



## **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<sup>1,2</sup> 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. Dedica 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