



## Vision Mujer BAC 2025 un espacio para inspirar



**Burger King lanza  
su promoción  
¡Doble sabor, doble  
felicidad!**

**¿Cómo evitar que a  
tu mascota le dé  
un golpe de calor  
este verano?**



## Visión Mujer BAC 2025: un espacio para inspirar



En el marco del Día Internacional de la Mujer, BAC continúa impulsando la inclusión y el liderazgo femenino a través de espacios que inspiran y generan oportunidades. Con el objetivo de fortalecer la voz y el impacto de las mujeres guatemaltecas, este evento reunió a destacadas conferencistas, quienes compartieron sus historias de éxito, superación y resiliencia, impulsando un mensaje de empoderamiento que resuena más allá de las palabras: las mujeres son agentes de cambio y su potencial no tiene límites.

*“Visión Mujer 2025 es un reflejo de lo que buscamos en Mujeres BAC: impulsar el crecimiento sostenible de las mujeres guatemaltecas, no solo brindándoles acceso a soluciones financieras, sino también a espacios de formación, mentoría y redes de apoyo. Queremos que cada mujer sepa que su potencial no tiene límites y que aquí tiene un aliado para alcanzarlo”, destacó Cinthya Samayo, gerente de Banca Mujer de BAC Guatemala.*

Las panelistas de este año compartieron mensajes poderosos sobre la importancia de la disciplina, la perseverancia, la resiliencia y la confianza en uno mismo, demostrando que el éxito se construye enfrentando los desafíos con determinación:

**Ericka Morgan**, primera culturista profesional en Guatemala.

**Melanie Leiva**, gerente general de BMI Seguros y la única mujer en este cargo dentro de las 27 aseguradoras en Guatemala.

**Norma Morales**, directora de Tecnología, Sistemas & TI de BAC Guatemala, relató su camino desde sus inicios hasta convertirse en líder en el ámbito de la tecnología.

**Tyffany y Telma Salazar**, fundadoras de Yamizu, compartieron su experiencia como madre e hija, y socias emprendedoras.

**Isabella Springmühl**, reconocida diseñadora de modas, habló sobre su camino en la moda incluyente y sostenible.

**Sarah Alzugaray**, empresaria destacada y mentora, compartió su visión sobre la resiliencia y la reinención.

En su quinta edición, Visión Mujer BAC 2025 fortaleció el propósito de esta iniciativa, creando un espacio donde las mujeres pueden compartir, aprender y crecer juntas, inspirándose en historias de éxito que reflejan la diversidad de talentos y aspiraciones que existen en Guatemala.

## Electrodomésticos que debería desconectar para evitar que se quemen durante una tormenta eléctrica



Las tormentas eléctricas pueden generar fuertes descargas que representan un riesgo para la seguridad de los electrodomésticos en el hogar. Un rayo puede provocar sobretensiones en la red eléctrica, causando daños irreparables en los aparatos conectados.

Es fundamental conocer cuáles son los dispositivos más vulnerables y tomar medidas preventivas para evitar pérdidas económicas y posibles incendios. Estos son los dispositivos que deberían ser desenchufados durante estas situaciones, que pueden resultar peligrosas durante una tormenta.

### 1. Televisor

El televisor es uno de los electrodomésticos más susceptibles a las descargas eléctricas. Este aparato está conectado de manera continua a la red eléctrica y, en muchos casos, también a una antena o servicio de cable. Durante una tormenta, un rayo que impacte en las líneas de transmisión puede generar una sobrecarga que termine dañando los circuitos internos del televisor, dejándolo inutilizable.

Para evitar este problema, se recomienda desconectarlo completamente de la corriente y de cualquier otro cable externo. También es aconsejable utilizar protectores de sobretensión para minimizar los riesgos en caso de una descarga inesperada. Sin embargo, la opción más segura sigue siendo desenchufarlo cuando se presenten tormentas fuertes en la zona.

### 2. Refrigerador

Muchos electrodomésticos modernos incluyen sistemas de protección contra sobrecargas, la nevera sigue siendo un equipo vulnerable. Un aumento repentino de voltaje puede dañar el motor, el compresor y otros componentes esenciales de su funcionamiento. En el peor de los casos, una sobretensión podría generar un cortocircuito y provocar un incendio.

