



22 de marzo Día Mundial del Agua



**Los artículos
esenciales para
trasformar tu hogar
este verano están en
EPA**

**Dos Pinos refuerza
su compromiso
con la gestión
responsable del
agua**



Los artículos esenciales para transformar tu hogar este verano están en EPA

El verano es la época del año en la que todos buscan disfrutar al máximo y convivir con amigos y familia. Para aprovechar estos momentos hay artículos que debe considerar como muebles para exterior, piscinas y churrasqueras.

EPA le comparte consejos prácticos para elegir las mejores opciones para transformar sus espacios.

Muebles para exterior: son una inversión acertada para quienes desean disfrutar del aire libre y la comodidad. Cree espacios agradables para compartir y relajarse. Si se cuenta con un jardín, patio o una terraza amplia, puede colocar bancos, sillones, mesas y hamacas. Incorpore cojines y sombrillas para convertirlo en un refugio acogedor y elegante. Recuerde seleccionar piezas fabricadas con materiales resistentes a las inclemencias del clima, como el plástico, aluminio, la resina, el acero inoxidable o tejidos especiales para exteriores.

Camas o hamacas: son especialmente valoradas en entornos como el campo o la playa. Las hamacas, por su parte, vienen en versiones desmontables, lo que permite colocarlas tanto en interiores como en exteriores, ofreciendo una versatilidad única.

Piscinas: son la opción perfecta para refrescarse y relajarse. La instalación de piscinas estructurales e inflables es muy sencilla, solo requieren de un espacio plano donde colocarlas. El mantenimiento es crucial para garantizar su buen estado. Se recomienda realizar limpiezas regulares, revisar los niveles de cloro y pH, así como verificar el sistema de filtración. Además, contar con una sombrilla o toldo para protegerse del sol mientras disfruta del agua es una excelente opción.



Visite las tiendas EPA ubicadas en horario de atención de 7:00 a. m. a 9:00 p. m., de domingo a domingo.



Los Beneficios de una adecuada hidratación



Mantener una buena hidratación durante todo el año es fundamental para tener un cuerpo y una mente sana. Más de la mitad del organismo está compuesto por agua, por lo que es necesario tomar la cantidad necesaria para tener un buen rendimiento físico y mental.

el agua es el solvente universal que permite muchas de las reacciones químicas vitales del cuerpo humano y mantiene en niveles óptimos las funciones del cuerpo. Tomar abundante líquido ayuda a que el organismo elimine toxinas y productos de desecho para conseguir un equilibrio corporal.

Tomar mucha agua también es necesario para evitar la fatiga al enfrentar el trabajo y las arduas horas en el gimnasio. ¿Por qué ocurre esto? Si no se tiene suficiente agua en el cuerpo, el corazón está obligado a trabajar más para bombear la sangre oxigenada a los órganos principales y a todas las células del cuerpo, produciendo una sensación de cansancio.



Una hidratación adecuada trae consigo múltiples beneficios aquí algunos de ellos:

- Regula la temperatura corporal**
- Previene enfermedades cardiovasculares**
- Previene la aparición de cálculos renales**
- Disminuye el riesgo de cáncer**
- Mejora la digestión y evita el estreñimiento**
- Aumenta la energía y mejora la capacidad física**
- Ayuda a mantener la piel sin imperfecciones**

Tanto para adultos como para niños lo más recomendable siempre será el consumo de agua. Las bebidas y jugos contienen azúcar y son uno de los factores que explican la actual epidemia de la obesidad de la población. Además, las bebidas gaseosas son descalcificantes

22 de marzo Día Mundial del Agua



El Agua es un derecho fundamental para la vida

El agua es un derecho fundamental para la preservación de la vida, en todas sus formas. Considerada como un derecho humano, este valioso e indispensable recurso natural no llega de forma segura a un gran número de personas en distintos países, sobre todo a los más pobres, donde el agua potable no es accesible.

El Día Mundial del Agua se celebra el 22 de marzo de cada año, proclamado por la Asamblea General de la ONU en su Resolución A/RES/47/193 de 22 de diciembre de 1993.

Su principal objetivo es generar conciencia acerca de la importancia de cuidar los recursos de agua en el planeta, un elemento vital para la vida de todas las especies de la Tierra.

Con la celebración de esta efeméride se pretende dar a conocer la crisis mundial del agua y la problemática que afrontan millones de personas que no tienen acceso al suministro de agua potable, así como las medidas urgentes que se deben tomar al respecto.

