



BUENAS *Nuevas* **gt**

Edición Semanal

Semana del 16 al 22 de octubre de 2023

“Y nosotros anunciaremos las Buenas Nuevas en Guatemala y celebraremos todo lo bueno, agradable y perfecto”





16 de octubre Día Mundial de la Alimentación

WhatsApp: nueva función de seguridad que tendrá en las videollamadas



Henkel impulsando la educación científica de niñas y niños en Latinoamérica



WhatsApp: nueva función de seguridad que tendrá en las videollamadas

WhatsApp ha comenzado a implementar una función en las versiones beta de Android e iOS que permite ocultar la dirección IP de los dispositivos durante las llamadas como medida de seguridad y privacidad, de manera que otros usuarios no puedan rastrear la ubicación del dispositivo desde el que se realiza la llamada.

La dirección IP (Protocolo de Internet) es una etiqueta única compuesta por un conjunto de números que identifica a un dispositivo en Internet o en una red local y que se utiliza para permitir el envío de información entre dispositivos en una red. Sin embargo, también contiene información sobre la ubicación del dispositivo, por lo que puede ser utilizada para rastrear con precisión la localización del usuario que esté utilizando el dispositivo.

WhatsApp continúa implementando funciones para mejorar la seguridad y privacidad de los usuarios, comenzado a introducir una opción para ocultar la dirección IP durante las llamadas, en la versión beta de la 'app' para iOS y Android.

Para acceder a esta función, la plataforma de mensajería instantánea ha introducido una nueva pestaña de 'Avanzado', en la Configuración de privacidad.



En esta pestaña, los usuarios podrán activar la función Proteger la dirección IP en las llamadas y evitando conocer su ubicación, especialmente en llamadas con usuarios desconocidos, ya que la transmisión de datos se lleva a cabo de forma segura a través de los servidores de WhatsApp. La plataforma advierte que si se activa opción de ocultar la dirección IP puede reducir la calidad de la llamada, debido a los procesos de cifrado.

Henkel impulsando la educación científica de niñas y niños en Latinoamérica

Con el objetivo de promover la educación científica básica a una edad temprana, Henkel, la empresa líder global en el mercado de productos industriales y de consumo, ha logrado impactar a más de 8,300 niños en Latinoamérica,

Esta iniciativa se origina en 2011, en Alemania, país de origen de la empresa, como una actividad extracurricular para hijos e hijas de colaboradores. Con el paso del tiempo se ha expandido y desde 2014 se internacionalizó llegando a Argentina, primer país de Latinoamérica en ofrecer este programa a niños de las comunidades donde opera Henkel.

Llegando a otros países de la región como Chile, Brasil y México, pero fue a raíz de la pandemia y con el fin de potenciar el alcance en Latinoamérica, que en 2021 se adaptaron los talleres a un formato digital.

Henkel continúa promoviendo el programa de forma gratuita alrededor del mundo. Durante octubre del presente año, se lanzó en Latinoamérica la segunda edición de Mundo de Investigadores en 9 países de la región (8 a través de talleres virtuales interactivos y uno en presencial), período en el cual los docentes de las escuelas y padres de familia podrán inscribir a los niños y niñas directamente al programa desde la página: www.mundodeinvestigadores.com. Las inscripciones y los talleres estarán disponibles durante todo el mes.

En la página web, se pone a disposición de todos los pequeños, sus familias y maestros, más experimentos y los módulos educativos para continuar fomentando el interés por la ciencia desde casa. Para este 2023, la meta es impactar a más de 13,000 niñas y niños a lo largo de América Latina.



Esta iniciativa, está diseñada para niños de 6 a 12 años y propicia la enseñanza y el aprendizaje de la ciencia al colocar a los infantes en el rol y lugar de trabajo de un investigador real. Henkel apoya a los niños y jóvenes a aprender sobre procesos fundamentales como lo es colocar a la ecología en el centro de la vida con ejercicios sobre cómo ahorrar energía, reciclar papel, renovar materias primas, y conocer sobre la salud en general.



Día internacional del bastón blanco: ¿cómo el smartphone se convirtió en una herramienta transformadora para las personas con discapacidad visual?

El 15 de octubre de cada año se celebra el Día Internacional del Bastón Blanco, que conmemora y promueve la conciencia sobre los desafíos y las necesidades de las personas ciegas. El bastón blanco es un símbolo internacional de la independencia y la movilidad de estas personas, las ayuda a desenvolverse de manera segura diferentes espacios.

Y por este motivo Motorola y Lenovo se aliaron con Tiflonexos para concientizar sobre cómo los teléfonos móviles, especialmente los smartphones, han revolucionado la vida de las personas ciegas o con discapacidades visuales al proporcionarles herramientas y tecnologías de accesibilidad que les permiten una mayor independencia y participación en la sociedad.

Tiflonexos es una asociación civil sin fines de lucro creada en 2001 en Buenos Aires, Argentina, a partir del desarrollo de Tiflolibros, primera biblioteca digital para personas con discapacidad visual de habla hispana.

Trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas ciegas, impulsando su autonomía y acceso a la lectura, y propiciando entornos accesibles a través del aprovechamiento de la tecnología

La discapacidad es la interacción de la deficiencia con las barreras del entorno. Hoy en día, los smartphones nos brindan herramientas y tecnologías que nos permiten acceder a la información y la comunicación de una manera mucho más fácil como:

- Lectura de pantalla
- Reconocimiento de voz
- Lectura de libros y documentos
- Acceder a internet
- Aplicaciones de navegación
- Aplicaciones de asistencia en la vida diaria
- El celular como lupa
- Aplicaciones de redes sociales y comunicación
- Reconocimiento de dinero
- Control de dispositivos domésticos inteligentes



La tecnología se ha convertido en una herramienta transformadora para las personas con discapacidad visual. Les proporciona nuevas formas de acceder a la información, comunicarse, navegar por el mundo y llevar a cabo tareas cotidianas.

En este contexto, Tiflonexos busca cambiar la mirada sobre la discapacidad para construir un mundo sin barreras, trabajando para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad visual, impulsando su autonomía y propiciando entornos accesibles

Los Beneficios de la aceptación de criptomonedas en el comercio electrónico



En Guatemala hay un número creciente de empresas que aceptan monedas digitales, como forma de pago. Esto sugiere que la aceptación de las criptomonedas está aumentando en el país. Guatemala tiene una población joven y conectada, con un nivel alto de adopción de Internet.

Esto es importante para la adopción de criptomonedas, ya que estas son más propensas a estar familiarizadas con las criptomonedas y a estar dispuestas a adoptarlas. Sin embargo, aún hay opiniones encontradas, dudas y desconocimiento, que generan una adopción lenta de las criptomonedas.

