



4 de enero se celebra el Día Mundial del Braille



Nueva Tienda Sunglass Hut En Guatemala

Hábitos saludables para iniciar el año nuevo de mejor forma física



¿Rigidez en tus manos o rodillas? si tienes alguno de estos síntomas, puede ser artritis

¿Sientes que las rodillas te rechinan y aún más con este frío? Tal vez pienses que sólo es la época invernal y que pronto pasará ese dolor también en las manos, pero ¿qué tal si no es sólo eso y ya estás presentando algunos síntomas de artritis?

¿Qué es la artritis y cómo puedo detectarla?

La artritis es considerada una enfermedad que ataca a las articulaciones, así es, básicamente es donde se unen tus huesos. Y su forma de atacarte es haciendo que haya inflamación en esas zonas, notes rigidez y que tengas una sensación de entorpecimiento en tus extremidades al hacer actividades diarias.

Como identificar los síntomas:

Dolor. Si a la hora de hacer una actividad por más sencilla que parezca notas un dolor en la articulación, préstale mucha atención.

Rigidez. Notas inflexibilidad en tu cuerpo, pasan minutos y tú todavía tienes esa sensación de que te tronara el cuerpo, es una señal notoria de artritis.

Sin movilidad. Este es el punto más grave y notorio de la artritis, aquí entra que tus manos se queden totalmente inflexibles, al igual que pierdas la fuerza para tomar objetos o simplemente para cerrar tu manos.

Tipos de artritis, tratamiento y prevención

La osteoartritis (OA) es la forma más común de artritis y se produce cuando el cartílago que protege los extremos de los huesos se desgasta con el tiempo, causando dolor y rigidez en las articulaciones. La artritis reumatoide es una enfermedad autoinmune en la que el sistema inmunitario ataca las articulaciones, provocando inflamación y daño progresivo en estas. Otra forma de artritis es la artritis psoriásica, que está relacionada con la psoriasis y afecta tanto la piel como las articulaciones.



La gota, en cambio, se origina por la acumulación de cristales de ácido úrico en las articulaciones, lo que genera episodios de dolor intenso y repentino. Finalmente, el lupus eritematoso sistémico es una enfermedad autoinmune que no solo puede dañar las articulaciones, sino también afectar diversos órganos del cuerpo.

El tratamiento para la artritis varía según el tipo y la severidad de la enfermedad.

Puede incluir medicamentos como analgésicos, antiinflamatorios, corticosteroides y fármacos modificadores de la enfermedad que ayudan a aliviar los síntomas y reducir la progresión del daño articular.

la fisioterapia es clave para mejorar el rango de movimiento y fortalecer los músculos alrededor de las articulaciones afectadas. También se recomienda realizar cambios en el estilo de vida, como mantener un peso saludable, practicar ejercicio regularmente y evitar actividades que puedan agravar el dolor.

En los casos más graves, la cirugía puede ser necesaria, incluyendo procedimientos como el reemplazo de articulaciones dañadas.

Aunque no siempre es posible prevenir la artritis, hay medidas que pueden reducir el riesgo de desarrollar ciertos tipos. Mantener un peso adecuado es esencial para reducir la carga sobre las articulaciones, al igual que protegerlas de lesiones que puedan desencadenar problemas futuros.

Nueva Tienda Sunglass Hut En Guatemala

Líder mundial en lentes de sol premium y de diseñador expande su presencia en Guatemala con la apertura de una nueva tienda en Centro Comercial Miraflores.

Sunglass Hut, reconocida por brindar productos de alta calidad y una experiencia de compra única, Esta nueva sucursal refleja el compromiso de la marca por acercar a sus clientes a una selección de lentes de sol premium y de diseñador. Además, la marca se distingue por contar con asesores altamente capacitados que brindan atención personalizada y conocen las últimas tendencias en lentes de sol.

Características destacadas de la nueva tienda

La nueva tienda de Sunglass Hut es un espacio para aquellos que buscan lentes de sol que reflejen su personalidad y estilo de vida. Con un diseño vanguardista y amplios espacios, la tienda invita a los visitantes a sumergirse en un mundo de opciones, desde los clásicos atemporales hasta las últimas tendencias de la moda. En la nueva tienda, los clientes disfrutarán de:

- **Asesoría personalizada:** Un equipo de expertos en estilo está a disposición de los clientes para guiarlos en la elección de las gafas perfectas para cada rostro, necesidad y personalidad.
- **Marcas de prestigio:** Sunglass Hut presenta una selección exclusiva de las marcas más reconocidas a nivel mundial.
- **Diseño innovador:** Un ambiente moderno y sofisticado que invita a explorar y descubrir nuevas opciones.
- **Exclusividad:** Acceso a las últimas colecciones y estilos únicos, diseñados para aquellos que buscan destacar.



“La tienda en Centro Comercial Miraflores es una invitación para quienes buscan calidad, exclusividad y estilo en cada detalle. Estamos emocionados de continuar ofreciendo una experiencia de compra premium, con marcas reconocidas como Ray-Ban, Oakley, Prada y Versace”, mencionó Lic. Héctor Ajcú.