Para reducir estos riesgos, es recomendable desconectar el refrigerador durante la tormenta, especialmente si se esperan descargas eléctricas intensas. No obstante, si se opta por dejarla conectada debido a la necesidad de mantener los alimentos refrigerados, se debe contar con un regulador de voltaje o un protector de corriente diseñado para este tipo de aparatos.

### 3. Computador

Las computadoras son especialmente vulnerables a las tormentas eléctricas debido a su compleja electrónica y su constante conexión a la red eléctrica e internet. Un pico de voltaje puede quemar la fuente de alimentación, dañar la tarjeta madre o incluso corromper el disco duro, lo que podría ocasionar la pérdida de información valiosa.

Para proteger una computadora durante una tormenta, se recomienda desconectarla completamente, incluyendo el cable de alimentación y los dispositivos de red como el router. Además, es aconsejable realizar copias de seguridad periódicas de los archivos más importantes para evitar pérdidas irreversibles en caso de una falla eléctrica.

## Burger King lanza su promoción ¡Doble sabor, doble felicidad!

Porque nunca es mal momento para darse un gusto. Burger King lanza una promoción que promete conquistar a los amantes de las hamburguesas: "2 x Q80.00", una oportunidad perfecta para disfrutar del inconfundible sabor a la parrilla.

Pensando en quienes buscan calidad y buen precio, Burger King pone sobre la mesa una combinación que hará las delicias de todos:



**2 Quesoburguesas Dobles** – Preparadas con carne 100% a la parrilla, queso derretido y ese toque inconfundible de Burger King.

**2 Papas regulares** – Doradas y crujientes, el acompañamiento ideal.

**2 Sodas regulares** – Para refrescar cada bocado.

**Disponible en horario: 11:00 a. m. a 10:00 p. m.**, exclusivo de restaurantes y Auto King, \*no aplica para servicio a domicilio. Una experiencia para compartir, disfrutar y recordar que los pequeños placeres también se celebran. Con amigos, en familia o simplemente dándote un gusto personal.

Visita tu Burger King más cercano y aprovecha esta deliciosa promoción. ¡Doble sabor y doble satisfacción al mejor precio!

## ¿Cómo evitar que a tu mascota le dé un golpe de calor este verano?

El verano puede ser una época muy divertida para disfrutar a tu mascota, especialmente si disfruta de ir a la playa o de sumergirse en una piscina; sin embargo, es importante tener en cuenta algunas recomendaciones básicas para que los días de calor no representen ningún peligro.

### Evita el calor extremo:

No expongas a tu peludito al sol directo durante las horas más calurosas del día (generalmente entre las 12 p.m. y las 4 p.m.).

Mantén a tu mascota en lugares frescos y con buena ventilación, especialmente en interiores con aire acondicionado o ventiladores.

### Hidrata a tu mascota constantemente:

Asegúrate de que siempre tenga acceso a agua fresca y limpia.

Si estás en un paseo o en el exterior, lleva agua para hidratar y un recipiente para que pueda beberla.

Pasea a tu peludito en horas adecuadas:

Realiza los paseos temprano por la mañana o al final de la tarde cuando las temperaturas son más frescas.

Evita que tu mascota camine sobre superficies calientes como la vereda o la pista, ya que pueden quemar sus patas y contribuir al sobrecalentamiento.

### No dejes a tu mascota dentro del carro:

Por ningún motivo debes dejar a tu perro solo en el coche ni por un corto período de tiempo, incluso si las ventanas están abiertas. Las temperaturas dentro de un vehículo pueden subir rápidamente, y poner en peligro su vida



### Ten cuidado con los ejercicios:

Evita que tu mascota realice ejercicios intensos cuando las temperaturas son altas. Además, asegúrate de que haga actividad física en condiciones adecuadas para su raza y salud.

### Recorta su pelo adecuadamente:

Hay que tener en cuenta que, el pelo, también los protege del sol. Por eso, lo mejor es consultar con un veterinario para saber qué tipo de corte es adecuado para tu mascota.

### Identifica las señales de golpe de calor:

Mantente alerta a signos de golpe de calor como jadeo excesivo, dificultad para respirar, letargo, vómitos, diarrea, temblores o encías y lengua muy rojas o moradas. Si notas alguno de estos síntomas, busca atención veterinaria inmediatamente.