Siendo este recurso financiero relativamente nuevo, se requiere de información para no depender de opiniones de defensores o detractores.

La implementación de criptomonedas reduce la burocracia, la intromisión de terceros y la reducción de costos de infraestructura. En la actualidad, los negocios que demuestran más flexibilidad y adaptabilidad son los que generan más valor; aceptar el cambio se ha convertido en

sinónimo de éxito. Es necesario hacerse de asesoría que permita desarrollarse en medio de la evolución e implementación de nuevas formas de pago.

“Demostrando compromiso en la creación de experiencias de pago fáciles e innovadoras para sus negocios afiliados, Qpaypro cuenta con su aliado Rapiexchange, con más de 6 agencias físicas en el país y que permite operar transacciones de compra y venta de criptomonedas en tiempo real y con la posibilidad de transformarlas a dinero local para reducir riesgos por fluctuaciones”, expresó Hugo García, CEO de Qpaypro.



Lunes 16 de octubre Día Mundial de la Alimentación

Cada 16 de octubre desde el año 1979 se conmemora el Día Mundial de la Alimentación, una celebración promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo.

Según los datos de la FAO, se estima que en el mundo 672 millones de adultos y 124 millones de menores son obesos y 40 millones de niños menores de 5 años tienen sobrepeso. Esto se debe principalmente a un cambio en la dieta de las personas, sobre todo de aquellas que residen en las ciudades.

El estudio de la FAO demuestra que en los últimos años la comida rápida ha desplazado en gran medida a la comida del hogar y no solo eso, también ha sustituido ingredientes importantes como frutas y verduras, por harina, azúcar, grasas y sal.

Esta realidad, sumada al sedentarismo propio de las profesiones disponibles en las grandes ciudades ha traído como consecuencia que la mala alimentación sea la principal causa de muerte y discapacidad en la actualidad.

Pero, el problema del cambio de dieta no solo afecta la salud del ser humano, también está trayendo graves consecuencias al medio ambiente.

A lo largo de la historia el hombre se ha alimentado de 6000 plantas aproximadamente, pero el cambio en los hábitos alimenticios sumado a la prioridad que tienen los cereales en el mercado actual, ha reducido la biodiversidad de plantas logrando que solo 9 ya representen el 66% de la producción total de cultivos en todo el planeta.

¿Cómo llevar una alimentación sana?

Lo primero es ingerir las comidas hechas en casa y ayudar a los productores locales a seguir generando vegetales, frutas y verduras, realmente ricas en vitaminas y minerales.



Elegir alimentos más saludables para los niños, sustituir una torta de chocolate por galletas de avena y pasas o simplemente darles chocolate negro el cual brinda muchos beneficios al organismo.

Ampliar la gama de frutas y vegetales que conocemos, para ir descubriendo otras plantas que también aportan nutrientes al organismo.

Disminuir el uso de aceite y sal en la cocina, además de tener una rutina de ejercicios diarios.

¿Qué puedes hacer para celebrar el Día Mundial de la Alimentación?

Puedes realizar una comida en casa con amigos, donde todo el mundo lleve ingredientes sanos y frescos.

También puedes asistir a charlas de fitoterapia, dado que estas personas cuentan con el conocimiento necesario para indicarte que plantas, frutas, semillas o vegetales, te pueden ayudar a sobrellevar una enfermedad o malestar momentáneo.

Liga de las Naciones Concacaf Panamá vs Guatemala



encuentro esta programado para iniciar a las 20:00 (hora local), desde el Estadio Rommel Fernández Gutiérrez. La selección canalera llega a este encuentro como segundo del Grupo A, a dos puntos de Trinidad de Tobago.

La Bicolor se jugará su última oportunidad para buscar la clasificación a los Cuartos de Final de la Liga de Naciones y mantener la posibilidad del boleto hacia la Copa América 2024 en Estados Unidos. Tiene que ganar por dos goles o más y esperar que Martinica no gane en El Salvador. Otra combinación de resultados, deja sin posibilidades a la Selección de Guatemala.





Fashion Week presented by HONOR la Plataforma de moda más importante de Guatemala X edición

Descubre la función secreta en la llave de tu coche



TEDxGuatemalaCity Women
"Juntas tejiendo redes de innovación"



Fashion Week presented by HONOR la Plataforma de moda más importante de Guatemala X edición

Desde sus inicios en 2014, con una visión audaz, hasta su crecimiento como una plataforma de renombre internacional, Guatemala Fashion Week celebra una década de éxitos en la industria de la moda guatemalteca, y en su décimo aniversario, GTFW lo festeja junto a una marca de tecnología de renombre internacional: HONOR. La alianza entre Guatemala Fashion Week y HONOR refuerza el mensaje de que la moda y la tecnología no son industrias aisladas, sino que se entrelazan en la expresión personal, en la creatividad y en la innovación. En tan solo dos años desde su llegada a Guatemala, HONOR ha demostrado ser una marca que desafía lo convencional, incorporando diseño de vanguardia, tecnología de punta, colores vibrantes y funciones premium en sus productos.

El mes de noviembre del 7 al 10 GTFW, vuelve a ser el escenario de la moda guatemalteca. Donde desfilarán grandes diseñadores nacionales e internacionales en dos escenarios: Antigua Guatemala y Ciudad de Guatemala.

El evento inicia el martes 7 de noviembre presentando a uno de los diseñadores más destacados de la industria, Naeem Khan, en el Pensativo House Hotel. Khan, conocido por vestir a figuras icónicas como Michelle Obama, Beyoncé o Anne Hathaway, es un símbolo de la elegancia y la moda internacional. Su presencia en Guatemala confirma la consolidación del prestigio que ha creado la plataforma a lo largo de los años

El miércoles 8 de noviembre, la Ciudad de Guatemala será escenario del resto de las actividades de esta edición. Inicia con el Media Launch Mayū & Chi Luisa donde las diseñadoras Chi Luisa y Emma Gutiérrez presentan en colaboración su colección de accesorios.



Como eliminar el mal olor de las axilas con estos dos ingredientes caseros

La higiene personal es algo que debemos cuidar de manera cotidiana, mediante La ducha y otros cuidados en diferentes zonas del cuerpo, por ejemplo, las axilas. La higiene es importante en esta área, ya que en todo momento nuestras glándulas sudoríparas están activas, especialmente cuando hace calor o estamos en movimiento, por lo que a veces nuestras axilas pueden despedir olores penetrantes y que no son agradables; aunque suene un tanto increíble, el sudor no tiene olor y tampoco las axilas.

