



La Asociación Guatemalteca de Orquideología celebra su 50° Exposición Nacional de Orquídeas



Los principales beneficios de consumir atún y sardina para la salud

3 maneras de prevenir el cáncer de cabeza y cuello



La Asociación Guatemalteca de Orquideología celebra su 50° Exposición Nacional de Orquídeas



La Asociación Guatemalteca de Orquideología (AGO) invita al público en general a disfrutar de la 50° Exposición Nacional de Orquídeas, titulada "Susurros del Bosque", que se llevará a cabo del 6 al 9 de febrero en el Salón de Exposiciones, Zoológico La Aurora, en la Ciudad de Guatemala.

Este evento, de gran relevancia para los amantes de la naturaleza, la ciencia y la biodiversidad, presentará una impresionante muestra de más de 700 especies de orquídeas, representando más de 100 géneros provenientes de diversas regiones de Guatemala y del extranjero.

Durante los cuatro días de la exposición, los asistentes tendrán la oportunidad de admirar la belleza y majestuosidad de estas plantas, adquirir orquídeas nacionales y extranjeras, y participar en charlas y talleres impartidos por expertos. Además, se ofrecerán visitas guiadas para escolares, destacando la importancia de la conservación y el cuidado de las orquídeas.

La exposición contará con una exhibición de orquídeas premiadas, donde se mostrarán las orquídeas más destacadas por su belleza y singularidad. Además, habrá un espacio para la venta de orquídeas y productos relacionados, como macetas, abonos y artesanías con motivos de estas impresionantes plantas.

"El lema 'Susurros del Bosque' simboliza el llamado a la acción, a la reflexión y al compromiso de todos para proteger nuestro entorno natural. Guatemala es un país privilegiado con una gran diversidad de orquídeas, muchas de las cuales están en peligro de extinción. Esta exposición es una oportunidad para que todos los guatemaltecos se conecten con la naturaleza y aprecien la belleza de nuestras orquídeas", añadió Bolaños.

A lo largo de los años, la AGO ha trabajado en proyectos de conservación en parques ecológicos como Pamplona (zona 13) y La Asunción (zona 5), y continúa profundizando su labor educativa y de protección, promoviendo el conocimiento y la apreciación de las orquídeas en la comunidad.



La FDA de EE.UU. autoriza la venta de 20 productos de bolsas de nicotina ZYN

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) autorizó el 16 de enero la comercialización de 20 productos de bolsas de nicotina ZYN, lo que la convierte en la primera y única marca de bolsas de nicotina autorizada en ese país.

Esta es la primera vez que la agencia autoriza productos comúnmente conocidos como bolsas de nicotina orales, que son pequeñas bolsas de fibra sintética que contienen nicotina y que están diseñadas para colocarse entre la encía y el labio de un adulto fumador.

La autorización de la FDA de todas las bolsitas de nicotina ZYN, comercializadas es un paso importante para proteger la salud pública al ofrecer a adultos fumadores mejores alternativas a los cigarrillos y otros productos tradicionales de tabaco.

"Se estima que 45 millones de estadounidenses consumen nicotina regularmente y unos 30 millones de ellos fuman, la forma más dañina de consumo de nicotina", dijo Tom Hayes, presidente de Swedish Match North America, subsidiaria de Philip Morris International (PMI).

"La decisión de la FDA reconoce el papel que puede desempeñar ZYN en la protección de la salud pública al reducir el consumo de cigarrillos y otros productos de tabaco tradicionales", añadió.



Revisión científica

La FDA comunicó esta autorización después de una extensa revisión científica en la que determinó que los productos ZYN específicos analizados cumplieron con el estándar de salud pública legalmente requerido por la ley estadounidense de prevención del tabaquismo. Esta norma considera los riesgos y beneficios de los productos para la población en su conjunto.

Entre varias consideraciones clave, la evaluación de la agencia mostró que, debido a las cantidades sustancialmente más bajas de componentes nocivos en comparación con los cigarrillos y otros productos de tabaco, los productos ZYN autorizados presentan un menor riesgo de cáncer y otras afecciones de salud graves que dichos productos.

El fabricante también aportó pruebas de un estudio que demostraba que una proporción sustancial de adultos que consumían cigarrillos u otros productos de tabaco cambiaron por completo a los productos ZYN autorizados.

FIE 2024 culmina con éxito y proyecta nuevas oportunidades para jóvenes líderes



"El Foro Internacional de Emprendedores no solo es un evento, es una experiencia transformadora que impulsa a los jóvenes a descubrir su verdadero potencial. En 2024, con un 97.5% de satisfacción entre los participantes y un 83% expresando su deseo de regresar en la próxima edición, reafirmamos que el FIE es una plataforma única para formar a los líderes que nuestra región necesita", comentó Daniela Molina, Directora de Relaciones Públicas del FIE.

