

BUENAS *Nuevas* **gt**



Edición Semanal

Del 17 al 23 de febrero de 2025

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





Banco Promerica entrega automóvil , al ganador de la promoción ¡Año Nuevo, Carro Nuevo! Con tu Ahorro Promerica



El desempleo y efectos en la salud de las personas

Más de 10 mil guatemaltecos beneficiados por proyectos de acceso al agua ejecutados por Fundación Coca-Cola



Banco Promerica entrega automóvil, al ganador de la promoción ¡Año Nuevo, Carro Nuevo! Con tu Ahorro Promerica.



Las cuentas de ahorro de Banco Promerica están diseñadas para facilitar que sus clientes logren alcanzar sus metas personales. Con un enfoque personalizado, el amplio portafolio de cuentas de ahorro se adapta a cada cliente según sus necesidades.

Ofreciendo atractivas tasas de interés, servicios digitales, programa de premios, tarjeta de débito y acceso a los beneficios de Club Promerica, entre otros beneficios.

Banco Promerica invita al público en general a conocer más sobre los productos y servicios que ofrece, los cuales facilitan el ahorro por medio de soluciones innovadoras.

Banco Promerica llevó a cabo la entrega de un automóvil T-Cross, Trendline MT 2025, al ganador de la promoción ¡Año Nuevo, Carro Nuevo! Con tu Ahorro Promerica.

La promoción estuvo vigente del **1 de noviembre de 2024 al 15 de enero de 2025**, con el objetivo de fomentar el ahorro de una forma atractiva. Los participantes tuvieron la oportunidad de ganar por medio de la acumulación de tickets virtuales, por medio de la apertura de cuentas de ahorro tanto digitales o a través de cualquier canal de atención, como al incrementar el saldo de sus ahorros.



Más de 10 mil guatemaltecos beneficiados por proyectos de acceso al agua ejecutados por Fundación Coca-Cola



Con el propósito de salvaguardar los recursos hídricos, el Sistema Coca-Cola y Fundación Coca-Cola en Guatemala presentan los resultados de sus proyectos enfocados en mejorar el acceso a agua potable, saneamiento e higiene en Sololá, Zacapa y Retalhuleu.

Estos proyectos contribuyen a la estrategia de asegurar el acceso al agua del Sistema Coca-Cola, teniendo como objetivo regresar el vital líquido a la naturaleza y a las comunidades en donde opera.

“Estamos enfocados en incrementar el acceso al agua, ayudando a mejorar su disponibilidad y calidad. Trabajamos con aliados locales para promover iniciativas que contribuyan a conservar y brindar acceso al vital líquido, involucrando a las comunidades del área”, comentó William Segura, director de asuntos públicos, comunicación y sostenibilidad para Coca-Cola Centroamérica.

Estos son los programas implementados en Sololá, Zacapa y Retalhuleu:

Nahualá, Sololá:

Más de 1,000 personas en las comunidades de Palanquix Tambrizab y Xébem, beneficiadas con la infraestructura que mejora el acceso al agua. El proyecto incluye la construcción de un tanque de 50 m³; la colocación de 5 cajas reguladoras en el sistema de distribución; la instalación de 1,700 metros de distribución y la colocación de 170 conexiones domiciliarias.

Teculután, Zacapa:

Las personas beneficiadas suman más de 3,000 habitantes de los caseríos Oreganal y Sector Nueva Esperanza. Las acciones incluyen la perforación de 1 pozo, que brinda un suministro confiable de agua para las comunidades; la instalación de un sistema de desinfección, que cumple con estándares de calidad para el consumo humano, y la conexión de más de 3 km de tuberías para llegar a más personas en las comunidades beneficiadas.

San Sebastián, Retalhuleu (Aldeas Ocosito y San Luis)

Más de 6,000 personas incrementaron su acceso al agua con la colocación de nuevas tuberías, la instalación de un nuevo tanque, e infraestructura adicional para garantizar agua de calidad.

El Sistema Coca-Cola y Fundación Coca-Cola, colaboran con socios locales para respaldar los esfuerzos de reabastecimiento del agua. En esta oportunidad, Fundación Aliarse es el encargado de la ejecución y seguimiento de las acciones para el programa de acceso al agua en Guatemala

El desempleo y efectos en la salud de personas

El desempleo puede tener un impacto significativo en la salud mental de las personas. Puede provocar sentimientos de ansiedad, depresión, estrés, baja autoestima, inseguridad, aislamiento y vergüenza.

El índice de desempleo es un porcentaje que se suele tomar como una variable más en un informe económico. Pero detrás de esto hay estrés, ansiedad, frustración, enojo y hasta cuestionamientos a la valoración propia.

Cuanto más tiempo se pasa sin encontrarle la vuelta a esta situación, más fácil es caer en la sensación de que el problema es uno.

Esta incertidumbre laboral también puede afectar el sueño, la concentración y el estado de ánimo. En algunos casos, genera la desconexión de las relaciones sociales, ya sea por falta de dinero o por vergüenza a hablar sobre la situación laboral.

El 85% de los empleos se consiguen a través de conocidos, dicho aislamiento, también reduce oportunidades de referencia.

Varios estudios muestran que después de seis meses sin empleo, muchas personas comienzan a experimentar una disminución en su percepción de empleabilidad. Esto genera un círculo vicioso: menos confianza menos postulación menos oportunidades.



Factores que contribuyen al impacto del desempleo

- La incertidumbre sobre el futuro laboral**
- La pérdida de ingresos**
- La falta de estructura diaria**
- La presión social y la estigmatización**
- La sensación de falta de control sobre la vida**
- La sensación de inutilidad**
- El estrés económico**
- La auto condena**

El desempleo se define como la falta total de trabajo, se considera que una persona está desempleada cuando a la fecha no tiene empleo, ni ha trabajado al menos una hora en actividades económicas remuneradas. Se ha demostrado que el desempleo genera deterioro en la salud mental, específicamente trastornos del estado del ánimo, estrés, ansiedad, además de detrimento en aspiraciones y autoestima

Provincial presenta plan de expansión para mejorar la seguridad en las carreteras 2025-2027

Con el objetivo de aumentar la presencia institucional en todo el territorio nacional y mejorar la seguridad vial para peatones, conductores y pasajeros, la Dirección General de Protección y Seguridad Vial (PROVIAL) presentó su plan de expansión 2025-2027. El proyecto está enfocado en la prevención de accidentes de tránsito y la mejora en la fluidez vehicular, buscando reducir los hechos de tránsito en las principales carreteras del país.

Actualmente, PROVIAL cuenta con seis sedes regionales en distintas partes del país: Morales, Izabal; San Cristóbal Acasaguastlán, El Progreso; Ciudad de Guatemala; Salcajá, Quetzaltenango; y San Bernardino, Mazatenango, además de tres subregionales en Río Dulce, Livingston, Izabal; Coatepeque, Quetzaltenango; y Palín, Escuintla. Con el plan de expansión se busca implementar 15 nuevas sedes regionales y tres subregionales a lo largo de tres años.

Este incremento estará acompañado de una significativa expansión en el número de brigadas (agentes) viales, que pasarán de 124 a 1,216, con 792 nuevas brigadas que estarán capacitadas para ofrecer apoyo en emergencias y tareas de prevención en la carretera. De igual forma, se proyecta un aumento en la flota vehicular de PROVIAL, que pasará de 51 unidades a 124, dentro de las que se incluyen autopatrullas, grúas, motocicletas y retroexcavadoras.

El Ministerio de Comunicaciones, Infraestructura y Vivienda (CIV) ha subrayado que esta expansión tiene como objetivo mejorar la cobertura de PROVIAL y asegurar el orden en las principales rutas y carreteras del país.



El plan también incluye un componente clave de capacitación, donde brigadas especializadas brindarán apoyo en situaciones de emergencia, además de promover prácticas responsables entre los conductores. El objetivo es reducir los accidentes de tránsito, protegiendo a los guatemaltecos y asegurando que lleguen a sus destinos de manera segura.

La iniciativa de PROVIAL resalta la necesidad de fortalecer el sistema de seguridad vial del país y de crear un ambiente de conducción más seguro, responsable y consciente. Con este esfuerzo, las autoridades esperan reducir significativamente los hechos de tránsito y proteger a todos los usuarios de las carreteras.

¡Cinco ganadores reciben un Suzuki Alto 2025 gracias a la alianza entre EPA y Pinturas Corona!



EPA y Pinturas Corona de Grupo Solid cierran con éxito su campaña “**Pinte su hogar y gane un Suzuki Alto 2025**”. Las empresas han entregado con entusiasmo los cinco autos, uno por cada tienda de EPA en el país, a los ganadores que ahora comienzan un nuevo capítulo en sus vidas con este moderno y eficiente vehículo.

Los afortunados ganadores son:

- Tienda Portales Zona 17: Geovanni Walter González Hernández
- Tienda Plaza Madero Roosevelt: Luis Fernando Poroj Hernández
- Tienda San José Pinula: Olga Maritza López García
- Tienda Rambla Zona 10: Harrison Alexander Palencia Ortíz
- Tienda El Tinajón en Quetzaltenango: Silvia Yaneth Mazariegos Miranda

“Cada uno de estos autos es mucho más que un premio; representa el apoyo incondicional de nuestros clientes, quienes nos eligen y nos permiten formar parte de sus proyectos”, expresó Luis De Sousa, Gerente General de EPA. “Este es nuestro modo de agradecer la confianza que los guatemaltecos nos brindan cada día. Nos enorgullece premiar su lealtad y, sobre todo, ser parte de su crecimiento personal y familiar”



20 de febrero celebración del día de la Marimba

El Día Nacional de la Marimba en Guatemala se celebra el 20 de febrero. En esta fecha se conmemora la declaración de la marimba como instrumento nacional del país.

¿Por qué se celebra el Día de la Marimba?

La marimba es un símbolo nacional de Guatemala, ya que forma parte de su identidad cultural. La marimba es un instrumento histórico que ha sido transmitido de generación en generación. La marimba es un instrumento que refleja la rica herencia musical del país.

¿Cómo se celebra el Día de la Marimba?

En esta fecha se realizan escenarios en los que se pueden escuchar melodías interpretadas por grandes músicos.

Se resalta la importancia de proteger el árbol de hormigo y otras especies forestales utilizadas en su fabricación.

¿Qué es la marimba?

La marimba es un instrumento musical que se elabora de madera de distintas especies, como cedro, caoba, palo blanco y ciprés.