Lo que ocasiona el mal olor en las axilas no es el sudor en sí, ya que este no tiene olor alguno, sino las bacterias o la suciedad que se acumulan en esta parte del cuerpo, siendo la consecuencia de una limpieza deficiente. A pesar de que se trata de un proceso completamente normal, no debemos descuidar las axilas, una de las partes corporales que más sudor tienden a secretar, por lo que si has notado que tu sudor tiene un olor desagradable o más penetrante de lo normal, debes tomar cartas en el asunto, pues este tipo de incidentes podrían hacerte pasar un mal rato y hacerte sentir insegura o inseguro, por lo que queremos brindarte un remedio casero súper efectivo que te ayudará a deshacerte del mal olor en las axilas, es totalmente natural y económico, ya que sólo necesitas dos ingredientes que puedes conseguir fácilmente en tiendas naturistas o hasta tengas en tu jardín. Y para eso vas a necesitar lo siguiente:

- 1 vaso de agua caliente
- 1 cucharada de romero
- 1 cucharada de tomillo

Añade la cucharada de romero y la cucharada de tomillo al vaso de agua caliente a modo que se infusiven. Deja que reposen las hierbas durante unos minutos y cuela para eliminar los residuos que hayan quedado. Después, aplica con un algodón o brocha y permite que actúe por 10 o 15 minutos.

Finalmente, tus axilas quedarán listas y con un agradable aroma. De esta sencilla manera, podrás despedirte del mal olor en las axilas, pues te darás cuenta cómo desaparece en poco tiempo. Sé constante, pero antes de aplicar el remedio, asegúrate de que no seas alérgica o alérgico a alguna de estas plantas.



TEDxGuatemalaCityWomen " Juntas tejiendo redes de innovación "



La conferencia anual de mujeres líderes TEDxGuatemalaCityWomen, regresa este 26 de octubre con el tema "Juntas tejiendo redes de innovación". Este año con siete exponentes guatemaltecas, las cuales mediante una TEDx talk, impactarán con sus conocimientos y trayectorias. El evento será el jueves 26 de octubre en AVIA en zona 10 y el ingreso al evento será a partir de las 14:00 hrs.

TEDxGuatemalaCity: TEDx es una rama de TED que permite organizar eventos locales completamente independientes, pero siguiendo sus reglas y espíritu; TEDxGuatemalaCityWomen es el nombre del evento local enfocado a la mujer y sucede simultáneamente al TEDWomen. Este año, se contará con la ponencia de guatemaltecas sobresalientes.

TED, es una organización internacional sin fines de lucro con sede en Nueva York, conocida por realizar conferencias de alto prestigio para promover, descubrir y fomentar ideas que puedan mejorar el mundo. Por medio de charlas cortas, se comparten dichas ideas y estas quedan plasmadas en sus canales oficiales TED.com y TEDxTalks en Youtube. Speakers como Elon Musk, Bill Gates, Sheryl Sandberg, Jane Fonda, Jeff Bezos y otras personas de trayectoria y gran influencia se han presentado en sus eventos. TED Women, es un espacio importante donde se presentan personalidades como Glenn Close, que será participante este año en el evento oficial en Atlanta, Estados Unidos.

Día del evento jueves 26 de octubre en AVIA en zona 10 a las 14:00 hrs

] Descubre la función secreta en la llave de tu coche



Las llaves del automóvil pueden llegar a ser una herramienta bastante útil, sobre todo cuando incluyen botones que facilitan algunas tareas, como poner seguro a distancia, abrir la puerta, entre otras.

Tal vez no lo sabes, pero existe una función secreta en las llaves de los automóviles que puede ser de muy útil.

En algunos autos, especialmente en modelos más recientes, existe una función adicional que permite controlar las ventanas al mantener presionado el botón de desbloqueo o bloqueo en la llave del coche. Esto puede resultar especialmente útil cuando has cerrado las puertas y las ventanas se encuentran abajo, o en el caso de que desees abrir las ventanas y el equipamiento falle. Para utilizarlo tendrás que hacer lo siguiente.

Asegúrate de estar dentro del rango de alcance de la señal de la llave. Por lo general, esto significa estar a una distancia corta del automóvil.

Mantén presionado el botón de desbloqueo en la llave del coche durante unos segundos. Es importante mantenerlo presionado de manera continua y constante.

Observa las ventanas del vehículo mientras mantienes el botón presionado. Si tu automóvil tiene esta función habilitada, las ventanas se abrirán gradualmente mientras mantengas presionado el botón de desbloqueo.

Si deseas cerrar las ventanas, puedes hacer lo mismo, pero manteniendo presionado el botón de bloqueo en la llave. Las ventanas comenzarán a cerrarse mientras mantengas presionado el botón correspondiente.



Datos curiosos de los Camaleones

Los camaleones son una familia de pequeños saurópsidos escamosos -reptiles- de la cual se conocen cerca de 161 especies diferentes. Existe una amplia variedad de camaleones en cuanto a su tamaño: desde los más pequeños de la familia Brookesia, los cuales apenas alcanzan los 2,9 centímetros de largo, hasta los 80 centímetros que puede alcanzar un ejemplar de Calumna parsonii.

Esta pequeña especie de lagarto tiene la habilidad de cambiar de color para camuflarse con el medio, algo que también delata su estado de ánimo, y mecanismo por el cual se comunica con los de su misma especie.

También son muy reconocibles por su larga lengua que utilizan para alcanzar a las presas, llevárselas a la boca y engullirlas enteras –en ocasiones la lengua puede llegar a ser más larga que su propio cuerpo.

Otro de sus rasgos más llamativos son los ojos, que pueden mover de forma independiente el uno del otro, lo cual les permite tener un campo visual de casi 360 grados.

Se reproduce por huevos y se alimenta de insectos y pequeños animales, así como de plantas y algunas frutas. La mayoría de estos ejemplares habitan en África y Madagascar, aunque también pueden encontrarse en Europa y algunas partes de Asia.



Escuelas Bicentenario, un hito para la educación en Guatemala.

el Ministerio de Comunicaciones, Infraestructura y Vivienda -CIV- ha realizado la construcción de las Escuelas Tipo Bicentenario, las cuales brindaran beneficios significativos a la educación y al bienestar a la población guatemalteca. ya está en funcionamiento la Escuela Bicentenario de Escuintla.

Estas escuelas serán entregadas a la comunidad educativa de nuestro país, estas instituciones emblemáticas son testimonio del compromiso continuo con la mejora de la calidad educativa y el progreso de nuestra nación.

Las Escuelas Tipo Bicentenario representan un hito en la evolución de la educación en Guatemala, y sus beneficios serán palpables en aspectos clave como: Educación de Calidad para Todos y Acceso a Recursos de Vanguardia.