La edición de 2024 contó conferencistas magistrales, como Adriana Ruano, campeona olímpica en París 2024; Eduardo Strauch, sobreviviente del accidente de aviación en Los Andes; Erick Melgar, Gerente General de Progreso X; y Patricia Chaparro, gerente de Synapsis Research Costa Rica. Sus intervenciones inspiraron a los participantes con historias de superación, innovación y liderazgo transformador.

Una de las iniciativas más exitosas durante esa semana de actividades fue "La Incubadora", un programa diseñado para transformar ideas en negocios sostenibles y de impacto. En la edición 2024, "La Incubadora" recibió 53 solicitudes y seleccionó a 27 emprendedores, de los cuales 15 se graduaron exitosamente tras un proceso de capacitación personalizada y mentoría estratégica.

Además, el 55% de los participantes fueron mujeres, marcando un paso significativo hacia la equidad de género en el ecosistema emprendedor. Los proyectos desarrollados abarcaron sectores como tecnología, sostenibilidad, comercio electrónico, salud y manufactura, con el objetivo no solo de generar rentabilidad, sino también de crear un impacto social positivo en Guatemala.

Preparativos para el FIE 2025

Con el entusiasmo generado en esta edición, los jóvenes organizadores ya están trabajando en los preparativos del FIE 2025, que promete elevar aún más los estándares alcanzados.

"Desde ya invitamos a emprendedores, patrocinadores y aliados estratégicos a sumarse a esta iniciativa que continuará impactando a las futuras generaciones", agregó Molina.

Para obtener más información sobre el FIE 2025 y cómo participar, visita el sitio web oficial del evento o comunícate al correo fiegt.info@gmail.com

El Foro Internacional de Emprendedores (FIE) 2024, realizado en diciembre en el IRTRA de Retalhuleu, cerró con resultados excepcionales, consolidándose como una de las plataformas más influyentes para la formación de líderes jóvenes en Latinoamérica.

El evento impactó a 300 jóvenes de Guatemala, México, Costa Rica, Argentina, Brasil, Uruguay, Colombia y Paraguay, quienes participaron en actividades diseñadas para fortalecer su liderazgo, creatividad y espíritu emprendedor.

Con 26 años de historia, el FIE se ha convertido en uno de los programas más exitosos de Junior Achievement Guatemala (JAG), transformando la vida de más de 5,000 jóvenes a lo largo de su trayectoria. Hoy, más que un evento, es un movimiento que despierta el potencial de los futuros líderes de la región, inspirándolos a convertirse en agentes de cambio en sus comunidades y sectores.

Los principales beneficios de consumir atún y sardina para la salud

El atún y la sardina son dos tipos de pescado azules que ofrecen una amplia gama de beneficios para la salud. Ambos son ricos en nutrientes esenciales, fáciles de preparar y se pueden utilizar en diversas recetas, por ello la Organización Mundial de la Salud -OMS- recomienda consumirlos al menos 3 veces por semana.

Es por esto que Atunes y Sardinas La Sirena te comparte los principales beneficios de incluir estos alimentos en las comidas de cada semana para toda la familia:

1. Ricos en ácidos grasos Omega-3

Tanto el atún como las sardinas son excelentes fuentes de ácidos grasos omega-3, que son esenciales para la salud cardiovascular. Estos ácidos grasos ayudan a reducir los niveles de colesterol "malo" (LDL) y triglicéridos, mientras que elevan los niveles de colesterol bueno (HDL). Consumir estos pescados regularmente puede disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

2. Protección cerebral y cognitiva

Los ácidos grasos omega-3 también desempeñan un papel clave en el mantenimiento de la salud cerebral. El consumo regular de atún y sardinas puede mejorar la memoria, reducir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y promover un envejecimiento cerebral saludable. Además, las vitaminas B12 y D presentes en estos pescados ayudan a mantener una función cognitiva óptima.

3. Fuente de proteínas de alta calidad

Son ricos en proteínas de alta calidad que ayudan en la reparación y el crecimiento de los tejidos corporales, así como en el mantenimiento de músculos y huesos fuertes. Las proteínas también son esenciales para la producción de enzimas y hormonas. Además, estas proteínas se digieren fácilmente, lo que las convierte en una excelente opción para personas de todas las edades.

4. Vitaminas y minerales esenciales

Ambos pescados son fuentes importantes de vitaminas como la vitamina D que es fundamental para la salud ósea, y la vitamina B12 que ayuda en la formación de glóbulos rojos y en el funcionamiento del sistema nervioso.



5. Ayudan a mantener un peso saludable

Estos son bajos en calorías pero altos en proteínas, lo que los convierte en una excelente opción para quienes buscan mantener un peso saludable. Las proteínas generan una sensación de saciedad, lo que reduce la necesidad de comer entre comidas y, por lo tanto, ayudan a controlar el apetito. A su vez, estos contienen pocas grasas saturadas, lo que los convierte en una opción ideal.

6. Propiedades antiinflamatorias

Las dos opciones contienen ácidos grasos omega-3 que ofrecen propiedades antiinflamatorias, lo que puede ser beneficioso para personas que sufren de condiciones inflamatorias crónicas, como artritis o enfermedades autoinmunes. Consumir atún y sardinas puede ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo, mejorando la calidad de vida de quienes padecen estas enfermedades.