El teclado de la marimba se fabrica de madera de hormigo debido a la característica resonancia que brinda.



La marimba guatemalteca ha trascendido fronteras, llevando consigo la riqueza de sus melodías y ritmos a diversas partes del mundo. Su historia se entrelaza con la de Guatemala, siendo un símbolo de identidad que refleja la creatividad y destreza de su pueblo.

La innovación también ha jugado un papel fundamental en la evolución de la marimba. La creación del concepto de marimba doble en Guatemala, así como la adaptación para permitir su interpretación de pie, son ejemplos de cómo este instrumento ha sido moldeado por la creatividad y la necesidad de expresión musical.



¡Vive tu verano vibrante con la Gira Refrescante Pepsi 2025!



**El etanol en
motocicletas es
seguro y eficiente**

**Grupo UMA
celebra la
producción de su
motocicleta
número un millón**



Grupo UMA celebra la producción de su motocicleta número un millón



Carlos Alvarado Del Valle, Gerente Corporativo de Comercialización, Mercadeo y Ventas de Grupo UMA, destacó su 35relevancia: "Este logro representa el esfuerzo de miles de personas que confían en nuestras motocicletas para transformar su vida. Cada unidad ensamblada es sinónimo de progreso, de trabajo y de movilidad para nuestros clientes en Centroamérica, Sudamérica y Europa".

Innovación, crecimiento y liderazgo

Grupo UMA ha consolidado su presencia en Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicaragua, Costa Rica, Venezuela, Colombia, Portugal y España. Su catálogo de modelos incluye Pulsar, Boxer, Torito, CT, Discover, Qute y Dominar, ofreciendo opciones tanto para transporte personal como para el sector comercial.

Grupo UMA, representante de la marca Bajaj en Centroamérica, algunos países de Sudamérica y Europa, celebra un logro histórico con la producción de su motocicleta número un millón, reafirmando su liderazgo en la industria y su compromiso con la movilidad y el desarrollo económico. Con 7 años de trayectoria, la empresa ha logrado consolidarse como una de las más importantes del sector, ofreciendo a miles de personas una solución de transporte accesible, eficiente y confiable.

La producción de la motocicleta número un millón, representa un millón de historias, oportunidades y avances en movilidad para miles de personas en la región. Este logro refleja el crecimiento acelerado de Grupo UMA y el impacto de Bajaj en la vida de sus clientes.



¡Vive tu verano vibrante con la Gira Refrescante Pepsi 2025!



Gira Refrescante Pepsi llega con dos fechas, brindándole a los guatemaltecos una experiencia de música y comida. Este año, se estarán presentando siete artistas internacionales y nueve interpretes nacionales.

El primer concierto se realizará el sábado 12 de abril en Xela, donde disfrutarán del ritmo de Mau y Ricky, Boza; por Guatemala se presentarán el Grupo Rana, Ale Mendoza, Mezz, Kontra, Bellakeopuntocom, entre otros. El show será en el Centro Intercultural y Deportivo de Quetzaltenango.

El segundo concierto se llevará a cabo el sábado 19 de abril en el km. 97 de la Autopista Puerto San José. La fiesta será con la música de Arcángel, Ryan Castro, Morat, Kapo y Boza.

Los artistas guatemaltecos que estarán en el show son Zelaya, Ale Mendoza, Mezz, Kontra, Zravia, Dovella, PardoPardo, Wongraphy y Bellakeopuntocom.

Haga que cada piso cuente Feria de Pisos de EPA

¡La oportunidad para renovar su hogar ha llegado!, EPA le invita a la esperada Feria de Pisos, que se llevará a cabo del 13 al 26 de febrero. En este evento encontrará una amplia variedad de materiales y diseños, con oportunidades a los mejores precios para transformar sus espacios.

Cinco claves para elegir el piso ideal

1. Resistencia al agua: Opte por materiales diseñados para soportar la humedad sin perder belleza ni funcionalidad. Cerámica, porcelanato y vinil son excelentes opciones.
2. Seguridad, ante todo: En baños y áreas húmedas, priorice pisos antideslizantes que brinden estabilidad y eviten accidentes.
3. Estilo que sorprenda: El color del piso influye en la percepción del espacio. Los tonos claros generan amplitud, mientras que los oscuros aportan elegancia y sofisticación.
4. Durabilidad: Elija materiales resistentes y de fácil mantenimiento, como cerámica o porcelanato, para asegurar una inversión duradera.
5. Protección adicional: Utilice alfombras, tapetes y protectores de muebles para prevenir rayones y daños por contacto directo.



LG presenta soluciones de señalización digital adaptadas a diversos sectores B2B en ISE 2025

LG Electronics (LG) presenta sus más recientes innovaciones en señalización digital en Integrated Systems Europe (ISE) 2025, que se está celebrando en Barcelona desde el 4 al 7 de febrero. El stand de LG, con el lema "Soluciones personalizadas, crecimiento optimizado", cuenta con zonas dedicadas a sectores empresariales como el comercio minorista, las empresas, la educación, el transporte y la hostelería. Las soluciones de visualización a medida expuestas aprovechan las tecnologías de vanguardia de la empresa para satisfacer las diversas necesidades de los clientes B2B y mejorar y ampliar la experiencia del cliente.

Experiencias visuales y espaciales elevadas con el Kinetic LED de LG impulsado por Inteligencia Artificial

LG está dispuesta a captar la atención de los visitantes del ISE con su gigantesca pantalla Kinetic LED, que cambia de forma. Instalada a la entrada del stand de la empresa, la Kinetic LED emplea tecnología IA de vanguardia para cautivar, entretener y sorprender. La impresionante pantalla, compuesta por 88 paneles LED conectados, mide 7.180 x 4.090 milímetros. Combinando LED y espejos, los módulos en forma de cubo que componen la Kinetic LED pueden girar 360 grados horizontalmente para crear movimientos dinámicos e hipnotizadores.



"LG se compromete a proporcionar soluciones de visualización comercial adaptadas a las necesidades específicas de los diversos entornos empresariales", dijo Park Hyung-sei, presidente de LG Media Entertainment Solution Company. "Como líder en el mercado B2B, nuestro objetivo es ofrecer soluciones innovadoras que eleven el valor de los espacios comerciales, públicos y educativos, a la vez que permitan experiencias transformadoras para los clientes y apoyen el crecimiento y el éxito de nuestros clientes."

El etanol en motocicletas es seguro y eficiente

Las motocicletas están plenamente preparadas para utilizar mezclas de etanol, según confirman fabricantes, estudios técnicos y la experiencia de más de 60 países. Esta realidad es especialmente relevante para Guatemala, donde las motocicletas representan más del 50% del parque vehicular.

Compatibilidad técnica confirmada por fabricantes

La evidencia más contundente de la compatibilidad del etanol con las motocicletas modernas proviene directamente de los fabricantes. Las principales marcas presentes en Guatemala han diseñado sus motores para funcionar eficientemente con mezclas de etanol:

Honda, líder mundial en motocicletas, aprueba oficialmente el uso de E10 en todos sus modelos.

Suzuki declara que sus motocicletas "están preparadas para ese importante paso tecnológico"

Hero, Bajaj y KTM certifican en sus manuales técnicos la compatibilidad con mezclas de hasta 10% de etanol.

Estas marcas ya operan exitosamente con etanol en mercados como Brasil, India y Estados Unidos.

Respaldo técnico y científico

Investigaciones del Laboratorio Nacional de Energía Renovable de Estados Unidos confirman que:

Las motocicletas fabricadas después de 2006 están diseñadas específicamente para usar mezclas E10.

No requieren modificaciones especiales.

El mantenimiento regular estándar es suficiente para mantener el rendimiento óptimo.

La durabilidad de los componentes no se ve afectada con el uso de E10.



Beneficios comprobados

El uso de etanol en motocicletas modernas ofrece ventajas concretas:

Rendimiento optimizado: Los motores modernos están calibrados para aprovechar el mayor octanaje que proporciona el etanol

Mantenimiento estándar: No requiere cambios en las rutinas de servicio establecidas

Durabilidad garantizada: Los materiales y componentes están diseñados para ser compatibles con E10

Beneficio ambiental: Reduce significativamente las emisiones contaminantes sin comprometer el desempeño.

"La evidencia técnica es clara: las motocicletas en Guatemala no solo son compatibles con mezclas de etanol, sino que están específicamente diseñadas para utilizarlas", afirma el Ing. Luis Fernando Villegas, experto internacional en biocombustibles.

El 40% de los pacientes con enfermedades raras reciben un diagnóstico erróneo

Millones de personas que viven con enfermedades raras afrontan grandes retos, enfrentándose a un camino de incertidumbre, largos procesos de diagnóstico y acceso limitado a tratamientos especializados, afectando así su calidad de vida y en muchas ocasiones la muerte.

En la actualidad, alrededor de 400 millones de personas viven con una enfermedad rara en todo el mundo, de las cuales menos del 10% cuentan con un tratamiento aprobado.

Se estima que pueden pasar en promedio 4.8 años y 7.3 especialistas antes de que un paciente sea diagnosticado, esto sucede al confundirse los síntomas con otras afecciones, sumado a las barreras en políticas públicas, acceso a la información, concientización y los problemas de equidad sanitaria que afectan desproporcionadamente a los pacientes con enfermedades raras en comparación con aquellos que desarrollan enfermedades crónicas más comunes e incluso la poca disponibilidad de tecnologías avanzadas.

En el mundo, hay más de 10.000 enfermedades raras muchas de las cuales son graves, crónicas y progresivas, y sus síntomas empeoran con el tiempo, lo que suele ser incapacitante para el paciente y con frecuencia pueden ser mortales. La baja prevalencia en la población genera que la experiencia médica y conocimiento sean escasos, por lo que la atención médica que reciben a menudo es inadecuada.



"Estas personas se enfrentan a diario con una serie de obstáculos, desde el acceso a una atención médica y un tratamiento de calidad. Sabemos que el 40% de los pacientes recibe más de un diagnóstico erróneo, de ahí nace la inquietud de contar con herramientas eficaces y de apoyarse en una infraestructura sanitaria que fomente la recopilación de datos y la investigación médica, además de colaboraciones entre actores claves de ecosistema de salud," comentó el Dr. Andrés Rojas, director médico de AstraZeneca para Centroamérica y Caribe.