Insectos el superalimento del futuro

Curiosidades sobre el cuerpo humano



China construye la turbina eólica marina más grande del mundo



La bebida mágica y simple para dejar de roncar

Los ronquidos ocurren cuando te relajas mientras duermes y las vías respiratorias se estrechan, provocando vibraciones en la boca, nariz, garganta o lengua.

El agua puede ser el remedio eficaz y sencillo para dejar de roncar, según algunos expertos. Aunque este hábito a veces puede esconder problemas más graves como apnea del sueño.

Los ronquidos son las vibraciones que genera el aire al pasar por los tejidos de la garganta, cuando estos están demasiado relajados. Cuanto más estrechas son las vías respiratorias más fuerza genera el aire, lo que aumenta los decibelios. Al dormir los músculos de la garganta, la lengua y el paladar se relajan lo que puede bloquear las vías respiratorias y contribuir a ello.

Algunos cambios sencillos en tu estilo de vida pueden ayudarte a suavizar el tono o incluso evitar que ronques por las noches. Entre ellos algo tan sencillo como asegurarte de mantenerte hidratado. Esto hará que se forme menos mucosidad en la zona de la garganta, lo que a su vez minimice el ruido que sale de ti.

Sin embargo, existen algunos ronquidos que pueden significar algo más grave, por ejemplo, apnea del sueño. Se trata de un trastorno que hace que la respiración se detenga repetidamente al dormir lo que puede provocar a la larga presión arterial alta y problemas cardíacos.



Roncar fuerte, sentirse cansado incluso después de haber dormido, despertarse abruptamente y levantarse con la boca seca son signos por los que merece la pena una consulta médica para descartar o confirmar un diagnóstico.

Durante el sueño, la deshidratación provoca una mucosidad espesa en la boca y la garganta. Necesitarás hidratarte cuando sientes la boca o la garganta seca y sobre todo si tienes sed. Sin embargo, estos no son los primeros signos de deshidratación. Una persona crónicamente deshidratada puede sufrir dolores de cabeza, depresión o problemas de peso.

Por ello una bebida tan simple como el agua puede ser el remedio eficaz para dejar de roncar. Intenta beber más a diario. "Esta es la única manera de ver si la deshidratación es la base de tu hábito de roncar",

También es conveniente que evites las sustancias que deshidratan como el alcohol o la cafeína.

Insectos el superalimento del futuro

Los comen más de 2.000 millones de personas en el 80% de los países del mundo. Pero no, no se trata de los menús de ninguna conocida cadena de hamburgueserías. Si añadimos que su consumo ha formado parte de nuestra dieta durante miles de años, queda claro que hablamos de otro tipo de alimento. Y a pesar de su larga historia, en las sociedades occidentales hemos prescindido de una fuente de nutrientes que podría ser la solución del futuro de la alimentación;

El consumo de insectos por los seres humanos se practica en muchos países de todo el mundo, sobre todo, en regiones de Asia, África y América Latina. Aunque para algunas personas sigue siendo algo difícil de comprender, en los últimos años los insectos han adquirido gran popularidad como alternativa al consumo de otros alimentos gracias a su alto valor nutricional y poco impacto medioambiental. Una de las instituciones que estudia los beneficios de estos animales es la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, más conocida como FAO.

Los insectos más consumidos son los escarabajos, las orugas, las abejas, las avispas, las hormigas, los saltamontes, las langostas y los grillos. Y todos ellos pertenecen al grupo de los superalimentos al igual que la cebolla, la sepia, la chía, la avellana y más. Sin embargo, este alimento tiene un beneficio extra en comparación al consumo de las fuentes de proteínas de origen animal. Según la FAO los insectos utilizan mucha menos agua, sus gases de efecto invernadero son probablemente inferiores, se pueden alimentar de residuos biológicos que después transforman en proteínas de alta calidad y su cría requiere de menos recursos naturales.

Además, al ser ricos en proteínas, grasas, fibra y micronutrientes como cobre, hierro, magnesio, fósforo, selenio y cinc; traen grandes beneficios para la salud.



China construye la turbina eólica marina más grande del mundo



Una enorme turbina eólica marina más grande del mundo con la capacidad por unidad más grande del mundo

La llamada turbina eólica más grande del mundo, creada por la compañía China Goldwind, tiene una altura de 146 metros, un diámetro de rotor de 252 metros y un área de barrido de unos 50.000 metros cuadrados, el equivalente a siete campos de fútbol.

La unidad de 16MW es la turbina eólica marina más grande del mundo, que cubre un área de barrido de 50.000 metros cuadrados, equivalente a siete campos de fútbol.

La turbina eólica es ahora la turbina de una sola unidad más grande en la región de Asia-Pacífico. A la máxima velocidad del viento, la nueva turbina eólica marina puede generar 34,2 kWh de potencia después de girar una vuelta completa. Puede generar suficiente electricidad para abastecer a 36.000 hogares al año.

El lanzamiento exitoso de la unidad de 16MW marca que la industria de equipos de energía eólica de China ha logrado un salto histórico de creando un nuevo punto de referencia para el desarrollo de equipos de energía eólica marina a nivel mundial. Esto ayudará a la industria de energía eólica marina de China a aprovechar el viento y las olas y avanzar de manera estable.



] Vitamina D para prevenir la osteoporosis



La osteoporosis es una enfermedad que con frecuencia se presenta en la vejez y que afecta más a las mujeres que a los hombres. Se caracteriza por una disminución de la densidad de los huesos como consecuencia de la pérdida del tejido óseo normal.

Esto hace que los huesos se vuelvan más frágiles y susceptibles de presentar fracturas, las cuales se dan con más frecuencia en la cadera, la muñeca o la columna vertebral.

El hueso es tejido vivo que se descompone y se reemplaza de manera permanente y la osteoporosis ocurre cuando la generación de hueso nuevo es más lenta que la pérdida del viejo.

Y por es importante suministrarle al cuerpo vitamina D, la cual es clave para mantener las concentraciones de calcio y fósforo para el desarrollo y mantenimiento de los huesos,

la osteoporosis afecta a hombres y mujeres de todas las razas, pero las personas del sexo femenino que son mayores y posmenopáusicas son las que corren mayor riesgo. Los medicamentos, la dieta saludable y los ejercicios con peso pueden ayudar a prevenir la pérdida ósea o a fortalecer los huesos débiles.

Los especialistas aseguran que las personas pueden obtener parte de esta vitamina con la exposición a la luz del sol, pero es algo que debe hacerse en horarios en que los rayos no generen afectaciones a la piel, como, por ejemplo, a las 9 de la mañana. Lo ideal es no esperar a que la piel se ponga roja. Además de obtener esta vitamina con la exposición al sol, se puede lograr con la ingesta de alimentos tales como los siguientes:

Pescado. Hígado. Yema de huevo. Yogur. Quesos.

