



## **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 comunidad de familias y aficionados al deporte para que disfruten de una mañana llena de bienestar y alegría.

**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 después 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.*