MEAT HOUSE una nueva experiencia de sabor de la mano de TWO RIVERS



Realizan el II Encuentro Nacional de Construcción Segura 2025

Kalea abre sus puertas en Spazio



La moda y el cine se fusionan en Semana de la Moda Guatemala 2025

La Semana de la Moda Guatemala 2025 está lista para deslumbrar con una edición vibrante, donde destacados diseñadores nacionales e internacionales presentarán sus colecciones en un formato innovador y sorprendente. Del 19 al 22 de marzo, la Ciudad de Guatemala se convertirá en el epicentro de la moda latinoamericana, fusionando creatividad, arte y cultura bajo el concepto de "Cinematic Fashion".

Este año, 24 diseñadores de Guatemala, Colombia, México, Argentina y Nicaragua se reunirán a este evento, que destaca la diversidad y el talento emergente de la región. Entre los creadores nacionales sobresalen Lanificio di Livenza; NICTEEL by Owana Lima; By André; La Roja by MISHA; Diego de Alburez; Maria Fernanda Bags; Marcos España y Xiobel.

En el ámbito internacional, sobresalen Lluénel Fro y Aarón Fonseca de México; Erick Bendaña de Nicaragua; Raúl Briceño de Colombia y Guatemala; y Guio de Colombia, quien celebrará 25 años de trayectoria en el mundo de la moda. Además, se han consolidado alianzas estratégicas con plataformas como Cali Distrito Moda, representada por XZAE; Mola Fashion Week, con la participación de Paolina Catorini de Argentina; y Nicaragua Diseña, representada por Isabella Alemán.

Cuatro días, cuatro escenarios, cuatro experiencias únicas

El evento se desarrollará en icónicos escenarios de la ciudad, cada uno con una temática especial:

19 de marzo de 2025, el Museo Miraflores será el escenario del *opening*. Semana de la Moda Guatemala 2025 dará inicio con un evento especial en colaboración con Adidas Originals, bajo la temática The Fabric of Champions by Adidas Originals, este será un evento solo por invitación.

20 de marzo, la pasarela se trasladará a la Plaza de la Constitución, con la temática Golden Age.

21 de marzo, Finca Shangri La ofrecerá una atmósfera inspirada en el Viejo Oeste.

22 de marzo, el Claustro Mayor de Santo Domingo cerrará el evento con la temática Utopía-Distopía.

Este evento tiene también un enfoque social y sostenible, destacando el apoyo de la Cámara de la Moda Guatemala a diseñadores emergentes, quienes tendrán la oportunidad de presentar sus colecciones gracias a la colaboración con Sincatex, proveedor de telas.



Kalea abre sus puertas en Spazio, con un concepto que reúne diseño y funcionalidad



Kalea, la tienda pionera en estilo de muebles y accesorios modernos en Guatemala, anuncia la apertura de su nueva tienda: Kalea Spazio. La cual está situada en el primer nivel del Centro Comercial Spazio, en la zona 15 de la ciudad. Kalea Spazio representa un concepto innovador que fusiona inteligencia de espacios y diseño moderno, con el objetivo de brindar a los clientes una experiencia de compra excepcional. Este nuevo enfoque promete revolucionar la forma en que los guatemaltecos perciben y disfrutan del proceso de diseño de nuevos espacios.

Un concepto innovador que inspira

Kalea Spazio no es una tienda convencional; es un espacio diseñado para inspirar. Roberto Leal, Gerente General de Kalea, destaca que esta nueva tienda, aunque más compacta, ha sido diseñada de manera inteligente para exhibir toda la variedad de productos de la marca. Además, ofrece una experiencia de compra única llena de inspiración.



Dentro de la tienda se podrán encontrar desde elementos para el hogar hasta soluciones para oficinas, incluyendo:

- Muebles para el hogar: dormitorios, salas, comedores, muebles para áreas de descanso y estudio.
- Soluciones para oficinas: sillas ergonómicas, escritorios, escritorios ajustables de altura, mesas de conferencia y librerías entre otras.
- Accesorios decorativos: lámparas, cuadros decorativos, esculturas y jarrones.

Kalea Spazio está lista para abrir sus puertas y transformar la forma en que los guatemaltecos perciben y experimentan el diseño de interiores. *"Hacemos una invitación abierta a todos a descubrir la esencia de la innovación en muebles", mencionó Lorena Morales, Gerente de Mercadeo de Kalea.*

Realizan el II Encuentro Nacional de Construcción Segura 2025



Con el objetivo de promover la seguridad en la industria de la construcción, Cámara de Industria de Guatemala (CIG) y la Gremial de Bloqueros Industriales (GREBLOCK), en alianza con la Cámara Guatemalteca de la Construcción (CGC) y su gremial de Industria, Comercio y Servicios para la Construcción (ICS), realizaron el II Encuentro Nacional de Construcción Segura 2025. El evento reunió a expertos nacionales para abordar la relevancia de las normativas técnicas en la planificación y ejecución de proyectos.

Durante la jornada, se impartieron conferencias magistrales y charlas técnicas enfocadas en la normalización de la construcción, el uso de materiales certificados y las estrategias para mejorar la seguridad estructural en Guatemala. Entre los temas destacados estuvieron los criterios de normalización, las normas aplicables a los materiales de construcción y casos de éxito en la aplicación de estándares de calidad.

El II Encuentro Nacional de Construcción Segura también permitió a los asistentes conocer más sobre las instituciones encargadas de la normalización en el país y las iniciativas de empresas comprometidas con la seguridad en la construcción.

La construcción segura no es una opción, es una responsabilidad. Tenemos el compromiso de garantizar que cada edificación proteja la vida de quienes la habitan o utilizan. Además de ser un pilar de la economía guatemalteca, debemos asegurarnos de que el crecimiento vaya siempre de la mano con la seguridad. Fortalecer una cultura de construcción responsable es la base de un desarrollo sostenible, porque construir con seguridad es construir un mejor futuro para el país", comentó Luis Castellanos, presidente de la Cámara Guatemalteca de la Construcción.



ManpowerGroup presenta las tendencias que definirán el mundo laboral en 2025

El mercado laboral evoluciona a un ritmo acelerado, impulsado por la tecnología, los cambios demográficos y las nuevas expectativas de empleadores y colaboradores. En este contexto, ManpowerGroup presenta su informe "Adaptabilidad: Tendencias Laborales 2025", que identifica los cuatro factores clave que definirán el futuro del trabajo: la expansión de la fuerza laboral, las nuevas formas de trabajo, la transformación digital y la necesidad de acelerar el cambio global. A través de 16 tendencias, el informe ofrece una visión estratégica sobre cómo estos factores moldearán el mundo laboral en 2025 y más allá.

Principales tendencias laborales para 2025

1. Generación Z adquiere competencias: Los trabajadores de la Generación Z buscan empleadores que se preocupen por su bienestar y puedan ofrecerles una trayectoria profesional clara y una mayor seguridad financiera.
2. Directivos Millennials sienten presión: El 60% de los Millennials (28-43 años) ocupa actualmente posiciones directivas con al menos un subordinado directo.
3. Cerrar la brecha de género entre colaboradores: Aunque se han logrado avances, persisten desigualdades en materia salarial y participación femenina en el mercado laboral.
4. DEIB mantiene el rumbo: Compromiso con la diversidad, equidad, inclusión y pertenencia.
5. La presión de la productividad: El 49% de los trabajadores reporta niveles de estrés entre moderados y altos, mientras que solo el 21% cree que su empresa apoya plenamente su bienestar mental.
6. Espacios de trabajo creativos e innovadores: Nuevos modelos de trabajo y asistencia a oficinas. La flexibilidad laboral ha transformado la asistencia a oficinas, que se mantiene un 30% por debajo de los niveles de 2019.
7. Atención a la primera línea: La rotación en estos puestos sigue siendo un reto. Solo el 32% de los empleados confía en que su jefe tiene en cuenta sus intereses para su desarrollo profesional, mientras que el 41% considera insuficientes las oportunidades de promoción en su empresa actual.

8. Formación rápida de talento: La demanda de capacitación ágil sigue en aumento, impulsada por la economía GIG, que ya representa el 12% del mercado laboral mundial.
9. Cambiar el uso de la IA, del asombro al cómo: El 48% de los trabajadores ya utiliza herramientas de IA generativa, y un 21% adicional planea adoptarlas en los próximos 12 meses.
10. Duración de la carrera profesional: La automatización y la IA provocarán un cambio del 50% en las habilidades requeridas para 2030. Se estima que en los próximos años se crearán 69 millones de nuevos empleos y se eliminarán 83 millones.
11. Ciberseguridad para el futuro: El impacto económico promedio de un ciberataque exitoso aumentó un 10% en 2024, alcanzando los 4.8 millones de dólares. A medida que aumentan la frecuencia y los costos de las interrupciones tecnológicas, resulta cada vez más difícil encontrar el talento adecuado.
12. Institucionalizar la Innovación: El 62% de los CEOs cree que debe redefinir su estrategia empresarial para mantenerse competitivo.
13. Transformación verde de las empresas: La sostenibilidad en toda la organización requiere una integración generalizada de las estrategias de "lo verde primero" y un cambio en la forma de realizar el trabajo.
14. Incertidumbre geopolítica: Más de un tercio de los CEOs 38% ha cancelado planes de negocio específicos debido a riesgos políticos.
15. Fuerza del empleador: A medida que los mercados laborales se enfriaban en todo el mundo en 2024, el equilibrio de poder en la mayoría de las industrias comenzó a pasar de los empleados a los empleadores.
16. La constante de un futuro incierto: la Escasez de Talento: A medida que la población activa envejece y el crecimiento demográfico se desacelera en las economías avanzadas, la reducción de la fuerza laboral y la escasez de talento serán una constante.

"El panorama laboral en 2025 estará definido por la capacidad de las organizaciones para adaptarse rápidamente a nuevas dinámicas. La capacitación, la diversidad y el bienestar de los trabajadores serán claves para construir equipos resilientes y competitivos en un entorno de constante cambio", concluyó Claudia Zelaya, Gerente Comercial del Caribe y Centroamérica de ManpowerGroup.

Centro Médico continúa modernizando su equipamiento de diagnóstico con el tomógrafo Somatom GO.NOW



Hospital Centro Médico, siempre a la vanguardia en la tecnología, integra a su amplio equipamiento especializado para diagnósticos el tomógrafo SOMATOM Go.Now, un equipo que simplificará la práctica médica permitiéndole al paciente, más precisión, mayor seguridad y menos tiempo de espera, entre otros beneficios al momento de necesitar realizarse este procedimiento.