Además de fortalecer la estructura ósea, al cuerpo le hace falta la vitamina D para otras funciones. Los músculos la necesitan para el movimiento y los nervios para transmitir mensajes entre el cerebro y otras partes del cuerpo. También es indispensable para que el sistema inmunitario pueda combatir las bacterias y los virus que lo atacan. La deficiencia de esta vitamina en los niños puede causar raquitismo, una enfermedad en la que los huesos se ablandan, debilitan, deforman y ocasionan dolor. En adolescentes y adultos, su carencia genera osteomalacia, un trastorno que causa dolores en los huesos y debilidad muscular.



Curiosidades sobre el cuerpo humano

Nos acompaña a diario, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos. A menudo, somos conscientes de su existencia cuando algo va mal, cuando nos duele una zona, cuando estamos cansados, tenemos hambre o sed. Estamos hablando de nuestro cuerpo.

A pesar de ser parte consustancial de nosotros mismos, nuestro cuerpo esconde aún multitud de secretos.

¿Nacemos con más huesos de los que finalmente tenemos cuando somos adultos? ¿Y que en nuestro organismo fluyen más de cuatro litros de sangre? Te dejamos estas y otras curiosidades sorprendentes de nuestro cuerpo.

Huesos humanos

Los seres humanos nacemos con 300 huesos, muchos de los cuales son pequeños o están hechos de cartílago. Conforme vamos creciendo, los huesos más pequeños se van uniendo a otros, por lo que el cómputo total decrece. Los que están hechos de cartílago acaban convirtiéndose en hueso.

Tenemos entre 4 y 5 litros de sangre

Un adulto promedio posee entre 4,5 y 5,5 litros de sangre fluyendo por su cuerpo. El hombre suele tener algo más de sangre que la mujer. La cifra también varía en función del momento de la vida en el que nos encontremos. Una mujer embarazada, por ejemplo, tiene un litro o litro y medio más de sangre que una que no lo está.

Poseemos cerca de 1200 músculos

Los humanos tenemos cerca de 1200 músculos en el cuerpo. Más de la mitad de ellos están localizados en la cabeza y en el cuello. Mientras que unos músculos los activamos a voluntad, otros, como el corazón, funcionan por orden del sistema nervioso autónomo.



39 billones de bacterias viven dentro de nosotros

Las bacterias son parte importante de nuestro organismo, muchas nos protegen frente a enfermedades y otras ayudan a renovar partes de nuestro organismo. En total, tenemos 39 billones. En otras palabras, tenemos diez veces más bacterias que células en nuestro organismo.

Más del 99 % de nuestro ADN es igual

Aunque podamos pensar que somos muy distintos unos de otros, lo cierto es que los seres humanos compartimos más del 99 % de nuestro ADN.

Producimos entre 1 y 2 litros diarios de saliva

Una persona sana genera al día entre 1 y 2 litros de saliva. La cantidad de saliva que fabricamos oscila si estamos en reposo o estamos comiendo o bebiendo.

Los 10 beneficios de la avena

La avena es rica en proteínas y fuente de hidratos de carbono de absorción lenta, los más saludables, porque te mantienen saciado y evitan los picos de glucosa.

1. Aporta gran saciedad

Esto es así porque la avena, al ser rica en hidratos de carbono que el organismo va absorbiendo gradualmente, hace que te sientas más saciado.

2. Ayuda en el control del azúcar en sangre

Se debe principalmente a su gran cantidad de fibra soluble.

3. Ayuda a controlar el colesterol

La avena es útil para reducir los niveles de triglicéridos, así como el colesterol malo (el LDL) que puedan tener otros alimentos.

4. Rica en antioxidantes

Las avenantramidas al ser polifenoles tienen propiedades antioxidantes.

5. Aporta mucha energía

Al ser una fuente de hidratos de carbono complejos, puede suponer una fuente de energía.

6. Es prebiótica

Los maravillosos betaglucanos son fermentables, por lo que actúan de prebióticos en el intestino.



7. Es buena para la digestión

Este cereal es rico en fibra, así que las personas que sufren estreñimiento encontrarán en él a su mejor aliado.

8. Previene el hipotiroidismo y ayuda con la bronquitis

La avena contiene yodo, un mineral que hace la tiroides funcione como debe. Su consumo puede ayudar a prevenir el hipotiroidismo.

9. Alimenta los tejidos del organismo

Las proteínas de la avena son de gran valor biológico y es que aportan ocho de los nueve aminoácidos esenciales que nuestro organismo necesita.

10. Mantiene el sistema nervioso bajo control y alimenta los huesos

La avena contiene vitaminas del grupo B que actúan como "equilibradoras" del sistema nervioso.



19 de octubre día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama

Alimentos Que Pueden Dañar El Hígado



La Senacyt convoca a los guatemaltecos a aplicar al apoyo Fonacyt



La Senacyt convoca a los guatemaltecos a aplicar al apoyo Fonacyt

Un apoyo de hasta Q 500 mil es lo que brinda la Secretaría Nacional de Ciencia y Tecnología (Senacyt) por medio del Fondo Nacional de Ciencia y Tecnología (Fonacyt) para los emprendimientos científicos y tecnológicos y la transferencia de conocimiento, en el programa ProInnova en sus dos líneas de financiamiento.

Los guatemaltecos interesados en recibir financiamiento para potenciar su negocio científico y tecnológicos, el desarrollo de fases finales de emprendimientos de base científico- tecnológica, proyectos de aceleración de negocios y la investigación de base científica, tecnológica y de innovación tienen hasta el 15 de noviembre para presentar su perfil.

También aplican los proyectos de desarrollo de nuevos productos, procesos y servicios de base científico-tecnológica como la validación de prototipos y pruebas piloto.

Con el financiamiento de la línea TransfiereCTi se desarrolla el proyecto del “Laboratorio de reproducción y desarrollo in vitro” que contribuye con pequeños y medianos productores que quieren producir su propia semilla para mejorar sus cosechas y la formación y capacitación de agricultores. Durante un año se han creado más de 100 mil plantas de 13 tipos distintos, y actualmente inician con la producción de la semilla de fresa. Esta línea ofrece hasta con Q 400 mil.



El objetivo de la Senacyt es apoyar el desarrollo de nuevos o mejorados productos, procesos y servicios a partir de prototipos que tengan y cumplan un proceso de validación, que generen valor y apoyen al desarrollo, inversión y economía guatemalteca. Los interesados pueden aplicar en el siguiente enlace

<https://fondo.senacyt.gob.gt/proinnovacti2023>

Walmart ofrece Nueva oportunidad de negocios a las pymes

Una plataforma de ecommerce con más de 6 millones de visitas al mes es la nueva oportunidad de negocios que tendrán las pymes proveedoras de Walmart.

