



4 de febrero se celebra el Día Mundial contra el Cáncer



Seis artistas guatemaltecos participarán en la 24ª Bienal de Arte Paiz "El árbol del mundo"

¿Por qué se regalan chocolates el 14 de febrero?



Seis artistas guatemaltecos participarán en la 24ª Bienal de Arte Paiz: "El árbol del mundo"



Jeffry Can, Jorge De León, María Adela Díaz, Verónica Riedel, Balam Soto y Martín Wannam son los artistas seleccionados, cuyas propuestas se destacaron por la relevancia en el contexto actual y por la forma en que respondieron al tema de la 24ª BAP, que se celebrará del 06 de noviembre de 2025 al 15 de febrero de 2026, en Ciudad de Guatemala y Antigua Guatemala.

La 24ª BAP cuyo título es "El árbol del mundo", es una propuesta que se erige como un símbolo universal de nuestra interconexión a través de las culturas, el tiempo y el espacio. Tomando inspiración de antiguas cosmogonías, este símbolo trasciende las fronteras tradicionales al ilustrar cómo los ámbitos de orden espiritual, material, individual y colectivo se entrelazan en nuestra experiencia humana compartida.

La 24ª Bienal de Arte Paiz, el evento de arte más relevante de la región, cuenta ya con sus primeros seis artistas guatemaltecos seleccionados entre 140 propuestas recibidas, a través de una convocatoria que, como es tradición de la Bienal de Arte Paiz, está dirigida a los artistas guatemaltecos o residentes en Guatemala.

Un total de 55 propuestas pasaron la segunda etapa de selección, ya que cumplían con todos los criterios requeridos en la convocatoria. De estas, fueron seleccionadas por unanimidad las 6 propuestas ganadoras.

La comisión de selección encargada de evaluar las propuestas estaba integrada por: Ilaria Conti, directora ejecutiva y curadora en jefe de La Nueva Fábrica, Antigua; la artista Sandra Monterroso; Waseem Syed, curador de Fundación Paiz; y Eugenio Viola, curador general de la 24ª BAP.

En los próximos meses se presentarán varias novedades en el marco de la Bienal, incluyendo diversas actividades durante el año 2025 e inicios del 2026, que podrán ser aprovechadas para un intercambio cultural entre artistas y el público interesado.

Facilitadora de Crédito y Educación, es galardonada con el Premio de Agradecimiento al Oficial de Campo

Dilma Esperanza Simaj, Facilitadora de Crédito y Educación de la agencia de Nebaj, El Quiché de Puente de Amistad ha sido galardonada con el Premio de Agradecimiento al Oficial de Campo (Field Officer Appreciation) por Whole Planet. Este reconocimiento está diseñado para honrar al personal que trabaja directamente con emprendedores y agricultores a pequeña escala.

Los facilitadores de crédito y educación viajan con frecuencia a comunidades remotas, visitando directamente los hogares de las clientas. A menudo enfrentan condiciones climáticas adversas para brindar información sobre los beneficios de Puente de Amistad, asegurar el cumplimiento puntual de pagos y abordar temas de interés relacionados con el desarrollo personal y del negocio.

Dilma Simaj es un ejemplo de motivación, resiliencia y pasión inigualables en su trabajo. Una mujer empoderada, ha trabajado con la organización durante más de cuatro años, tiempo en el cual ha demostrado una dedicación excepcional al atender a más de 500 mujeres del área rural de Nebaj, contribuyendo significativamente a su empoderamiento.



"Estoy feliz de pertenecer a Puente de Amistad ya que para mí es un lugar donde puedo alcanzar mis objetivos y desarrollarme como persona. Como colaboradora, me gusta informar, ayudar y ofrecer soluciones a las necesidades que identifican en mis clientas, con el fin de apoyarlas en sus negocios. Esa es mi motivación para realizar cada día mi trabajo cada día. Además, gracias a Puente de Amistad he tenido la oportunidad de seguir mejorando, creciendo y convirtiéndome en una mejor versión de mí misma. Ser proactiva me ha conducido a nuevas experiencias y oportunidades", afirma Dilma Esperanza Simaj, Facilitadora de Crédito y Educación en Nebaj.

En Puente de Amistad, reconocemos y celebramos el esfuerzo incansable de nuestro equipo. Este reconocimiento refleja nuestro compromiso de empoderar a las mujeres emprendedoras y reafirma nuestra misión de construir un futuro más próspero y equitativo ellas y su familia.

Recomendaciones para tener 'en buena forma' el corazón



Las enfermedades cardíacas son una de las principales causas de muerte. Existen algunos factores de riesgo que no se pueden modificar, como los antecedentes familiares, el sexo al nacer o la edad. Pero puedes tomar muchas otras medidas para reducir el riesgo para enfermedades cardíacas.

Por eso te damos estas recomendaciones clave para mantener un corazón fuerte y saludable.

Mantenga una dieta baja en grasas saturadas. Opte por cortes magros de carne, haga preparaciones al horno o a la parrilla en lugar de freírlos y prefiera productos lácteos semidescremados. Es importante que elija aceites vegetales y evite la manteca y la crema de leche, entre otros productos.