El tomógrafo SOMATOM go.Now posee tecnología que permite máxima precisión con mínima exposición a radiación, acepta la reducción de dosis, disminuyendo el tiempo de preparación en un 20%, sin comprometer la calidad de los resultados y brindando imágenes en alta resolución para que la práctica médica sea más eficiente y brindando resultados certeros, para la toma de decisiones médicas en menos tiempo, transformando de esta forma la experiencia del paciente.

El Hospital Centro Médico está altamente comprometido y orgulloso de poner este equipo a disposición de pacientes y médicos especialistas, para beneficio y aporte a su pronta mejora, ya que los resultados permitirán conocer certeramente la causa de sus enfermedades, identificándola en menos tiempo, para determinar el tratamiento específico.

El equipo SOMATOM go.Now de SIEMENS Healthineers, reduce los tiempos de los estudios, proporciona imágenes de alta calidad, además de reducir el ruido, permitiendo el control del paciente todo el tiempo, en un ambiente cómodo, se podrán hacer estudios mucho más precisos y certeros, dando como resultado tratamientos más efectivos para mejorar la calidad de vida de todos y salvar vidas.

“Siempre velamos por cumplir nuestro compromiso de brindar un servicio seguro y confiable a los pacientes y a los médicos especialistas que confían en Hospital Centro Médico para realizar procedimientos, exámenes y estudios de diagnóstico, por ello, la constante implementación de equipos innovadores y de alta tecnología a nuestro Departamento de Radiología, nos permiten atender sus necesidades y requerimientos de una forma moderna, facilitando sus procedimientos y puntualmente, aportando todo lo necesario para velar por la mejora de la salud” finalizó el Doctor Rodolfo Ibarra, Jefe del Departamento de Radiología de Hospital Centro Médico.

Meat House presenta una nueva experiencia de sabor de la mano de Two Rivers

Meat House es una empresa de retail especializada en ofrecer proteínas crudas de alta calidad, ha destacado en el mercado guatemalteco como una tienda especializada en cortes premium e importados de diversas categorías. Gracias a su servicio personalizado y variedad de productos que complementan los cortes, Meat House se ha posicionado como líder en carnicerías.

“En Meat House, nuestro compromiso con la calidad es algo que trabajamos cada día, y cada año nos esforzamos más por ofrecerles lo mejor a nuestros clientes, que para nosotros son como amigos. Hoy, con la llegada de Two Rivers, reafirmamos este compromiso. Los cortes americanos que presentamos hoy no solo cumplen, sino que superan las expectativas, tanto de los parrilleros más expertos como de quienes están empezando a disfrutar de la cocina.”, aseguró Madelyn Monterroso, gerente de tiendas Meat House.

Como respuesta a su misión de ofrecer más y mejores cortes al público, Meat House anunció una alianza estratégica con la marca Two Rivers. Esta es una empresa familiar, ubicada en Estados Unidos, con una comprobada trayectoria desde 1981. Su amplia experiencia en el trato de las reses y los cortes especializados les ha permitido desarrollar una tecnología que integra más grasa para obtener más y mejor sabor.



“En Meat House constantemente buscamos nuevas marcas y aliados para traer productos exclusivos y de excelentes características al mercado guatemalteco. Es por eso que contactamos a Two Rivers, quienes han desarrollado tecnología única para mejorar las cualidades organolépticas de cada corte”, agregó José Eduardo Catalán, gerente de expansión Meat House.

A partir de marzo los guatemaltecos podrán adquirir y degustar cortes especializados como Ribeye, New York, Porterhouse, T-Bone, Kansas City, Cowboy y Lomito con precios desde Q80 hasta Q140 la libra. La marca estará disponible en todos los puntos de venta, centros de distribución y tienda en línea en www.meathouse.com.gt



AMCHAM impulsa el diálogo sobre planes tributarios de la SAT



Water Touch la solución de Motorola para usar tu smartphone con las manos mojadas

Yango Group realiza alianza con Municipal y ofrece descuentos a la afición Roja



Water Touch la solución de Motorola para usar tu smartphone con las manos mojadas



Gracias a una solución que combina hardware con software, las gotas de agua en la pantalla de tu smartphone ya no serán un problema cuando envíes un mensaje o intentes hacer una foto

Gracias a una solución, disponible en algunos smartphones, esas frustraciones se están convirtiendo en historia antigua, un dolor de cabeza menos al mantener el smartphone como el compañero ideal en el día a día, sin importar las condiciones del clima o lo que estemos haciendo.

Y si estás pensando que esta solución sólo está disponible en dispositivos de gama alta, es un error. Motorola, por ejemplo, implementa lo que denomina Water Touch^{1,2} en dispositivos de gama media como el moto g05, moto g15, moto g35, moto g55 y moto g75 5G, así como en smartphones de sus familias premium, motorola edge y motorola razr.

Cómo funciona

“Water Touch adopta una solución que combina el hardware de resistencia a salpicaduras del teléfono con el software para detectar gotas de agua en la pantalla del dispositivo o en los dedos mojados. Una vez que la pantalla identifica la humedad, su software ajusta la sensibilidad táctil al espacio donde estuvo el toque, reduciendo lo que se llama efecto fantasma. ¿El resultado? La pantalla se comporta tan suave como siempre en cada deslizamiento, independientemente de las gotas de lluvia o de tus dedos mojados”, explica Moisés Luna, gerente de producto para América Central de Motorola.

Ya sea que estés en una fiesta en la piscina, enviando mensajes bajo la lluvia o en una situación más cotidiana, como lavando los platos, soluciones como Water Touch refuerzan la misión de transformar las frustraciones en oportunidades para innovar.



20 de febrero se celebra el Día Internacional del Gato



El 20 de febrero se celebra el Día Internacional del Gato, aunque no es la única fecha del año dedicada a estos cautivadores animales. El origen de esta celebración es por un gato muy influyente llamado Socks (Calcetines). Era el gato del entonces presidente de los Estados Unidos, Bill Clinton

Desde 1993 este gato vivió en la Casablanca y se colaba en los actos públicos del presidente, alcanzando en aquella época gran popularidad tanto en EEUU como en el resto del mundo, ya que el gato aparecía en la sala presidencial durante los actos de prensa.

El 20 de febrero no es el único día en el que se le rinde homenaje a estos bellos e hipnóticos animales. También es el Día del Gato el 8 de agosto por coincidir con la época de mayor fertilidad en el hemisferio norte. En este caso fue el Fondo Internacional para el Bienestar Animal quien lo consolidó como fecha en el calendario.



No se sabe a ciencia cierta por qué los gatos causan tanta sensación. Los videos de mininos en Internet suman millones de visualizaciones. Son protagonistas de muchos memes divertidos. Algunos de estos gatos se han convertido en estrellas mundiales y hasta son invitados a programas de televisión.

los gatos son curiosos y generan escenas muy divertidas. Se llevan bien con las cámaras, por su tranquilidad y por qué no decirlo, su belleza natural, sus poses y gestos.

Si tienes un gato, lo mejor que puedes hacer es dedicarle un rato a tu mascota, ya sea jugando con él a lo que más le guste, darle alguna chuchería, o bien simplemente acariciarlo, algo que a ellos les encanta.

Si no tienes gato, y te gustaría tener uno, puedes informarte sobre las razas de gatos que hay, aunque lo mejor sería que adoptaras un gatito que necesite una familia.

AMCHAM impulsa el diálogo sobre planes tributarios de la SAT



"Es fundamental comprender los procesos legales y administrativos que la SAT implementará en 2025, ya que estos influirán en la certeza jurídica, la generación de empleo formal, la inversión y el desarrollo sostenible, consolidando a Guatemala como un socio estratégico y competitivo en la región", señaló Enrique Möller, presidente del Comité Fiscal de AmCham Guatemala.

El Superintendente de la SAT, Marco Livio Díaz, enfatizó en la necesidad de fortalecer la fiscalización y la recaudación para combatir el contrabando en Guatemala. Además, destacó la colaboración con otras instituciones del Estado para facilitar el cumplimiento tributario y mejorar la eficiencia del sistema fiscal.

AmCham Guatemala reafirma su compromiso de colaborar con las autoridades en temas prioritarios para fomentar un entorno de negocios sólido y competitivo, impulsando el crecimiento económico y la atracción de inversión al país.

En el desayuno anual "Planes SAT", la Superintendencia de Administración Tributaria (SAT) presentó las reformas, regulaciones y estrategias fiscales que implementará en el 2025. Este evento, organizado por la Cámara de Comercio Guatemalteco-Americana brindó un espacio de diálogo para analizar la aplicación de estos planes y su impacto en el desarrollo económico, la inversión extranjera y el crecimiento del país.

AmCham Guatemala reconoce la importancia de conocer las estrategias fiscales de la SAT, dado su impacto directo en el comercio y la economía nacional. En 2024, la Superintendencia reportó un crecimiento del 8.1 % en materia de recaudación, comparado con el 2023.

Durante su intervención, la SAT resaltó que la lucha contra el contrabando y la defraudación aduanera, el respeto a los derechos de los contribuyentes y la resolución de conflictos tributarios han sido claves para alcanzar una recaudación superior a Q420 mil millones entre 2020 y 2024.



Yango Group, realiza alianza con Municipal y ofrece descuentos a la afición Roja

Yango, parte de la compañía global de tecnología Yango Group, ha formado una alianza con el Club Social y Deportivo Municipal. Ofreciendo descuentos exclusivos a sus aficionados para que puedan viajar a los partidos de su equipo durante el 2025.

Esta unión no solo facilita a los aficionados llegar a los estadios utilizando Yango, sino que también pretende mejorar la experiencia de los seguidores de la institución con descuentos en los viajes desde aplicación y la posibilidad de ganar premios como camisetas autografiadas, visitas especiales al estadio y algunos otros más que se sortearán en las redes sociales de Yango.

Esta unión subraya el compromiso de Yango con el crecimiento y el bienestar de las comunidades guatemaltecas. Al ofrecer descuentos y soluciones de movilidad accesibles, Yango continúa adaptándose a las necesidades locales, estableciéndose como una opción fiable para los guatemaltecos al fomentar la pasión por el fútbol y apoyar a equipos que tienen un impacto significativo en la sociedad.

Nuestros seguidores son muy importantes para el Club y siempre estamos buscando formas de mejorar su experiencia. Esta alianza con Yango nos permite ofrecerles una mayor accesibilidad y comodidad, facilitándoles estar presentes en cada partido. Estamos satisfechos de unir fuerzas con una empresa que comparte nuestra pasión por el fútbol y nuestro compromiso con la fiel afición, expreso Pedro Arriaza, director de mercadeo del Club Municipal.