La compañía de retail habilitó una sección en sus plataformas de comercio electrónico para pymes 100% locales, disponible para todos los consumidores en los 10 sitios en línea de las tiendas de los formatos Walmart y Supermercados. En dicho sección, las pymes podrán ofrecer sus productos de forma ágil y llegar a nuevos públicos.

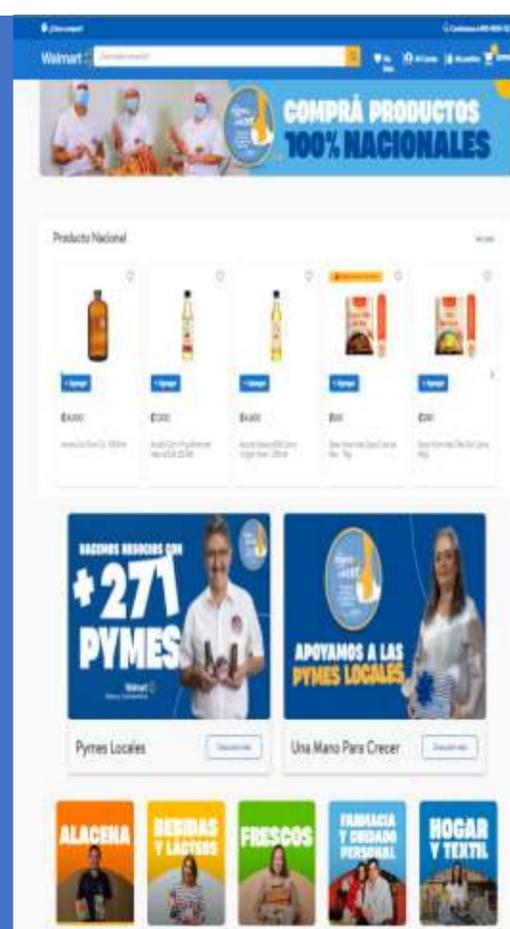
Los negocios locales pueden ofrecer a sus clientes todas las facilidades del comercio digital por medio de celulares y computadoras, ya que por medio de sus catálogos sus compras sean más fáciles de adquirir, pudiendo ser llevadas a hasta sus hogares o llegar al parqueo de la tienda solo para retirar su pedido.

Con es los clientes tienen acceso a casi 2,000 productos fabricados en la región por pequeñas empresas locales distribuidos en cinco categorías: bebidas y lácteos, farmacia y cuidado personal, alacena, frescos y hogar.

Las pymes pueden aprovechar todos los beneficios del ecommerce sin incurrir en ningún gasto adicional. Walmart asume todos los costos, la operación de la plataforma, la logística y los envíos.

Walmart tiene relaciones comerciales con más de 1,000 pymes de Centroamérica. La compañía cuenta con dos programas para acompañar e impulsar el desarrollo de las pequeñas y medianas empresas: Una Mano para Crecer, para los negocios de manufactura, y Tierra Fértil, para los productores agrícolas.

“Con esta nueva opción, robustecemos los canales de ventas de nuestros proveedores pymes incorporándolos al mundo del ecommerce y permitiéndoles nuevas capacidades a través de nuestra infraestructura, experiencia y servicio”, explicó Ariane Carreau, gerente de Mercadeo de Ecommerce para Walmart en Centroamérica.



McDonald's promoviendo el Día Mundial del Ahorro de Energía



En octubre se conmemora el Día Mundial del Ahorro de Energía, una fecha dedicada a la conservación de los recursos naturales y la promoción de la eficiencia energética. McDonald's reafirma su compromiso con el cuidado del medio ambiente y la sostenibilidad a través de diversas iniciativas que reducen su huella de carbono y fomentan el uso responsable de la energía.

Y por eso los restaurantes cuentan con iluminación LED y un sistema que reutiliza la energía generada por el cuarto frío para calentar el agua, promoviendo la eficiencia energética en sus operaciones y asegurando un menor consumo de energía.

McDonald's con el apoyo de ENEL utiliza 26,280 megavatios-hora (MWh) de energía limpia anualmente, lo que equivale a evitar la emisión de 2,480 toneladas de CO2 y plantar 9,308 árboles. Estos esfuerzos demuestran su compromiso con la sostenibilidad y la contribución al planeta.

Siendo el Medio Ambiente uno de los pilares de la plataforma de marca de McDonald's "Pequeñas Acciones Grandes Cambios", la empresa es pionera en la utilización de prácticas sostenibles y en la promoción del ahorro de energía, contribuyendo al bienestar del planeta y al fomento de la conciencia ambiental.



Alimentos Que Pueden Dañar El Hígado



Existen ciertas comidas que pueden afectar directamente al hígado si son consumidas frecuentemente.

El hígado es un órgano vital que debemos cuidar para tener una vida saludable. Muchas personas presentan estilos de vida poco adecuados y desconocen los efectos que esto trae para la salud, como las consecuencias de las enfermedades hepáticas.

Los expertos de la salud recomiendan evitar el consumo de tabaco y alcohol, así como alimentos altos en grasas y azúcar, con mayor énfasis si se trata de individuos con otros factores de riesgo, como personas de la tercera edad, diabéticas, obesas e hipertensas.

Una alimentación balanceada implica que también podemos comer productos alimenticios pocos saludables ocasionalmente, es decir, de forma moderada, ya que existen ciertas comidas cuyo consumo frecuente incide directamente en el hígado. Algunos de estos alimentos son:

Azúcar refinada

galletas, helados y pasteles, el consumo excesivo de estos alimentos aumenta el nivel de azúcar en la sangre, acumulando grasa en el hígado y afectando su funcionamiento.

Frituras

El principal riesgo al consumir estos alimentos es el elevado nivel de calorías que entran al organismo, las cuales no son bien procesadas y pueden acumularse en el hígado.

Sodio

Este elemento está presente en la sal que consumimos en casi todas las comidas. Es utilizado en alimentos procesados.

Harina de trigo procesada

Suele estar presente en la mayoría de pastas y postres de todos los países. Debido a su accesibilidad, es utilizada como la base de muchos alimentos.

Carnes rojas, carnes frías y embutidos

Este tipo de comidas se trata de las fuentes menos saludables a partir de las cuales podemos obtener nuestra ingesta diaria de proteínas.

19 de octubre Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama

El 19 de octubre se celebra el Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama, para sensibilizar y concienciar a las mujeres de todo el mundo, sobre la importancia de realizarse un examen de mamas regularmente, con la finalidad de detectar cualquier signo o anomalía.

Esta fecha ha sido impulsada por organizaciones de pacientes de todo el mundo para promover el diagnóstico precoz del cáncer de mama, así como incrementar el acceso de la población femenina a los controles y tratamientos oportunos de esta enfermedad.