Evite bebidas alcohólicas y el tabaco. Este último contiene sustancias nocivas que pueden dañar y estrechar los vasos sanguíneos. También puede aumentar los niveles de colesterol y presión arterial, y contribuir al aumento de peso. Tanto el tabaquismo como el consumo de alcohol son factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

Realice actividad física de forma regular. Al ejercitarse, se aumenta el flujo de sangre y los niveles de oxígeno. Además, se fortalece la capacidad de bombear sangre a los pulmones y al resto del cuerpo.

Consuma frutas y verduras a diario. Además de aportar una alta cantidad de vitaminas y minerales, las frutas y verduras tienen una alta cantidad de fibra, lo cual ayuda a reducir los niveles de colesterol en sangre.

Reduzca el estrés. Si está expuesto a niveles altos de estrés, su presión arterial puede elevarse y su ritmo cardíaco alterarse. Además, el cuerpo libera hormonas como el cortisol y la adrenalina, que pueden ser un factor de riesgo para el corazón.

Incluya suplementos en la dieta. Existen suplementos que podrían contribuir a la salud del corazón. Entre ellos, se encuentran los antioxidantes, como la vitamina C, que son beneficiosos ya que ayudan a proteger las células del daño oxidativo, contribuyendo a la salud del corazón. También se ha demostrado que los betaglucanos, que son tipos de fibra soluble, ayudan a reducir el nivel de colesterol en sangre, en personas sanas.

Sometete periódicamente a exámenes de detección.

La presión arterial y el colesterol altos pueden dañar el corazón y los vasos sanguíneos. Pero si no te sometes a un chequeo para detectar estas afecciones, es probable que no sepas si las tienes. Los exámenes de detección periódicos pueden indicar cuáles son tus cifras y si necesitas tomar medidas.

Tomar medidas para prevenir las infecciones

Ciertas infecciones pueden derivar en problemas cardíacos. Por ejemplo, la enfermedad de las encías puede ser un factor de riesgo para enfermedades cardíacas y vasculares. Así que cepíllate los dientes y usa hilo dental a diario. Acude también a revisiones dentales periódicas.

Duerme bien

Las personas que no duermen lo suficiente tienen mayor riesgo para obesidad, presión arterial alta, ataque cardíaco, diabetes y depresión.

La mayoría de los adultos necesitan dormir al menos siete horas cada noche. Los niños suelen necesitar más. Así que asegúrate de descansar lo suficiente.

4 de febrero se celebra el Día Mundial contra el Cáncer

Cada 4 de febrero se conmemora el Día Mundial Contra el Cáncer, su propósito es fomentar acciones de prevención y detección oportuna de los distintos tipos de cáncer, para reducir los fallecimientos por esta causa a nivel mundial.

El objetivo de conmemorar el Día Mundial contra el Cáncer es aumentar la concienciación y movilizar a la sociedad para avanzar en la prevención y control de esta enfermedad; al respecto, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) hace un llamado a que todo el mundo, a nivel colectivo e individual, se comprometa a fortalecer las acciones dirigidas a reducir el impacto del cáncer.

Esto puede lograrse mediante la reducción de los factores de riesgo para el cáncer, impulsando el tamizaje y detección del cáncer en etapas tempranas y la mejora en el acceso al diagnóstico, tratamiento adecuado y cuidados paliativos.

Prevención del cáncer

Al menos un tercio de todos los casos de cáncer pueden prevenirse. La prevención constituye la estrategia a largo plazo más costo eficaz para el control del cáncer.

Es importante conocer factores de riesgo para el cáncer, que pueden evitarse:

El tabaquismo es el factor de riesgo evitable que por sí solo provoca más muertes por cáncer en todo el mundo. El humo de tabaco provoca distintos tipos de cáncer, como los de pulmón, esófago, laringe (cuerdas vocales), boca, garganta, riñón, vejiga, páncreas, estómago y cuello del útero. Alrededor del 70% de la carga de cáncer de pulmón puede atribuirse al tabaquismo como única causa.

Falta de actividad física, factores alimentarios, obesidad y sobrepeso. Existe un nexo entre el sobrepeso y la obesidad, por un lado, y muchos tipos de cáncer, como el de esófago, colon y recto, mama, endometrio y riñón, por el otro. El consumo excesivo de carnes rojas y en conserva puede estar asociado a un mayor riesgo



medidas de prevención

Una forma de afrontar la lucha contra el cáncer consiste en modificar los hábitos alimenticios. Las dietas ricas en frutas y hortalizas pueden tener un efecto de protección contra muchos tipos de cáncer. Unos hábitos alimentarios saludables que previenen el desarrollo de tipos de cáncer asociados al régimen alimentario, contribuyen además a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La actividad física regular y el mantenimiento de un peso corporal saludable, junto a una dieta sana, reducirán considerablemente el riesgo de contraer cáncer.

Cuáles son los beneficios de la guayaba para la salud

Se trata de una fruta tropical cargada de nutrientes esenciales, que no solo deleita el paladar por su característico sabor dulce, sino que también es una aliada para prevenir enfermedades, mejorar el sueño y fortalecer el sistema inmunológico.