La alianza tiene como objetivo recompensar a los aficionados con descuentos exclusivos y experiencias únicas durante los partidos.

Sabemos lo mucho que significa el fútbol para los guatemaltecos, y con esta alianza buscamos mejorar la experiencia de los fans de los «Rojos» haciendo que su viaje al estadio sea más fácil, cómodo y asequible. Queremos ser un aliado cercano, proporcionando no solo descuentos, sino también momentos especiales con su equipo, dijo Javier Martínez, Country Manager de Yango en Guatemala.

Más allá de los descuentos, la asociación también traerá emocionantes sorpresas. Los usuarios tendrán la oportunidad de participar en sorteos para ganar entradas para los partidos. Así como encuentros exclusivos con los jugadores del Club Municipal.

¿Por qué duelen los músculos después de entrenar?

Si eres de los que hacen ejercicio seguro sabrás que después de una intensa vienen algunos malestares musculares que son normales.

El dolor muscular después de hacer ejercicio es normal y se conoce como dolor muscular de aparición tardía (DOMS). Es una respuesta natural a los desgarros microscópicos que se producen en los músculos.

El DOMS es un fenómeno que describe la incomodidad y la rigidez muscular que ocurre entre 12 y 24 horas después de ejercitarse, pero puede haber una molestia más severa entre 24 y 72 horas más tarde. Los dolores aparecen más cuando una persona es principiante o cuando se cambia algo de la rutina existente.

Durante el entrenamiento de fuerza existen desgarros microscópicos de las fibras musculares, pero no te preocupes, es algo normal. Cuando se da el descanso, el músculo se recupera para poder crecer (hipertrofia muscular).

¿Cómo disminuir los dolores musculares tras hacer ejercicio?

Si realizaste tu rutina de ejercicio y sientes algo de dolor en tus músculos, realiza estos consejos para que rebajar esos malestares. Los tips son los siguientes:

Come cerezas: la dietista y nutricionista Natalie Rizzo, señala que estas frutas pueden ayudar con el dolor muscular.

Toma una ducha: lo recomendado es que te bañes y alternes la temperatura del agua, unos 20 a 30 segundos con el agua más caliente que tolere y después la más fría.

Asegúrate de descansar: tras una intensa rutina es fundamental que duermas bien y te tomes un buen descanso para tener una mejor recuperación.



Usa un rodillo de espuma: la terapia con rodillo de espuma es excelente para aliviar el dolor muscular. Dedicar unos minutos a masajear las áreas adoloridas.

Incorporando estos tips en tu rutina, podrás disfrutar de tus entrenamientos sin que el dolor muscular te detenga. No olvides escuchar a tu cuerpo y brindarle el descanso necesario para una pronta recuperación.

Si el dolor es excesivo, puede aplicarse una almohadilla térmica para desinflamar y reducir la sensación de dolor. También puede ser de mucha ayuda masajes suaves en la zona afectada. El descanso también es fundamental para que los músculos se recuperen y estén listos para el próximo entrenamiento.

¿Cuántas tortillas puedes comer al día sin dañar tu salud

En términos generales, recomiendan: Personas sedentarias: 2 a 4 tortillas al día. Personas con actividad física moderada: 4 a 6 tortillas al día. Deportistas o personas con alta actividad física: Hasta 8 tortillas diarias, dependiendo del requerimiento calórico.

La tortilla es un alimento elaborado con masa de maíz nixtamalizado y cocido en comal. Este elemento tiene origen en Mesoamérica como parte de la dieta diaria. Sin embargo, se considera que existe un límite o una cantidad sugerida para su consumo y así aprovechar sus beneficios sin afectar la salud.

Las características generales de las tortillas varían en grosor, circunferencia y tipo de maíz.

Las tortillas de maíz nixtamalizado son las más beneficiosas para la salud, ya que aportan una variedad de nutrientes esenciales:

Ricas en vitaminas y minerales: Contienen magnesio, fósforo, potasio y niacina, además de vitaminas A, C, D, E, B1 y B2.

Buenas para la digestión: La nixtamalización del maíz aumenta la presencia de almidón resistente, lo que favorece la salud digestiva. Al recalentar la tortilla, se genera aún más almidón beneficioso.



Fuente de fibra: Favorece la digestión y contribuye a la salud del corazón.

Alto contenido de carbohidratos complejos: Esenciales para proporcionar energía al organismo.

Fuente de magnesio: Fundamental para el funcionamiento del cerebro, corazón y músculos.

Antioxidantes: Ayudan a prevenir enfermedades crónico-degenerativas. Las tortillas de maíz negro, azul y amarillo contienen antocianinas y carotenoides, compuestos con propiedades antioxidantes.

Salud bucal y ósea: Su contenido de calcio contribuye al fortalecimiento de los dientes y previene caries, además de fortalecer



Top of Mind Index 2025: Progreso destaca como elección principal de jóvenes profesionales en Guatemala



World Pediatrics busca transformar la vida de los niños a través de su iniciativa “Un día para apoyar”

“Ecofiltro en mi aula” continúa beneficiando a miles de niños



Top of Mind Index 2025: Progreso destaca como elección principal de jóvenes profesionales en Guatemala



La inclusión de Progreso en el Top of Mind Index 2025 es un testimonio de su capacidad para adaptarse a las tendencias del mercado laboral y responder a las necesidades de las nuevas generaciones.

Al enfocarse en crear una propuesta de valor atractiva para los jóvenes talentos, la empresa asegura su competitividad y relevancia en el mercado actual.

La compañía se destaca en el Top of Mind Index 2025 como una de las empresas preferidas por profesionales menores de 35 años en Guatemala, según el estudio realizado por FirstJob

En el reciente Top of Mind Index (TOM) 2025, elaborado por FirstJob, Progreso ha sido reconocida como una de las compañías preferidas por los profesionales menores de 35 años en Guatemala.

Este estudio, considerado el más grande de Latinoamérica en su tipo, encuestó a más de 1,600 jóvenes profesionales para identificar las empresas con mayor atractivo como empleadores.

El TOM 2025 tiene como objetivo evaluar la percepción de los jóvenes profesionales sobre las organizaciones, reconociendo a aquellas que destacan por su imagen aspiracional y sólida marca empleadora.

En esta edición, Progreso se posicionó en el segundo lugar del ranking de preferencias en Guatemala, solo por detrás de Corporación Multi Inversiones.

Este reconocimiento refleja el compromiso de Progreso con la atracción y retención de talento, así como su dedicación a crear un entorno laboral que promueve el desarrollo profesional y personal.



El compromiso de ser empleador preferido

La compañía ha implementado diversas iniciativas enfocadas en la formación y crecimiento de sus colaboradores, ofreciendo oportunidades de capacitación continua y programas de mentoría que buscan potenciar las habilidades de los jóvenes profesionales.

Además, Progreso ha adoptado políticas que fomentan la innovación y la sostenibilidad, valores que resuenan fuertemente con las nuevas generaciones que buscan empleadores comprometidos con el desarrollo sostenible y la responsabilidad social.

Estas prácticas no solo fortalecen la reputación de la empresa, sino que también contribuyen a su posicionamiento como un empleador de elección entre los profesionales de menos de 35 años.

El estudio de FirstJob destaca la importancia de comprender las expectativas y motivaciones de los jóvenes profesionales al momento de elegir un lugar de trabajo.

Factores como el ambiente laboral, las oportunidades de crecimiento, la cultura organizacional y el compromiso con la sociedad son determinantes en las preferencias de este grupo demográfico.

World Pediatrics busca transformar la vida de los niños a través de su iniciativa “Un día para apoyar”



En un mundo donde la salud infantil debería ser un derecho garantizado, más de 450 millones de niños menores de 5 años no tienen acceso a atención quirúrgica vital. World Pediatrics, una organización sin fines de lucro con más de 21 años de experiencia, trabaja incansablemente para cambiar esta realidad. Por ello, invita a la comunidad guatemalteca a unirse a su nueva iniciativa “Un Día para Apoyar”, una oportunidad única para transformar vidas y llevar esperanza a miles de niños que esperan atención médica indispensable.

En Guatemala, muchos niños enfrentan desafíos de salud como malformaciones craneofaciales, escoliosis, problemas urológicos y otras condiciones médicas que limitan su capacidad de jugar, aprender y soñar. Desde 2003, World Pediatrics ha trabajado sin descanso para cambiar estas historias, proporcionando soluciones médicas vitales.

“Un día para apoyar”

Cada año, 17 millones de vidas se pierden a causa de enfermedades que requieren atención quirúrgica y que no se tratan a tiempo. Por ello, World Pediatrics Guatemala ha lanzado “Un Día para Apoyar”, un movimiento que busca involucrar a donantes individuales, corporativos y voluntarios en una misión compartida: salvar vidas. Esta campaña tiene como objetivo disminuir significativamente las muertes infantiles causadas por enfermedades no atendidas.

Cada acción tiene un impacto y cada donación puede ser el rayo de esperanza que ilumine el camino de un niño hacia la salud. En este “Día para Apoyar”, World Pediatrics invita a toda la comunidad a ser parte de la solución. “Con su apoyo, podemos trabajar juntos para construir un futuro donde cada niño tenga acceso a la atención médica que necesita para florecer”, concluyó Rosales.

Si deseas unirse a esta campaña, te invitamos a seguir las redes sociales de World Pediatrics como @WPPGUATEMALA o contactarlos por medio del Whatsapp 3348-1191. Y así, conocer más de sus programas y las actividades de recaudación de fondos.



Disfruta el LG Bombazo Way con descuentos imperdibles en todo el país

LG Electronics y Agencias Way anuncian el inicio del LG BOMBAZO WAY, una semana llena de promociones exclusivas en productos LG, disponible a nivel nacional del 21 de febrero al 3 de marzo de 2025.

Durante estos días, los guatemaltecos podrán aprovechar descuentos en una selección de productos diseñados para mejorar su hogar y entretenimiento. Desde televisores con tecnología UHD hasta electrodomésticos de la más reciente generación.

En esta semana podrás encontrar con descuento lo siguiente:

- **Smart TV UHD:** Disfruta de imágenes de alta resolución con una nitidez sorprendente y acceso fácil a las principales plataformas de streaming y en grandes dimensiones.
- **Mini Componentes xboom:** Potencia tu música con un sonido potente y envolvente cargado de funciones ideales para tus fiestas y reuniones de verano.
- **Estufas:** Diseñadas con la mejor tecnología para una mejor eficiencia en la cocina.
- **Refrigeradoras:** Encuentra los modelos con tecnología LG que te permitirán tener tus alimentos más frescos y tus bebidas más frías.
- **Lavadoras:** Equipadas con inteligencia artificial para ofrecer ciclos de lavado óptimos y eficientes.