Cada 22 de marzo, el mundo celebra el Día Mundial del Agua, una fecha elegida para concienciar sobre la importancia crítica del agua dulce y promover una gestión responsable de este recurso esencial. La primera conmemoración tuvo lugar en 1993, marcando el inicio de una serie de eventos y actividades anuales coordinadas por ONU-Agua. Estas iniciativas buscan no solo educar y sensibilizar sobre los desafíos hídricos globales sino también impulsar políticas y prácticas sostenibles.

Imagina que abres el grifo y no sale ni una gota de agua, ¿sería imposible realizar la mayoría de las tareas diarias que son necesarias para una familia! Lavar los alimentos, nuestra higiene, cocinar y muchas otras actividades de la vida cotidiana. En muchos países del mundo, el agua es un recurso muy escaso, o bien está contaminada. El acceso al agua es un derecho humano básico y toca pensar en cómo solucionar estas situaciones tan injustas a las que se tienen que enfrentar muchas familias en distintas partes del mundo.

De acuerdo a la ONU la población más afectada es la carente de recursos económicos, donde el saneamiento de las aguas es un verdadero lujo, sólo posible para las sociedades más avanzadas y los países desarrollados.

Más de un tercio de la población mundial no goza de los servicios de agua potable segura, lo que se traduce a más de 2.000 millones de personas que no reciben el agua de calidad en sus hogares. Por esta razón mueren hombres, mujeres y niños cada año.

Para los refugiados, personas sin hogar y todos los que viven en pobreza extrema no hay ninguna posibilidad de gozar de este recurso, tan vital para la vida.

Para erradicar la miseria y todas las consecuencias que acarrea, la Organización de las Naciones Unidas busca alternativas para hacer de este mundo un lugar más viable para todos. Esto sólo se alcanzará a través del llamado desarrollo sostenible.

Uno de los temas centrales que ha ocupado a la Organización de las Naciones Unidas es el relacionado con el cuidado y preservación del agua dulce en todo el mundo.

Actualmente existe mucha preocupación en todo lo que concierne a los recursos hídricos de todo el planeta, ya que en los últimos años se ha venido notando una disminución significativa de los mismos, por el uso indebido y el despilfarro debido a los siguientes factores:

Un crecimiento acelerado de la población en todo el mundo: esta ha sido una de las principales causas, donde se prevé que para el año 2050 esta cifra rondará los 10.000.000 en todo el globo.

Un incremento en la explotación de los acuíferos.



Contaminación y cambio climático: un fenómeno que ha provocado el desplazamiento masivo de millones de personas que han perdido sus hogares.

Las guerras entre los pueblos y naciones: no solamente se limita a conflictos políticos, sino también a intereses más particulares como el dominio de los recursos naturales, siendo uno de ellos el agua.

para el año 2030 se estima como uno de los objetivos de desarrollo sostenible garantizar el acceso, saneamiento y gestionamiento sostenible del agua potable, libre de contaminación. Para ello se contemplan las siguientes metas:

Lograr el acceso universal del agua potable a la población, de manera equitativa.

Mejorar la calidad del agua mediante la reducción de elementos contaminantes, como el vertimiento, emisión de productos químicos y materiales peligrosos.

Incrementar el uso eficiente de los recursos hídricos, garantizando la extracción y abastecimiento de agua dulce.

Proteger y reestablecer todos los ecosistemas relacionados con el agua, incluyendo bosques, humedales, ríos, lagos y acuíferos.

Problemas para dormir descubre las causas y soluciones

¿Qué es el sueño?

El sueño es un complejo proceso biológico. Cuando usted duerme está inconsciente, pero las funciones de su cerebro y cuerpo siguen activas. Realizan una serie de funciones importantes para que usted se mantenga saludable y se sienta bien. Por ello, cuando usted no obtiene suficiente sueño de calidad, sentirse cansado no es la única consecuencia. Puede afectar su salud mental y física, su pensamiento y su vida diaria.

Dormir bien es esencial para la salud, pero cada vez son más las personas que experimentan dificultades para conciliar el sueño o mantener un descanso reparador. El insomnio, la apnea del sueño y el síndrome de piernas inquietas son algunos de los trastornos más comunes que afectan la calidad de vida.