La guayaba es el fruto de *Psidium guajava*, un árbol tropical originario de América Latina que se expandió a nivel mundial gracias a su versatilidad y propiedades medicinales.

Su fruto, una pequeña baya de aroma intenso y sabor dulce, varía en color, desde el verde en su estado inmaduro hasta el amarillo o rosa cuando está madura.

El perfil nutricional de la guayaba la posiciona como un alimento imprescindible. Es especialmente rica en vitamina C, con niveles que superan a los de los cítricos, así como en vitamina A, E y D12. También contiene minerales esenciales como magnesio, potasio, calcio y hierro.

Su bajo contenido calórico, junto con su elevado aporte de fibras solubles como la pectina, la convierten en una opción ideal para quienes buscan mejorar su salud digestiva, mantener un peso equilibrado y fortalecer el sistema inmunológico. Consumir guayaba antes de acostarse puede ser una estrategia efectiva para mejorar la calidad del sueño. Esto se debe a su contenido en magnesio, un mineral que ayuda a relajar los músculos y reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

Además, este mineral estimula la producción de melatonina, una hormona clave en la regulación del ciclo del sueño. Incorporar guayaba en la cena o como merienda nocturna puede contribuir a un descanso más profundo y reparador.

Gracias a sus propiedades medicinales, la guayaba es utilizada en el tratamiento de diversas afecciones. Su alto contenido en antioxidantes y vitamina C la hace ideal para fortalecer el sistema inmunológico y combatir infecciones.

Por otro lado, las hojas y cortezas del guayabo tienen propiedades astringentes y antimicrobianas que son útiles en casos de diarrea, disentería y cólicos menstruales. Además, esta fruta favorece la absorción de hierro, lo que ayuda a prevenir y tratar la anemia.



La guayaba es un alimento beneficioso para quienes desean mantener niveles saludables de presión arterial. Su aporte de potasio ayuda a eliminar el exceso de sodio del organismo, mientras que los antioxidantes presentes en el fruto favorecen la relajación de los vasos sanguíneos.

Estas propiedades contribuyen a reducir la presión arterial, mejorando la función cardiovascular y disminuyendo el riesgo de enfermedades relacionadas con el corazón.

La versatilidad de la guayaba permite que sea incluida en la dieta de múltiples formas. Se puede consumir fresca como merienda o postre, o bien en preparaciones como batidos, jugos y postres. Las hojas del guayabo también pueden ser utilizadas para preparar té que ayudan en problemas digestivos y promueven la relajación.

es recomendable mantener un consumo moderado, especialmente en personas sensibles o con condiciones preexistentes como diabetes, quienes deben monitorear sus niveles de glucosa al incluir esta fruta en su dieta.

¿Por qué se regalan chocolates el 14 de febrero?

Desde sus orígenes históricos hasta su conexión con los sentimientos más dulces, el chocolate ha conquistado su lugar como el regalo perfecto. El significado de regalar chocolate va más allá de su dulzura. Es un gesto que comunica emociones profundas, como la gratitud, la pasión y el afecto. Entre sus múltiples significados están: Simbología del amor.

Regalar chocolates en San Valentín se ha convertido en una tradición popular debido a que se considera un gesto dulce y romántico.

El chocolate se asocia con el amor y el placer, y se cree que tiene propiedades afrodisíacas. Además, en el siglo XIX, la producción en masa de chocolates lo hizo más asequible y accesible, lo que aumentó su popularidad como regalo en fechas especiales como San Valentín.

Según la versión más difundida, la tradición se remonta al siglo III en la antigua Roma, durante el imperio de Claudio II. Al emperador -poco romántico, pero práctico- se le ocurrió que necesitaba soldados más enfocados en las batallas y que no se distrajeran con parejas o hijos. Así que decidió prohibir los matrimonios entre la gente joven.

Esta medida no fue bien recibida entre los enamorados, que siguieron casándose en secreto y con la ayuda de Valentín, un sacerdote que unía a las parejas y las bendecía. Pero Claudio II se enteró de lo que ocurría y ordenó la detención de Valentín, que fue condenado a muerte por desobedecer sus órdenes. La ejecución fue, precisamente, un 14 de febrero del año 270.



Siglos después, el papa Gelasio I santificó a Valentín y la fecha de su ejecución fue agregada al calendario litúrgico. Desde entonces, cada 14 de febrero se celebra el Día de los enamorados o San Valentín, en honor al sacerdote que murió para ayudar a las parejas a unirse.

Se considera que el éxito del chocolate como regalo predilecto para el Día del Amor y la Amistad se debe a que es un producto de consumo inmediato, a diferencia de obsequios como una botella o un disco, que para disfrutarse habría que esperar el momento adecuado.

Sabiendo lo que representa el chocolate, no solo el sabor y textura que disfrutas cuando lo comes, sino todo el trabajo que se tiene que poner desde el cacao en el campo. Cuando entregas un chocolate, la persona siente lo que se le quiere.