Una oportunidad única para renovar tu hogar

El LG BOMBAZO en Agencias WAY es la ocasión perfecta para quienes desean mejorar su hogar con la mejor tecnología. Los productos en promoción están diseñados para ofrecer confort, eficiencia y entretenimiento de alta calidad.





*En confianza...
Entre amigos*



Smart TV UHD 4K de 70"
Modelo: 70UR7800PSB
SKU: 27996



Smart TV HD de 32"
Modelo: 32LQ570BPSA
SKU: 26330



Mini componente LG XBOOM
Modelo: CM4360
SKU: 19677



Smart TV 4K de 43"
Modelo: 43UR7300PSA
SKU: 28044



Estufa de 30"
Modelo: LRQZ5255S
SKU: 28006



Refrigerador 14 pies
Modelo: VT38WPP
SKU: 28066



Lavadora 48 Lbs
Modelo: WT22WT6HK
SKU: 24072

Aprovecha ahora las ofertas en
PRODUCTOS LG SOLO EN AGENCIAS WAY

*APLICAN RESTRICCIONES. FOTOGRAFÍAS CON FINES ILUSTRATIVOS.

“Ecofiltro en mi aula” continúa beneficiando a miles de niños



Ecofiltro, comprometido con su propósito de salvar vidas y brindar salud a través del acceso a agua segura, anuncia el relanzamiento de su programa escolar “Ecofiltro En Mi Aula”. Esta iniciativa busca desde 2013 beneficiar a miles de estudiantes en todo el país, asegurando que puedan consumir agua potable tanto en la escuela como en sus hogares.

Para este año, Ecofiltro se ha propuesto un ambicioso objetivo: Beneficiar a 2,723 escuelas con la donación de 22,525 ecofiltros y capacitar a 83,507 padres de familia acerca de la importancia del acceso a agua segura.

A lo largo del año, Ecofiltro donará 10,000 ecofiltros a diferentes escuelas del país bajo la siguiente modalidad: Cada escuela recibirá el 50% de la cantidad de ecofiltros en relación con el número de aulas que posea. Además, por cada cinco padres de familia que adquieran un ecofiltro para uso en el hogar, la escuela recibirá un ecofiltro adicional. Con una meta de 22,525 ecofiltro para ser entregados en 2025.

Con el objetivo que más personas puedan sumarse y ser agentes de cambio, próximamente se habilitará una pestaña en el sitio web de Ecofiltro, en el cual cualquier persona dentro y fuera de Guatemala podrá hacer su donación por un monto de Q265 y así destinar esa compra al fondo de “Ecofiltro En Mi Aula”, y ser parte del programa para llegar a la meta.

El impacto del programa en el último año fue significativo, beneficiando a 1,430 escuelas y logrando la donación de 4,435 ecofiltros, lo que resultó en 95,099 niños con acceso a agua segura en sus aulas.

“Ecofiltro En Mi Aula” es una estrategia alineada con el propósito de Ecofiltro de generar un impacto real y duradero en la vida de los niños y sus familias. Este programa ha sido diseñado con su propia identidad y propósito, destacando su compromiso e impacto social.” Brayan García, Coordinador de Ecofiltro En Mi Aula.

Decir adiós a una mascota: un acto de amor en el que te acompaña Pet Dignity

Perder a una mascota es despedirse de una estrella, de un compañero incondicional, un ser que estuvo presente en los momentos felices y en los difíciles, ofreciendo amor sin pedir nada a cambio. El impacto emocional para una persona puede ser muy fuerte, ya que no solo se trata de la mascota en sí, sino el significado que tiene en la vida de la persona.

Desde esa perspectiva, Señoriales Corporación de Servicio, entiende que la partida ha dejado un vacío profundo, que no solo genera tristeza, sino también una reconfiguración de la identidad y la rutina de quien la ha perdido, ante ello han diseñado servicios como Pet Dignity. Su objetivo es brindar a las familias un proceso de despedida digno y respetuoso para mascotas con la misma calidez y profesionalismo que caracteriza a la corporación.

Realizar un servicio para mascotas ayuda a validar el dolor, evitar la negación de la pérdida y promover la aceptación de manera natural, a través de un acompañamiento compasivo y rituales simbólicos, que brindan beneficios a las familias como:

- Tener un refugio emocional, un lugar seguro donde recordar.
- Ayuda a procesar la ausencia de manera más concreta, lo que evita el duelo prolongado o bloqueado.
- Permite ritualizar el recuerdo, ayudando a canalizar emociones.
- Refuerza el vínculo emocional con la mascota, demostrando que su amor sigue presente.



¿Cómo honrar a una mascota?

Dentro del acompañamiento que brinda Pet Dignity hay espacios para recordar y despedirlos con amor, a través de servicios como:

- Cremación individual o colectiva de mascotas.
- Urnas personalizadas para conservar los restos cremados.
- Acompañamiento emocional para los dueños en el proceso de duelo.
- Ceremonias de despedida según las necesidades de cada familia.



INTEGRO presenta "RUN FEST RETRO EDITION" Arboreto San Nicolas



**R32: El refrigerante
que revoluciona la
industria de la
climatización**

**Como estar en
forma y
saludable
después de los
50 años**



INTEGRO presenta "RUN FEST: RETRO EDITION" Arboreto San Nicolas



Integro refuerza su compromiso en generar impacto positivo y su preocupación por el bienestar de las personas, en esta ocasión muy emocionados de anunciar el nuevo proyecto para unidad de negocio de Centros Comerciales Run Fest.

Estas carreras son para toda la familia, tendrán el punto de partida en el ingreso de cada uno de los centros comerciales de Integro

Arboreto San Nicolas anuncia la carrera familiar Run Fest, Retro Edition como parte de la estrategia de Integro para promover una mejor calidad de vida en la comunidad. Este evento tendrá lugar el domingo 23 de marzo, frente al Centro Comercial Arboreto San Nicolas, a partir de la 8:00 a.m. y está diseñado para reunir a la

INTEGRO PRESENTA "RUN FEST: RETRO EDITION"

"Run Fest: Retro Edition", una carrera familiar para promover el bienestar y la comunidad.

Fecha y Lugar: 24 de marzo en Centro Comercial Arboreto San Nicolas.

Recorridos de 2.5 km y 5 km con temática retro música en vivo y sorpresas en el camino.

Categorías: Music DJ (niños de 6 a 12 años) Disco Fit (adultos desde los 13 años).

Causa Social: Un porcentaje de las inscripciones se donará al Albergue Municipal de Mascotas de Mixco.

Inscripciones: En redes sociales y Arboreto San Nicolás. Costo: Q100.00 (15% de descuento con VISA de Banco Industrial).

Entrega de kits: 21 y 22 de marzo.

La Paz Grupo Hospitalario obtiene reconocimiento internacional de Securitas Health Care



La Paz Grupo Hospitalario, logra un hito importante en su compromiso con la excelencia, obtiene el reconocimiento internacional otorgado por Securitas Health Care por su Innovación en Experiencia al Paciente como modelo en la región centroamericana en Atención Centrada en La Persona.

Fernando Magnan López, CEO de Securitas Health Care, reconocido por su trayectoria de más de 25 años en el sector de la salud; entregó el reconocimiento internacional a Pablo Max Ruiz, Gerente General de Hospitales La Paz. El grupo hospitalario destacó como referente líder en Guatemala por su innovación en servicios hospitalarios, al transformar la experiencia de pacientes y familiares durante los procesos de atención médica; con el objetivo de contribuir a la recuperación de la salud de forma integral.

"Agradecemos a Securitas Health Care por otorgarnos esta certificación internacional, es un testimonio de nuestro enfoque en atención centrada en el paciente; es un reconocimiento tangible a la labor de cada uno de nuestros colaboradores, quienes se esfuerzan día a día al innovar la asistencia médica con excelencia y empatía al ser humano" indicó Pablo Max Ruiz, Gerente General de La Paz Grupo Hospitalario.

Durante el encuentro, Securitas Health Care además certificó y reconoció a 30 líderes de La Paz Grupo Hospitalario, por su compromiso y búsqueda continua de soluciones transformadoras con el objetivo de brindar asistencia de salud con excelencia, así como vocación de servicio.

"Este programa de formación representa un paso fundamental en nuestra apuesta por la innovación y la mejora continua. Queremos que cada paciente sienta que su salud es nuestra prioridad; el apoyo de Securitas Health Care nos permitirá avanzar en ese camino de nuestro compromiso con el bienestar con estándares de calidad mundial" destacó María José Figueroa, Gerente de Experiencia al Paciente de La Paz Grupo Hospitalario.

R32: El refrigerante que revoluciona la industria de la climatización



La superioridad técnica del R32 se evidencia en su eficiencia energética un 12% mayor que sus alternativas, junto con un impacto ambiental sustancialmente menor, reflejado en su GWP de 675 frente al 2088 del R410A, representando una reducción de dos tercios en el potencial de calentamiento global. Además, su composición libre de PFAS lo distingue positivamente de alternativas como el R454B y R410A, mientras que su impacto nulo en la capa de ozono refuerza su perfil ambiental.

Desde una perspectiva técnica y operativa, el R32 ofrece ventajas significativas. Como refrigerante puro y 100% reciclable, requiere una menor carga en los sistemas, lo que se traduce en un menor impacto ambiental a lo largo de su ciclo de vida (LCCP). Los equipos que utilizan R32 son más compactos y ligeros, beneficiándose de una tecnología inverter optimizada que contribuye a una mayor vida útil del producto.

El R32 está emergiendo como el refrigerante líder en la industria de la climatización, combinando beneficios ambientales significativos con ventajas técnicas superiores que lo posicionan como la opción más sostenible y eficiente del mercado actual.

La facilidad de mantenimiento es otro factor diferencial, permitiendo recargas sencillas en campo. Su condición de commodity sin patentes activas facilita su disponibilidad y accesibilidad en el mercado, reduciendo barreras para su adopción generalizada.

La combinación de beneficios ambientales y operativos del R32, junto con su amplia adopción global y probada eficacia, lo posicionan como el refrigerante del futuro. Su implementación representa un paso decisivo hacia una industria de la climatización más sostenible y eficiente, alineada con los objetivos globales de reducción de emisiones y protección ambiental.