Con más de 3,000 tiendas a nivel global, la marca se posiciona como el destino preferido para quienes buscan lentes de sol de alto rendimiento y aspecto vanguardista.

Descubre la nueva tienda de Sunglass Hut y eleve su estilo con las mejores marcas y asesoría personalizada

Las Laptops Gram "Hybrid Ai" de Lg Ofrecen lo mejor de ambos mundos con Servicios de Ia en el dispositivo y en la Nube



Con funciones y capacidades avanzadas de IA, los portátiles LG gram 2025 ofrecen experiencias de productividad más inteligentes y personalizadas.

LG Electronics (LG) presentará su gama gram LG 2025, los primeros portátiles de la compañía basados en inteligencia artificial, en el CES 2025 en enero. La nueva gama incluye modelos innovadores como gram Pro, gram Pro 2 en 1, gram y gram Book. Aprovechando la tecnología gram AI de LG 1, estos portátiles ofrecen capacidades y rendimiento de última generación a la vez que conservan el icónico diseño delgado y ligero de la serie.

Mejora de la productividad y la personalización con LG gram AI

Los portátiles gram 2025 presentan una experiencia de usuario más inteligente, segura y altamente personalizada a través de la innovadora gram AI de LG. Con gram chat On-Device, estos portátiles utilizan algoritmos de IA para procesar y analizar datos localmente sin necesidad de conexión a la red.

Rendimiento sin precedentes con los procesadores Intel de nueva generación

Los portátiles de 2025 gram marcan un nuevo hito en la historia de la serie, impulsados por los procesadores de nueva generación de Intel: los Intel Core Ultra Serie y los Intel Core Ultra Serie V. Los procesadores de la serie H están diseñados para maximizar el rendimiento de los PC tradicionales, mientras que las CPU de la serie V están optimizadas para experiencias de PC impulsadas por IA.

Innovación y versatilidad para todos los usuarios

A la vanguardia de la línea 2025, se encuentra el LG gram Pro un portátil que presenta lo mejor del rendimiento y la portabilidad. Dentro del elegante, delgado y ligero gram Pro se encuentra una CPU Arrow Lake y una tarjeta gráfica NVIDIA GeForce RTX™ 4050. Esta avanzada combinación de hardware permite al gram Pro manejar sin esfuerzo una gran variedad de tareas exigentes, desde trabajos de diseño gráfico y renderizado 3D que consumen muchos recursos hasta la edición de vídeo y la ejecución de los últimos juegos AAA.

Todos los nuevos portátiles gram son compatibles con gram Link 2.0, una versión mejorada de la función gram Link introducida por primera vez el año pasado. gram Link 2.0 facilita una conectividad perfecta entre dispositivos y sistemas operativos, lo que permite a los usuarios compartir fácilmente contenidos y transferir archivos con una amplia gama de PC y productos móviles, incluidos los smartphones basados en iOS y Android. Esta función también permite a los usuarios gestionar las llamadas telefónicas entrantes directamente en sus portátiles gram, minimizando las interrupciones del flujo de trabajo.

Hábitos saludables para iniciar el año nuevo 2025 de mejor forma física

Lleve una alimentación balanceada

Somos lo que comemos. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades advierten que comer saludable tiene varios beneficios. Conociendo las bondades de incluir más frutas y vegetales en su alimentación diaria, le invitamos a que poco a poco incorpore en su dieta estos alimentos nutritivos y deliciosos.

Consuma suficiente agua

El agua tiene numerosos beneficios para el organismo: protege órganos, ayuda a crear saliva y a superar pronto la gripa. Beber este líquido preciado durante todo el día permite que se abran los poros, de manera que el agua actúa como un hidratante natural para la piel.

Realice actividad física

El ejercicio físico estimula la creatividad, mejora el estado de ánimo, favorece la salud del corazón, y en general, contribuye al bienestar de todo el organismo. Realice algo que disfrute, una un paseo en bicicleta, una sesión de baile entre amigos. Pruebe con varios deportes hasta que encuentre su opción preferida: boxeo, crossfit, natación o gimnasio.

Descanse el tiempo necesario

¿Constantemente se despierta con ganas de seguir durmiendo? Esto le puede estar indicando que no ha descansado lo suficiente. Tenga en cuenta que el sueño va más allá de la inactividad, este es un proceso fisiológico que surge de manera natural y espontánea.

Asista al médico cuando sea necesario

El año nuevo viene acompañado de chequeos médicos de rigor. Haga seguimiento de su estado de salud, y solicite los exámenes que sean pertinentes. Cuide su salud bucal, visual y auditiva durante todo el año.



