos de enfermedades digestivas como colon irritable o gastritis, pero no lo está para personas con diverticulosis ya que las semillas se pueden quedar en los divertículos.

Las semillas de la pitahaya son comestibles, ricas en fibra y contienen ácidos grasos. Aportan bajos niveles de proteína y grasa, siendo su mayoría del tipo monoinsaturada.

Estudios recientes han reconocido la presencia de una sustancia llamada captina capaz de regular las contracciones musculares del corazón, ayudando a combatir arritmias y accidentes cardíacos.

La pitaya, también conocida como fruta del dragón, tiene muchos beneficios para la salud. Entre ellos, se encuentran:

Antioxidantes

La pitaya es rica en antioxidantes, como fenoles, betacianinas y betalainas, que ayudan a combatir los radicales libres y a prevenir enfermedades crónicas.

Vitamina C

La pitaya es una excelente fuente de vitamina C, que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y a mantener la piel sana.

Vitamina B2

La pitaya contiene vitamina B2, que es vital para la producción de glóbulos rojos.

Hidratación

La pitaya es muy hidratante debido a su alto contenido de agua.

Fibra

La pitaya es una excelente fuente de fibra, que ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre.

Colágeno

La pitaya estimula la producción natural de colágeno, lo que contribuye a una piel más firme y juvenil.

Peso

La pitaya es un alimento ideal para dietas hipocalóricas y para mantener el peso.

Presión arterial

Estudios experimentales han demostrado que el consumo de pitaya ayuda a reducir los niveles de presión arterial.

Desarrollan IA que detecta enfermedades pulmonares con precisión del 96.57%

Investigadores de la Universidad Charles Darwin (CDU), la Universidad Internacional de Bangladesh y la Universidad Católica de Australia han desarrollado un avanzado modelo de inteligencia artificial (IA) capaz de detectar diversas enfermedades pulmonares con una asombrosa precisión del 96.57%. Este modelo, denominado TD-CNNLSTM-LungNet, se distingue por su capacidad para distinguir entre neumonía, COVID-19 y otras afecciones pulmonares a partir de videos de ultrasonido.

Esta innovadora herramienta utiliza una combinación de redes neuronales convolucionales (CNN) y memoria a largo plazo (LSTM) para identificar patrones específicos en las imágenes de ultrasonido, alcanzando una tasa de "recall" del 96.51%, lo que indica un bajo número de falsos negativos, esencial para el tratamiento de las condiciones pulmonares.

El TD-CNNLSTM-LungNet combina dos potentes modelos de IA: las CNN, que buscan patrones en las imágenes, y las LSTM, que analizan estos datos en un contexto temporal más amplio. Este modelo fue entrenado con un conjunto de datos de ultrasonido existente, superando a las herramientas de diagnóstico previas, cuya precisión oscilaba entre el 90% y el 92%.

Uno de los aspectos más destacados de este modelo es su uso de técnicas de IA explicativa, cruciales para que los radiólogos comprendan las decisiones del algoritmo. Utilizando visualizaciones como mapas de calor, el modelo puede indicar las áreas de interés en las imágenes, facilitando la interpretación de los resultados.



Los resultados del modelo fueron notables: una precisión del 96.57%, con métricas adicionales que incluyen una precisión del 95.56%, "recall" del 96.51%, especificidad del 96.24% y F1 Score del 96.02%. Además, el TD-CNNLSTM-LungNet superó a otros modelos de aprendizaje por transferencia, como ResNet101V2, que alcanzó una precisión del 92.03%, y DenseNet121, con un 91.54%.

Mirando hacia el futuro, los investigadores planean adaptar este modelo para detectar otras enfermedades pulmonares como tuberculosis, asma, cáncer y fibrosis pulmonar. También hay planes para su aplicación en otros tipos de imágenes médicas, como tomografías computarizadas (CT) y radiografías.