La transición hacia el R32 no solo representa una mejora tecnológica, sino un compromiso tangible con la sostenibilidad ambiental, demostrando que es posible combinar eficiencia operativa con responsabilidad ecológica en la industria de la climatización.



Como estar en forma y saludable despues de los 50 años

Manteniéndote saludable y sintiéndote bien podrás disfrutar la vida al máximo, sin importar tu edad. Sin embargo, a medida que pasan los años, nos volvemos más conscientes de cómo el estilo de vida y elecciones sobre nutrición y ejercicio físico pueden tener un gran impacto en nuestra calidad de vida.

Nunca es tarde para incluir hábitos de vida saludables. Ya sea eligiendo de manera inteligente los alimentos o comenzando una rutina diaria de ejercicio, es tiempo de pensar en tu salud para que puedas seguir disfrutando la vida al máximo, con experiencias positivas y nuevas posibilidades en el futuro.

Con el paso del tiempo, nuestros cuerpos naturalmente cambian y nuestros músculos, huesos y articulaciones se pueden sentir un poco diferentes. Esto es totalmente normal, sin embargo, nuestros hábitos de vida pueden incidir en el impacto que estos cambios tienen en nuestras vidas. Mantener una alimentación inadecuada y falta de actividad física pueden hacernos sentir cansados y más propensos a problemas de salud. Es por eso que una nutrición equilibrada y la práctica regular de actividad física son tan importantes.

Llevar una alimentación balanceada y completa a diario y la práctica regular de ejercicio pueden ayudar a disminuir problemas de salud que surgen con el paso de los años. Para ayudar a mantener la masa muscular, es importante consumir proteína adecuada y distribuir su ingesta a través de las comidas y refrigerios a lo largo del día.

Los beneficios del ejercicio regular van más allá de la salud física. Un cuerpo fuerte y ágil es más resistente y te ayuda a estar activo y a hacer lo que más te gusta. Vas a sentir estos beneficios ahora y a apreciarlos a lo largo del tiempo.



Otro aspecto importante a considerar es la salud ósea. A medida que envejecemos, la densidad ósea tiende a disminuir, lo que aumenta el riesgo de osteoporosis y fracturas. Esto es especialmente relevante en los hombres, ya que a menudo se subestima el riesgo de osteoporosis en comparación con las mujeres. Por lo tanto, es fundamental incluir ejercicios de fortalecimiento muscular y actividades de impacto moderado en la rutina de ejercicios para mantener la salud ósea.

Además de los cambios físicos, los hombres de 50 años también pueden experimentar cambios emocionales y mentales. El estrés, la ansiedad y la depresión son problemas comunes en esta etapa de la vida, ya sea debido a preocupaciones laborales, familiares o personales. Mantener una buena salud mental es tan importante como cuidar la salud física, y el ejercicio regular puede desempeñar un papel clave en la gestión del estrés y la mejora del estado de ánimo.

Porque es bueno tomar Magnesio y para qué sirve

El magnesio es un mineral que ayuda a mantener el cuerpo sano, ya que es necesario para el funcionamiento de los músculos, nervios y corazón. También ayuda a controlar la presión arterial y los niveles de azúcar en la sangre.

El magnesio es un mineral esencial, es decir, nuestro organismo no puede producirlo y debe obtenerlo de los alimentos. La deficiencia de magnesio afecta notablemente la salud. Aunque está presente en casi todas las células del organismo, son los huesos los encargados de almacenarlo.

Todo el cuerpo requiere magnesio para poder funcionar de forma adecuada, pues este nutriente participa en múltiples procesos fundamentales para la vida, entre ellos se destacan: la formación de huesos fuertes, la producción de energía a nivel muscular y el correcto funcionamiento cardiovascular.

¿Para qué sirve el magnesio en el cuerpo?

El magnesio es importante para el cuerpo porque ayuda a mantener la presión arterial normal, fortalecer los huesos y estabilizar el ritmo del corazón. Además, este mineral regula el azúcar en la sangre y ayuda a producir proteínas y ADN.

La falta de magnesio ocurre cuando no consumes suficiente magnesio por mucho tiempo. Puede que no lo notes al principio porque tu cuerpo trata de retener el poco magnesio que tiene. Algunas enfermedades y medicamentos también pueden afectar cómo maneja el cuerpo el magnesio, aumentando el riesgo de deficiencia. Los signos de falta de magnesio son:

- Falta de apetito
- Náuseas
- Vómitos
- Cansancio
- Debilidad

Si tienes un nivel bajo de magnesio, puedes sentir entumecimiento, hormigueo, calambres musculares, convulsiones o cambios en el ritmo del corazón. Algunas personas son más propensas a tener una deficiencia de magnesio:



Personas con problemas intestinales, como la enfermedad de Crohn o la enfermedad celíaca

Personas con diabetes tipo 2

Personas que abusan del alcohol por mucho tiempo

Personas mayores

Personas con problemas de paratiroides

Personas que toman ciertos medicamentos para la diabetes y el cáncer

Personas con enfermedades en los riñones

Alimentos ricos en magnesio. Las fuentes naturales de magnesio incluyen:

Verduras de hoja verde como las espinacas

Frutos secos

Semillas

Frijoles, arvejas y soya

Cereales integrales

Germen de trigo

Trigo

Salvado de avena

Siempre es mejor consumir alimentos integrales, ya que el magnesio puede perderse durante el proceso de refinado y procesamiento.

Casalini Sexta Avenida inicia su construcción

Dos referentes del sector inmobiliario, Estilo Urbano e Idea Central, unieron experiencia y trayectoria para celebrar la colocación de la primera piedra de Casalini Sexta Avenida, un innovador proyecto residencial en el corazón de zona 10.

Este proyecto ofrece una amplia gama de amenidades, que incluyen una piscina deportiva en la azotea, parque de mascotas, un área destinada para practicar yoga, área para barbacoa, gimnasio completamente equipado, áreas de juegos para niños con circuitos para bicicletas, firepit área, 3 business center, salón para eventos.

Casalini Sexta Avenida atrae a un perfil diverso de compradores, desde inversionistas hasta jóvenes profesionales y familias pequeñas, ofreciendo una rentabilidad atractiva a corto plazo y una apreciación del valor a mediano plazo.

El proyecto impacta positivamente en la economía del país, generando más de 1,000 empleos directos e indirectos. Uno de los principales retos fue la planificación de amenidades que se adapten a todas las edades, asegurando espacios para el juego, el ejercicio y la interacción social



Bajo el lema “Experimenta la libertad de vivir cerca de todo”, Casalini Sexta Avenida se ubica en una de las zonas más exclusivas de la ciudad, a media cuadra de Fontabella y a una cuadra de Avia. Diseñado para maximizar confort y funcionalidad, el proyecto ofrece apartamentos de 1, 2 y 3 dormitorios con baño de visitas independiente, amplios balcones en el área social, techos altos y ventanales de gran tamaño que optimizan la iluminación natural y la ventilación.

“En Estilo Urbano trabajamos en equipo para desarrollar proyectos habitacionales de manera integral y rentable, siempre enfocados en ofrecer productos innovadores que generen valor y satisfagan las necesidades de nuestros clientes”, destacó Ana Sofía Andrade, Subdirectora de Estilo Urbano.



Comer mariscos en exceso puede ser perjudicial para la salud



Cáncer de próstata: los 5 cambios en la orina señales de un tumor en crecimiento

Estrés térmico, ¿Qué es y cómo afecta al cuerpo?



Comer mariscos en exceso puede ser perjudicial para la salud



Los mariscos son uno de los alimentos favoritos para cuando hace calor, pero su consumo en exceso puede afectar la salud.

Estos alimentos del mar son bastante populares en tiempos de calor, ya que son versátiles y tienen infinitas posibilidades en el plato, aunque hay que tener ciertas precauciones.

Los mariscos a cualquier animal marino invertebrado comestible, son los camarones, moluscos, almejas, langostinos, langostas y más. Los pescados y mariscos pueden formar parte de una dieta saludable, siempre y cuando se encuentren en condiciones óptimas para su consumo, ya que este tipo de alimentos pueden acumular bacterias y agentes causantes de enfermedades.

Por ello que al comprar pescados o mariscos, se deben de seguir una serie de recomendaciones que incluyen asegurarse de que estén correctamente refrigerados.

Pueden tener microplásticos

Los microplásticos son partículas demasiado pequeñas para identificar con el ojo humano que provienen de ciertos productos o desechos que terminan en el mar. Algunos mariscos podrían contener microplásticos que pueden traspasarse al cuerpo humano al consumir este tipo de alimentos. Algunos microplásticos que entran al cuerpo humano terminan descomponiéndose en toxinas o sustancias que afectan el funcionamiento de algunos sistemas, incluso puede alterar el funcionamiento de algunas hormonas.

Riesgo de cáncer

Es común encontrar mariscos que han sido fritos para mejorar su sabor. A pesar de ello, esto puede ser una práctica de riesgo para la salud. Al freír alimentos como mariscos y pescados, se crean sustancias como aminas heterocíclicas, acroleína, aldehídos e hidrocarburos que han sido relacionados con el riesgo de padecer cáncer.

Los mariscos pueden tener Mercurio

Algunos alimentos provenientes del océano podrían contener niveles de mercurio, un metal pesado que afecta la salud si se acumula en altas cantidades.

Altos niveles de mercurio en la sangre pueden provocar un aumento en la presión arterial, problemas cardíacos y hasta afectaciones en el funcionamiento del sistema inmune. En personas gestantes, el metal puede peligrar el desarrollo cognitivo en un feto.

Puede aumentar el Ácido Úrico

El ácido úrico es una sustancia que, en altas concentraciones, puede dañar al organismo y provocar padecimientos como la gota. Algunos mariscos, especialmente el camarón, pueden pasar altas cantidades de ácido úrico en el cuerpo si se consume de manera excesiva. Una persona sana podría no verse afectada de inmediato por el alimento, pero alguien con problemas de gota presentaría dolores en las articulaciones si consume mucho.