El Futuro de los Pagos: Construyendo un Ecosistema Sostenible a Través de los Datos

Al reflexionar sobre el estado actual de los pagos y los desarrollos en curso, una pregunta que persiste es ¿estamos asegurándonos de integrar todos los elementos necesarios para crear un entorno que sirva mejor a quienes lo necesitan?

La industria de pagos es una donde puedes proveer de manera sostenible los servicios que se necesitan para el desarrollo de esa comunidad a la cual sirve.

Y además permite crear una visión más amplia de la usual cuando se cruza con la palabra "pagos". Cuando hablamos de pagos, normalmente, nos precipitamos a pensar o a preguntar cómo es que se transfieren fondos de una persona a otra y en qué riel se realiza el movimiento de fondos. Sin embargo, esto no es algo que debe mirarse de forma simplista.

El objetivo de cualquier ecosistema es ser autosostenible, lo cual es parte de su progresión natural. Para lograr la sostenibilidad, un ecosistema eficiente debe operar con equilibrio. Este equilibrio se alcanza cuando se abordan las necesidades fundamentales de todas las partes que lo conforman. Y una vez que se cumplen las condiciones primarias para la existencia, se establece el equilibrio, permitiendo que todo lo demás se adapte y evolucione.

Al considerar "El Futuro de los Pagos", necesitamos identificar las necesidades fundamentales que deben abordarse para proporcionar una base para la evolución continua. Dos necesidades críticas son la **confianza y el financiamiento**.

La **confianza** se establece identificando con precisión quién está involucrado en una transacción. Debemos asegurarnos de capturar todos los elementos necesarios para verificar las identidades detrás de las transacciones, lo cual puede ser un desafío en nuestra realidad multicanal y omnipresente.

El financiamiento, por otro lado, se refiere a facilitar el crédito. Es esencial dar acceso al crédito a quienes más lo necesitan, permitiéndoles continuar con sus actividades y fortalecer su capacidad para consumir bienes y servicios necesarios para llevar a cabo las actividades en sus vidas y negocios.



Pero ¿qué se requiere para ofrecer tanto confianza como financiamiento? La respuesta es datos. Los datos son el común denominador entre ambos factores. Son esenciales para crear algoritmos que puedan identificar con precisión a las partes involucradas en las transacciones y predecir comportamientos. Los datos son nuestro principio.

Para el desarrollo saludable y sostenible de cualquier ecosistema de pagos, es crucial orquestar todos los puntos de datos transaccionales y traducirlos en conocimientos prácticos. Estos conocimientos deben estar específicamente orientados a mejorar la confianza y el financiamiento.

Al adoptar plenamente este enfoque, podemos darnos cuenta que podemos mejorar la manera de crear mayores eficiencias al plantear preguntas enfocadas a organizar y asegurar los datos necesarios para tomar decisiones más inteligentes, en lugar de centrarse únicamente en el flujo de dinero.

3 maneras de prevenir el cáncer de cabeza y cuello

El cáncer de garganta es uno de los cánceres de más rápido crecimiento y a menudo está relacionado con el virus del papiloma humano (VPH). El cáncer de orofaringe, o cáncer de garganta, es un tipo de cáncer de cabeza y cuello que se puede dividir en dos subgrupos: cánceres asociados al VPH y cánceres no asociados al VPH. Y dependiendo del tipo del subgrupo, el tratamiento es diferente.

La Dra. Katharine Price, oncóloga en el Centro Oncológico Integral de Mayo Clinic en Rochester, dice que hay tres maneras de reducir sus riesgos y ayudar a prevenir el cáncer de cabeza y cuello.

El consumo de tabaco y alcohol aumenta el riesgo de tumores no asociados al VPH, mientras que el VPH representa aproximadamente el 70% de los cánceres de cabeza y cuello.

"Lo que importa de todo eso es que tienen una biología diferente y son mucho más tratables, lo que significa que responden mejor a los tratamientos y tienden a tener una tasa de curación más alta. Estamos tratando estos tipos de cáncer de manera diferente a como tratamos algunos de los cánceres no asociados al VPH", dice la Dra. Price.

Cirugía, radioterapia y quimioterapia son todas opciones de tratamiento, pero la Dra. Price advierte que es mejor reducir los riesgos de infección.



"Las tres grandes maneras: no fumar tabaco, disminuir el consumo de alcohol y, por fin, vacunarse contra el VPH", dice.

"Sabemos que fumar y el consumo de alcohol son grandes factores de riesgo para el cáncer de cabeza y cuello, especialmente si hace ambos. Eso aumenta aún más su riesgo", advierte la Dra. Price.

Y ella fomenta una dieta saludable.

"De hecho, deberíamos esforzarnos por tener una buena dieta de alimentos integrales, tratando de minimizar la ingesta de alimentos procesados y azúcares refinados", dice la Dra. Price.