## Como logró China incrementar la población de pandas salvajes

China lleva desde 1970 (al menos) luchando por conservar a la población de pandas salvajes en su territorio. Desde hace cinco décadas, las autoridades han encontrado en el bambú la clave para mantener e incrementar el número de estos osos tan especiales.

Por ello, los esfuerzos se han centrado en restaurar las zonas donde abunda el bambú (que constituye el 99% de la dieta para estos osos), y declararlas como zonas ambientales protegidas. China se ha enfocado en “construir” enormes reservas salvajes para los pandas, evitando que estén en peligro de quedarse sin alimento.

En la década de los 80, la población de pandas descendió a los mil 200 ejemplares precisamente por la pérdida de hábitat, cuando las autoridades no habían diseñado la estrategia que hoy puede presumir tan buenos resultados.

En las reservas chinas ha habido buenas experiencias en reproducción de pandas en cautividad, aunque ha habido poco éxito al reintroducirlos al estado salvaje. Xue, una hembra que fue liberada en octubre de 2014, murió un mes después, probablemente como consecuencia de la mordedura de una rata.

El mayor obstáculo para el aumento de las poblaciones de pandas parecer ser el estado de su hábitat, que está muy fragmentado y se ve limitado por la agricultura en el sur y el este, y por las montañas y tierras áridas en el norte y el oeste, donde el bambú muere en invierno.

El oso panda gigante está considerado en China un símbolo nacional y su presencia es además fundamental para facilitar el crecimiento de los bosques en la cuenca del río Yangtsé.



Más allá, esta especie se ha convertido en el último medio siglo en un símbolo representativo de la diplomacia china a través de los préstamos de osos panda que el país realiza a otros países en función del grado y estado de la relación bilateral.

Al mismo tiempo, el centro declaró que los osos panda en cautividad a lo largo del mundo han llegado a 673 ejemplares, una cifra que casi dobla la de una década anterior.

El oso panda, que en estado salvaje sólo puede encontrarse en China, corre peligro debido a la reducción de los bosques de montaña donde habita, que produjo endogamia en la especie y con ello grandes dificultades reproductivas.

Actualmente los ejemplares que viven en este territorio se encuentran en estado salvaje, a los que hay que añadir otros 210 en cautiverio, de los que 150 se encuentran en la reserva de Chengdu, donde los pandas serán observados por cámaras y espectadores.

## Luis Fernando Orive, el primer guatemalteco a un paso de completar las 6 medias maratones más importantes de Europa

El deporte guatemalteco está a punto de celebrar un nuevo logro histórico con la hazaña de Luis Fernando Orive, quien se encuentra a semanas de convertirse en el primer guatemalteco en completar el prestigioso circuito SuperHalfs, una serie de seis medias maratones en algunas de las ciudades más emblemáticas de Europa.

Las SuperHalfs son consideradas el circuito de medias maratones más prestigioso del mundo. Este desafío reúne a miles de corredores en seis ciudades icónicas: Lisboa (Portugal), Praga (República Checa), Copenhague (Dinamarca), Cardiff (Gales), Valencia (España) y Berlín (Alemania).

El próximo 6 de abril, Orive correrá la media maratón de Berlín, la última carrera que le falta para completar con éxito el circuito y asegurar su lugar en el exclusivo Hall of Fame de SuperHalfs.

A diferencia de los atletas de élite, Orive ha logrado este reto combinando su pasión por el running con una exigente vida profesional y académica.

Más allá de una medalla, este desafío representa un mensaje de inspiración para miles de guatemaltecos. Orive no solo ha llevado la bandera de Guatemala a cada evento, tomándose fotos con ella, sino que también ha generado reconocimiento y curiosidad sobre el país.



Actualmente, Orive ya ha completado dos de estas maratones: Chicago en 2022 y Berlín en 2024. Su meta es continuar con las restantes para alcanzar este nuevo desafío.

Como triatleta, Orive también se prepara para nuevos retos. Este año, en el mes de mayo, competirá llevando, como siempre, la bandera de Guatemala con orgullo en cada carrera. El camino de Luis Fernando Orive en el running internacional es un testimonio de esfuerzo, constancia y pasión por el deporte.

Su travesía no solo resalta su compromiso personal, sino que también se convierte en un símbolo de lo que los guatemaltecos pueden lograr cuando se proponen grandes metas. Con una carrera más por completar, está a punto de consolidar su lugar en la historia del running guatemalteco y dejar un legado de inspiración para futuras generaciones.