El insomnio se caracteriza por la dificultad para conciliar o mantener el sueño, y puede estar asociado al estrés, la ansiedad o malos hábitos de descanso. Además del insomnio, otros trastornos frecuentes son:

Apnea del sueño: Interrupciones en la respiración mientras se duerme, lo que genera despertares frecuentes y somnolencia diurna.

Síndrome de piernas inquietas: Sensación de incomodidad en las piernas que provoca movimientos involuntarios y afecta el descanso.

Narcolepsia: Episodios incontrolables de sueño durante el día.

Trastornos del ritmo circadiano: Alteraciones en los horarios de sueño, común en quienes trabajan en turnos nocturnos o viajan frecuentemente entre husos horarios.



Consejos para mejorar el sueño

Muchas veces, pequeños cambios en la rutina pueden marcar una gran diferencia en la calidad del descanso, algunas recomendaciones clave incluyen:

Mantener horarios regulares para acostarse y despertarse.

Evitar pantallas al menos una hora antes de dormir.

Reducir el consumo de cafeína y alcohol en la tarde-noche.

Crear un ambiente propicio para el sueño: oscuro, tranquilo y con una temperatura agradable.

Realizar actividad física regularmente, pero no justo antes de dormir.

Sustancias como la cafeína, el tabaco y el alcohol también pueden ser una causa. A veces, el problema principal es el insomnio crónico. Esto significa que no tiene otra causa. Su origen no se comprende bien, pero el estrés de larga duración, el malestar emocional, los viajes y el trabajo en turnos pueden ser factores.

Dos Pinos refuerza su compromiso con la gestión responsable del agua

Este año, el Día Mundial del Agua se centra en la "conservación de los glaciares", resaltando su papel crucial en el suministro de agua potable, la agricultura, la industria y la energía limpia. En este contexto, Dos Pinos reafirma su compromiso con la sostenibilidad hídrica mediante iniciativas innovadoras y estrategias que garantizan el uso eficiente del agua en sus operaciones.

Compromiso con la sostenibilidad hídrica en Guatemala

Guatemala es un país con una gran diversidad ecológica y también con desafíos en materia de disponibilidad de agua. Por ello, Dos Pinos ha implementado en el país un enfoque integral de gestión hídrica que incluye:

- **Monitoreo y control de calidad del agua:** Se aplican estrictos estándares fisicoquímicos y microbiológicos para garantizar su uso seguro y minimizar reprocesos.
- **Sistemas de limpieza industrial automatizados:** Recuperan y reutilizan el 30% del agua utilizada en enjuagues y hasta el 90% de los detergentes en la fase de lavado.
- **Sistema de recuperación de producto "pig":** Permite maximizar el uso de la materia prima sin recurrir al agua en la etapa final de producción.
- **Sensores automáticos en equipos de lubricación:** Garantizan que solo se dosifique cuando sea necesario, evitando el desperdicio de agua.
- **Recuperación y recirculación del 100% del agua utilizada en la generación de vapor y agua fría.**
- **Sanitarios, lavamanos y mingitorios automáticos:** Contribuyen a un uso eficiente del agua en todas las instalaciones. Gracias a estas iniciativas, en el último año Dos Pinos logró producir un 20% más con respecto a lo planificado, economizando aproximadamente un millón de litros de agua.



Planes futuros y retos en sostenibilidad hídrica

El futuro de la sostenibilidad hídrica en Dos Pinos implica un compromiso aún mayor. En Guatemala, la empresa seguirá apostando por la reducción del consumo de agua en la producción de yogures y cremas, optimizando procesos de lavado e implementando nuevas tecnologías.

Un llamado a la acción en Guatemala

En Guatemala, Dos Pinos asume un rol activo en la protección y uso eficiente del agua, comprendiendo su importancia para las comunidades y los ecosistemas. "El agua es nuestra fuente de vida. Si todos tomamos la decisión de cuidarla y usarla sabiamente, podemos garantizar su disponibilidad para las presentes y futuras generaciones".

"Cada gota cuenta. En Dos Pinos entendemos que el agua es un recurso esencial para nuestras operaciones y para la vida misma. Por ello, seguimos innovando y desarrollando estrategias para optimizar su uso, asegurando la sostenibilidad de nuestras operaciones y el bienestar de las comunidades donde operamos", señaló Claudia Barrios, Gerente de Relaciones Institucionales de Dos Pinos.