El cáncer de mama constituye la primera causa de muerte en la población femenina a nivel mundial. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta enfermedad representa el 16% en pacientes femeninos. Se estima que 1 de cada 8 mujeres tendrá cáncer de mama a lo largo de su vida, razón por la cual es de vital importancia realizar una evaluación regular de los senos.

La detección precoz del cáncer de mama incide notablemente en la modificación del pronóstico de la enfermedad, incrementando las posibilidades de curación hasta en un 100%.

¿Qué es el cáncer de mama?

El cáncer de mama o de seno, es un tipo de tumor que se crea en las células y estructuras de las glándulas de los tejidos del seno. Puede diseminarse al resto del organismo a través de los vasos sanguíneos y los vasos linfáticos, conocido como metástasis.

Este tumor puede ser de dos tipos:

Carcinoma ductal localizado: el desarrollo de las células cancerosas se inicia dentro de los conductos del seno y se disemina en el resto del tejido mamario. Puede formar metástasis en otras partes del organismo.

Carcinoma lobulillar in situ: las células cancerosas se generan en los lobulillos del seno, diseminándose en el tejido mamario. Este tipo de tumor es pre-maligno, debido a que tienen mayor tendencia a desarrollar metástasis.

Entre las posibles causas y factores de riesgo se destacan las siguientes:

Mutaciones hereditarias en los genes P53, PTEN, BRCA1 y BRCA2y adquiridas del ADN.

Mayor exposición a estrógenos (producción de la enzima aromatasa).

Obesidad (elevado consumo de grasas y calorías).

Edad avanzada.

Consumo de tabaco y alcohol.

Menarquía prematura.

Menopausia tardía.

Factores ambientales.

El cáncer de mama afecta a ambos sexos, siendo mucho más frecuente en las mujeres.

Existen varios síntomas asociados al cáncer de mama. A continuación, mencionamos los más comunes o frecuentes:

Bulto, nódulo o engrosamiento en la mama.

Un gran aumento en los ganglios linfáticos, muy cerca de la axila.

Cambios físicos en la mama: color, tamaño, textura, forma o aspecto.

Enrojecimiento de la piel, especialmente cerca de la aureola del pezón.

Formación de depresión o arrugas en la piel.

Secreciones por el pezón.

Inversión o retracción del pezón.

Descamación, formación de costras o desprendimiento de la piel del seno.

Dolores o molestias en el seno, parecidos al de una mastitis.

Pérdida de peso.

Hinchazón en los brazos, siendo un síntoma infalible para detectar que el tumor es cancerígeno.

El Níspero, una fruta sana y sabrosa

El Níspero, una fruta sana y sabrosa El níspero es originario de China, su sabor es agridulce y refrescante, pero además se presenta como una potencial alternativa de producción frutícola.

El níspero es un fruto redondeado de color anaranjado que es apreciado por su carne aromática, dulce y algo ácida. Se suele consumir en crudo, aunque se elaboran diversos preparados como mermeladas, pasteles o zumos. Apenas aporta nutrientes al organismo, aunque contiene potasio en cantidades apreciables y algunas vitaminas.

Existen dos especies de nísperos diferentes, el europeo y el de Japón, aunque el más conocido es este último. Los frutos son redondeados o aplanados con la piel de color amarillo-naranja muy fina y dura. La pulpa es aromática, de color blanco o anaranjado, carnosa y de sabor dulce algo ácido. Contiene varias semillas marrones de gran tamaño.

Los nísperos se consumen principalmente en crudo, como fruta fresca. También se usan para elaborar salsa, jaleas, mermeladas, gelatinas y productos de repostería, además de zumos o jarabes.





Cuando observar la Lluvia de Estrellas de las Oriónidas 2023

Prepárese llega la temporada de frío



¿Cuánto cuesta dejar enchufado el cargador del móvil toda la noche?



¿Cuánto cuesta dejar enchufado el cargador del móvil todo el día?

La mayoría de la gente utiliza su teléfono móvil de forma constante, lo que provoca que sea habitual cargar su batería con frecuencia, por mucho que se trate de un modelo que no consuma demasiado de ella. Tampoco se trata de algo que puedas evitar.

¿alguna vez has dejado el cargador del móvil enchufado todo el día? Si la respuesta es afirmativa, quizá deberías planteártelo.

Si el cargador continúa enchufado, aunque sea solo, el gasto no se detiene. Como acostumbra a suceder en estos casos.

Según los estudios realizados, tener el cargador solo enchufado a la luz, consume 0,00002 kWh de media. Una cifra no muy alta, es cierto, que a la que, si sumas cada pequeña acción, puede ir elevándose bastante.

Mucha gente aprovecha las horas de sueño para cargar su teléfono. Una práctica que últimamente se ha visto rodeada de cierta polémica, sobre todo con los dispositivos iPhone como protagonistas. Pero más allá de ello, también a nivel de consumo puede perjudicarte.

Esta práctica puede suponerte un 10% más de gasto cada año. Por no hablar, claro, de que cuanto más se utilice innecesariamente la batería de un teléfono móvil, más se deteriora la misma con el paso del tiempo.



Con todo, los expertos señalan que los móviles están lejos de ocasionar un gasto como el otro aparatos, que consumen bastante más incluso estando apagados, y que es mejor desenchufar cuando no se utilizan, como sucede con los televisores, los microondas, las cafeteras o, en caso de que lo tengas, un teléfono fijo.

Prepárese llega la temporada de frío

La temporada de bajas temperaturas ya inició en el país la cual se hasta el mes febrero de 2024, por tal motivo se sugieren varias medidas de prevención para prevenir infecciones respiratorias agudas.

Las enfermedades más comunes de la época son el resfriado común, gripe o influenza, amigdalitis (infecciones de las amígdalas), laringitis (infecciones a nivel de la laringe), otitis media aguda y neumonía. La gravedad de las infecciones respiratorias es variable, puede iniciar con molestias leves, hasta llegar a comprometer la vida.

El virus del resfriado se transmite a través de pequeñas gotas de saliva, o moco, que son expulsadas de una persona enferma a otra al toser, estornudar, hablar a menos de un metro distancia de la persona contagiada, tocar una superficie contaminada con las secreciones de una persona con el virus y luego tocarse los ojos, boca o nariz, sin haberse lavado las manos previamente", indican los profesionales .

la población más expuesta a contagiarse son las embarazadas, los recién nacidos, lactantes y niños menores de 5 años, así como personas mayores de 60 años y quienes padecen con enfermedades crónicas, entre ellas las respiratorias, cardiovasculares, diabetes y asma.