Exceso de Sodio

Los mariscos, especialmente los camarones, son alimentos ricos en sodio, un elemento químico que puede encontrarse en varios alimentos. Por lo general la preparación de algunos mariscos conlleva a que se les agregue sal y por ende tengan más cantidades de sodio. Un consumo excesivo de este elemento puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Beneficios de comer mariscos

“No existen alimentos ‘buenos’ o ‘malos’, únicamente hábitos alimenticios que nos benefician o perjudican”. Es importante mantener una alimentación sana para evitar los efectos negativos que pueden llegar a tener los mariscos si se consumen de manera excesiva. Algunos mariscos como los camarones contienen pocas grasas saturadas y aumenta los niveles del colesterol bueno



Los mariscos son alimentos llenos de sustancias esenciales y ricos en proteínas, comer este tipo de alimentos podría cubrir las brechas nutricionales que existen en personas con dietas bajas en nutrientes.

Algunos de los componentes de los mariscos como:

- Ricos en ácidos grasos omega-3
- Selenio
- Zinc
- Hierro
- Altos en vitaminas y minerales

Consumir pescados y mariscos es la mejor manera de aportar valor nutricional a nuestro organismo, ya que son considerados como una magnífica fuente de proteínas y de ácidos grasos como el Omega 3, fundamentales para proporcionar múltiples beneficios a la salud y disminuir problemas cardiovasculares, así como otras .

La fruta que ayuda a aumentar y fortalecer los músculos



Tanto las frutas como las verduras son alimentos que debemos consumir para tener una excelente salud. Sin embargo, hay algo más que las frutas pueden hacer por ti y es cuidar de tu salud muscular. Por lo que enseguida te vamos a mostrar de cuál se trata.

Deberíamos incluir por lo menos una ración de frutas en nuestra dieta. Pues no solamente son deliciosas, también incluyen una gran cantidad de beneficios que ayuda a que el cuerpo se mantenga saludable en todos los aspectos. Dentro de todas las variedades de frutas que podemos encontrar, hay algunas que te ayudan exclusivamente a prevenir o mejorar ciertos aspectos del cuerpo. Por ejemplo, los frutos rojos son excelentes para desinflamar. La sandía, la piña, melón y otros cuidan de tus riñones.

La uva es la fruta que ayuda a tener una mejor salud muscular es la uva. Además de que es deliciosa, investigaciones anteriores han dado a conocer que esta fruta reduce las posibilidades de padecer demencia.

El consumo de uva protege la piel contra los rayos ultravioleta gracias a su contenido en polifenoles. las uvas tienen la capacidad de modular el microbioma humano e influir en la salud.

El consumo de uvas a largo plazo tiene la capacidad de modificar la expresión genética en los músculos. Lo cual podría ofrecer una nueva estrategia nutricional para mantener la masa y la función muscular.

El consumo de uvas altera significativamente la expresión de los genes musculares. El efecto de ello es más pronunciado en las mujeres, lo que termina por acercar las características musculares femeninas y masculinas a nivel metabólico.

Los genes asociados con la masa muscular magra aumentan, cuando se ingieren uvas, también reducen la degeneración muscular lo que se traduce en una mejor función muscular.

El consumo de uvas, es capaz de complementar las estrategias tradicionales de mantenimiento muscular, como el ejercicio y las dietas ricas en proteínas.



Cáncer de próstata: los 5 cambios en la orina señales de un tumor en crecimiento

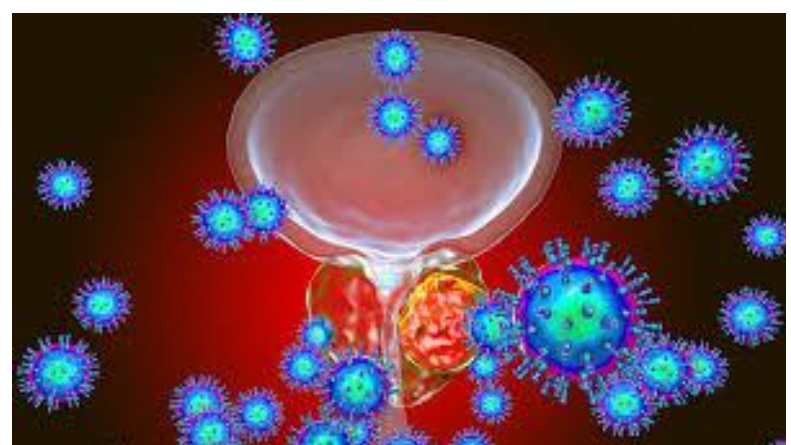
El cáncer de próstata, es una neoplasia maligna que afecta a este órgano que forma parte del aparato reproductor masculino. Su incidencia a nivel mundial ha disminuido gracias a los programas de salud implementados por varios países, no se debe olvidar que aún prevalece en algunas zonas rurales debido a la falta de conocimiento sobre el tema.

Esta neoplasia puede progresar en el cuerpo debido al "temor" que se tiene sobre las pruebas de rutina que se realizan para detectar los cambios en el tamaño de la próstata. Aunque el tacto aún se sigue realizando en diversas zonas geográficas como método de detección temprana del cáncer de próstata, actualmente existen otros métodos clínicos que se usan para diagnosticar a tiempo una anomalía en este órgano, por ejemplo, el test de fosfatasa ácida, donde se requiere solo una pequeña muestra de sangre.

Existen varias manifestaciones clínicas que indican que algo anormal se está produciendo en el organismo. En el cáncer de próstata, estos síntomas se manifiestan primeramente en la orina, y aunque la enfermedad no provoca síntomas en una etapa temprana, el monitorear estos cambios pueden marcar la diferencia entre la vida y la muerte.

los cambios más importantes en la orina que delatan a un cáncer prostático son:

- Urgencia frecuente al orinar**
- Necesidad de levantarse muchas veces por la noche a orinar (nicturia)**
- Presencia de sangre en la orina**
- Dolor o ardor al orinar**
- Goteo de orina**



Existen otros síntomas que advierten de un tumor en crecimiento en la próstata. En una etapa avanzada, el cáncer de próstata puede provocar los siguientes síntomas:

- Sangre en el líquido seminal**
- Dolor de huesos**
- Pérdida de peso sin intentarlo**
- Disfunción**

Cuando el cáncer ha avanzado y ha migrado a otros órganos y tejidos (metástasis tumoral), los síntomas que aparecen dependerán del órgano o sistema que está afectado. Estas fallas, que poco a poco van aumentando y empeorando, son las que provocan la muerte de los pacientes con cáncer. Con el cáncer de próstata, uno de los primeros órganos afectados después de la metástasis, son los huesos, por lo que el dolor (principalmente en la porción baja de la columna vertebral y cadera), podría ser una señal de que los tumores se han extendido a los huesos.

Estrés térmico, ¿Qué es y cómo afecta al cuerpo?

El estrés térmico es una condición que se produce cuando el cuerpo no puede regular su temperatura y se sobrecalienta. Puede ser causado por el frío o el calor

El estrés térmico debido al aumento de las temperaturas también puede causar mareos, desmayos, náuseas y dolores de cabeza.

Más olas de calor, más estrés térmico. La carga de calor que las personas reciben y concentran en su cuerpo tiene consecuencias para la salud, en especial cuando se combina actividad física y altas temperaturas. Y, sobre todo, en las ciudades y en un contexto de cambio climático.

La combinación de actividad física y altas temperaturas ambientales puede ser muy exigente para el cuerpo, que puede no ser capaz de mantener la temperatura corporal interna dentro de un rango saludable, qué es lo que le ocurre a las personas cuando trabajan en un ambiente de calor excesivo.

Una vez que la temperatura interna supera los 40 grados, las personas corren el riesgo de sufrir estrés térmico e incluso un golpe de calor. 'In extremis', esto puede causar daños en los órganos, que pueden ser reversibles o no.

No pasa nada si el cuerpo de una persona es capaz de soportar el calor, las consecuencias de lo contrario, puede tener una serie de efectos nocivos, desde pérdida de coordinación hasta desmayos y daños en los órganos.

La temperatura media no te mata, pero sí lo hace la temperatura extrema. Son los nuevos extremos de la crisis climática lo que preocupa.



Cuando el estrés térmico se produce a causa de altas temperaturas, puede ocasionar otros síntomas. Como los mareos, desmayos, náuseas y dolores de cabeza. Esto también conlleva a que se produzcan más hospitalizaciones y la tasa de mortalidad aumente debido a enfermedades cardiovasculares y respiratorias.

Otro riesgo latente es la transmisión de enfermedades, como el dengue y el cólera. Además, es necesario tomar en cuenta los grupos más vulnerables (embarazadas, ancianos, niños y personas con comorbilidades). Son quienes tienen más riesgo de sufrir estrés térmico.

“En las mujeres embarazadas, por ejemplo, puede haber una oscilación de la presión arterial.

El aumento global de las temperaturas podría intensificar el estrés térmico en las personas. Y en especial, en las zonas tropicales.

Para proteger a tu mascota de la ola de calor

Con las olas de calor haciéndose cada vez más presentes es importante que tomes en cuenta los consejos para proteger a tus mascotas ante una ola de calor.

En esta conocerás algunos consejos básicos que deben tomarse en cuenta para protegerlos de las altas temperaturas.

Las olas de calor son periodos de tiempo donde las temperaturas registradas son más altas que la media de años anteriores. Los seres humanos y las mascotas pueden acabar perjudicados por ellas de maneras similares.

Los síntomas más comunes que presentan las mascotas cuando han sido afectados por el calor son:

Jadeos y respiraciones rápidas
Babeo exagerado alrededor de su hocico
Encías color rojo oscuro
Vómitos
Aumento en su pulso
Se mueve muy poco o con tambaleos

Para evitar que los peludos sufran durante una ola de calor, se aconseja lo siguiente:

Los paseos se realizarán fuera del rango entre las 11:00 y 16:00 horas por ser las horas con mayores picos de calor. Además de asegurarse de que el perro se mantenga hidratado a lo largo del recorrido, incluso se le puede mojar el pelaje para que se refresque.

Garantizar que su plato de agua esté lleno y evitar que el contenido se contamine, por eso se recomienda revisarlo y cambiar el agua de ser necesario.



las cosas que debes evitar con tu perrito:

No dejarlos encerrados y procurar que tengan acceso a lugares con sombra, ya que ellos también pueden sofocarse.

Evitar vestirlos en absoluto. Aunque suene demasiado obvio, es mejor evitar cualquier tipo de vestimenta ya que solo les causará más calor.

No sobrecargarlos con actividad física, las caminatas están bien, pero otros tipos de esfuerzo mayor como correr están fuera de los límites.

Además, ellos no podrán seguir el ritmo de sus humanos.

Es importante que pongas en práctica estas acciones hará que los perros en el hogar se sientan más cómodos durante las olas de calor.