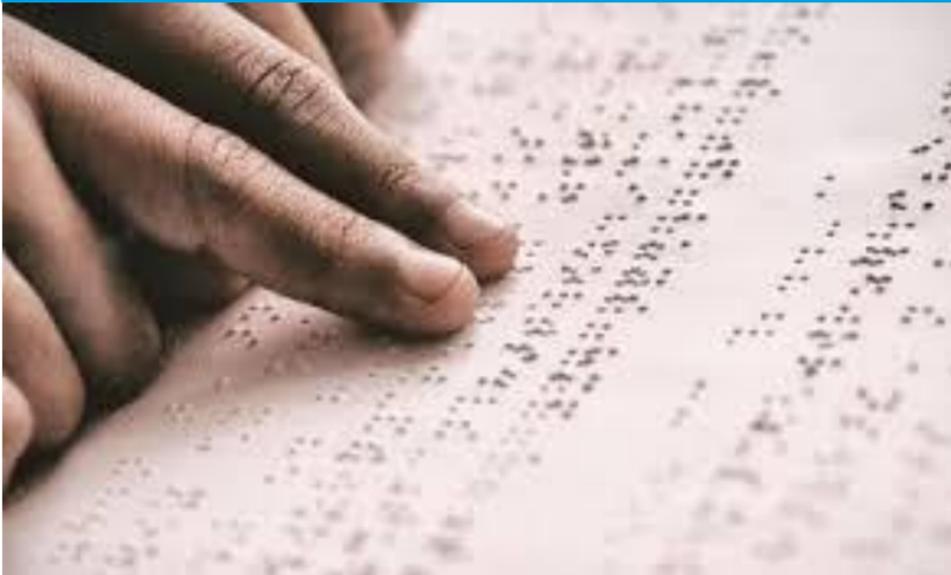
Cuide su presentación personal

Verse al espejo y sentirse agusto con su apariencia sube el autoestima y le proporciona seguridad a la hora de relacionarse en un ambiente laboral. Por eso, asegúrese de que su ropa esté y se vea limpia, sin pelos de nuestros amores perrunos o gatunos y con un aroma agradable.

Cultive relaciones sociales

La amistad se debe forjar constantemente, así como las plantas, hay que regarla con frecuencia. Tome la iniciativa en saludar a quienes quiere, Es importante mantener el contacto con las personas con quienes tenemos empatía y afinidad, en lugar de solo acudir a ellas cuando nos encontramos en momentos de dificultad.

4 de enero se celebra el Día Mundial del Braille



El objetivo hacer conciencia sobre la integración de las personas que tienen discapacidad visual y que se desenvuelvan en igualdad de condiciones sin ningún tipo de discriminación.

El 4 de enero se celebra el Día Mundial del Braille con el fin de crear mayor conciencia sobre la importancia del braille como medio de comunicación para la plena realización de los derechos humanos para las personas ciegas y con deficiencia visual.

Según la Organización Mundial de la Salud hay unos 36 millones de personas con ceguera en el mundo, y 216 millones sufren discapacidad visual moderada o grave.

Estas personas tienen más posibilidades de vivir en la pobreza, disfrutar de peor salud y tener más dificultades que otras para acceder a la educación y al empleo.

¿Por qué se celebra el Día Mundial del Braille el 4 de enero?

La fecha se ha elegido porque coincide con la fecha de nacimiento del creador del sistema de escritura y de lectura táctil, Louis Braille, el 4 de enero de 1809 en Francia.

Louis Braille se quedó ciego debido a un accidente durante su niñez mientras jugaba en el taller de su padre. Más tarde se basó en el sistema inventado por un militar llamado Charles Barbier de la Serre, y reinventó este lenguaje basándose primero en una matriz de 8 puntos y luego en 6.

¿Qué es el Braille?

Es un sistema alfabético en relieve ideado para representar las letras, los signos de puntuación, los números, la grafía científica, los símbolos matemáticos y la música.

El alfabeto braille consiste en celdas de seis puntos en relieve, organizados como una matriz de tres filas por dos columnas, que convencionalmente se numeran de arriba abajo y de izquierda a derecha. La presencia o ausencia de puntos permite la codificación de los símbolos. Mediante estos seis puntos se obtienen 64 combinaciones diferentes.

Existen además signos diferenciadores especiales para convertir a una letra en mayúscula, bastardilla, número o nota musical.

Este sistema de escritura lo usan las personas ciegas o con deficiencia visual para leer libros y publicaciones, y se considera como un medio de comunicación.

Curiosidades en braille

Se podría hablar de muchas curiosidades sobre el sistema braille, pero existe además de libros una gran variedad de objetos en braille como

Latas de refresco con la fecha de caducidad en braille.

Cubo de Rubik en braille.

Y multitud de cosas como tatuajes, anillos, baberos o ropa de bebé, bolsos, pastilleros.



Sobre las curiosidades del sistema braille, destacan las siguientes:

Muchos estudios realizados, concluyen que las personas que leen en braille, en la mayoría de las ocasiones, no terminan de leer una palabra, por haberla reconocido antes.

Las personas que pierden la vista en la edad adulta encuentran más fácil escribir que leer en braille. Esto ocurre porque no tienen tan desarrollado el sentido del tacto y no perciben las letras con el tacto con tanta facilidad como los niños.