Recomendaciones para evitar estos padecimientos:

- Respire por la nariz (no por la boca), para que llegue aire caliente a sus pulmones.
- Por la tarde-noche, use cortinas en las ventanas, para evitar que el calor se escape.
- Tape agujeros y grietas de paredes por las que pueda entrar el frío.
- Protegerse del sereno de la madrugada.
- En el día ventile la casa, abra ventanas y cortinas para que entre el sol.
- Use ropa apropiada como suéter, chumpa, guantes, gorro y bufanda para proteger cabeza, rostro y boca.

También se recomienda ingerir abundante líquido, lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón, o alcohol en gel.



Cuando observar la Lluvia de Estrellas de las Oriónidas 2023



Las próximas noches serán muy interesantes para los amantes de la observación astronómica, ya que, en las noches del 20, 21 y 22 de Octubre tendrá lugar el pico máximo de la lluvia de meteoros de las Oriónidas. Y la culpa es del cometa Halley. Todos los años, desde mediados hasta finales de Octubre, la Tierra pasa a través de una corriente de escombros polvorosos que provienen del cometa Halley y el cielo, antes del amanecer, puede iluminarse con un bello despliegue de estrellas fugaces. Se espera ver alrededor de 20 - 25 meteoros por hora cuando la lluvia alcance su punto máximo durante la madrugada del 21 de Octubre. Este año las condiciones de observación se verán un poco perjudicadas, ya que la Luna estará en fase creciente y deslumbrará un poco el cielo con su luz durante casi toda la noche, y será un bonito espectáculo. Como estos meteoros salen desde la constelación de Orión, los astrónomos los llaman "Oriónidas". "La lluvia de meteoros de las Oriónidas no es la más fuerte, pero sí es una de las más hermosas lluvias del año.

Podrá apreciarse de 10:30 de la noche hasta las 10:00 de la mañana. La lluvia de estrellas Oriónidas tiene una duración aproximada de dos meses. Se inició el 26 de septiembre y finalizará el 22 de noviembre.

Los meteoroides del cometa Halley atraviesan la atmósfera de la Tierra desplazándose a alrededor de 238.000 kilómetros por hora. Únicamente las Leónidas, que llegan en Noviembre, son más rápidas.

La velocidad es importante porque los meteoros rápidos tienen a explotar. Las bolas de fuego de las Oriónidas dejan corrientes de escombros incandescentes que duran varios minutos. Tales filamentos de "humo de meteoro", torcidos por los vientos en la atmósfera superior, adoptan formas retorcidas que pueden incluso ser más lindas que los meteoros mismos.

Así eres según las líneas de tus manos



Descubre tu verdadera personalidad en el test de personalidad basado en la línea de tus manos', 'Descubre tu lado oculto con el test de personalidad basado en las líneas de tus manos'.

Exploraremos el encanto de los test de personalidad y nos sumergiremos en el desafío de interpretar las líneas de la mano. A continuación, la definición de las líneas de personalidad de tus manos.

Línea Izquierda por Encima de la Derecha: Si tus líneas de la mano muestran que la izquierda está por encima de la derecha, eres alguien que valora su independencia y autonomía. No sientes la necesidad de depender de los demás y te sientes pleno en tu soledad. Tu determinación y fuerza de voluntad te guían hacia la consecución de tus metas personales.

Líneas a la Misma Altura: Si las líneas de tu mano están a la misma altura, eres una persona leal que busca relaciones profundas y significativas. Valoras la importancia de la familia y buscas conexiones auténticas con quienes te rodean. La estabilidad y la sinceridad son esenciales en tus relaciones personales.

Línea Izquierda Más Baja: Si tu línea izquierda está más baja que la derecha, tiendes a buscar relaciones con personas maduras y responsables. Eres un romántico empedernido que se sumerge en las experiencias con pasión. Los desafíos no te asustan; más bien, los ves como oportunidades de crecimiento y desarrollo personal.

Inauguración de los Juegos Panamericanos de Santiago 2023



Este viernes 20 de octubre darán oficialmente por iniciado los Juegos Panamericanos de Santiago 2023 con la celebración del acto de inauguración.

El Estadio Nacional de Santiago, en la capital de Chile, será la encargada de acoger este importante evento que contará con el desfile de apertura de las 41 delegaciones participantes, incluida la de los atletas guatemaltecos, quienes lo harán bajo la bandera de Panam Sports.

Además del desfile de delegación, la inauguración de los Juegos Panamericanos de Santiago 2023 contará con varios artistas y bandas musicales que fueron invitadas.

Esta será la primera ocasión que Chile sea sede del evento multideportivo más importante de América. Para los deportistas de Guatemala, su participación volverá a ser atípica, ya que competirán como atletas neutrales bajo la bandera de la organización, debido a la suspensión que atraviesa el deporte guatemalteco. 142 atletas guatemaltecos serán los que competirán en la capital chilena, donde estarán diciendo en 29 de los 40 deportes que tiene el programa de Juegos Panamericanos.

Los Juegos Panamericanos Santiago 2023 se llevarán a cabo entre el 20 de octubre y el 5 de noviembre y donde participaran mas de 7 mil atletas de diferentes diciplinas deportivas de todo el continente americano.

Torneo Apertura 2023: Comunicaciones derrota a Antigua 2 – 0 en el pensativo

Comunicaciones venció 2-1 a Antigua GFC en el inicio de la decimotercera jornada del Torneo Apertura 2023, en cuento que termino con la expulsión de Chucho López y José Corena, sumando los tres puntos y que lo hace puntero de manera provisional.

La primera parte del compromiso fue aburrida, después del parón se esperaba que el juego fuera emocionante tanto de aguacateros como de los albos, pero ambas escuadras dejaron mucho que desear en su desempeño, a pesar al minuto 39 un saque de banda de Erick González llegó a Anangonó, que recibió el balón y asistió a Chucho López que disparó de derecha venciendo a Morán para marcar el 1-0 antes del descanso.

los cremas lograron el 2-0 de un saque de banda, Anangonó recibió el balón y de primera hizo el pase a Antonio López quien asistió a Lezcano para marcar el 2 – 0. Pero el descuento llego rápidamente por medio de tiro penal, por falta cometida por Carlos Castrillo a Macareño, y al cobro llego Newton Williams con un fuerte derechazo puso el 2-1.

A pesar de las dos expulsiones antigua no pudo emparejar el marcador finalizando el juego a favor de los cremas, Con este resultado, los cremas son lideres con 19 puntos, Antigua cuarto con 17 unidades a espera que se disputen los demás juegos.

POS	EQUIPO	PTS
1	Comunicaciones	19
2	Municipal	18
3	Malacateco	18
4	Antigua GFC	17
5	Achuapa	17
6	Xelajú MC	15
7	Cobán Imperial	14
8	Guastatoya	13
9	Zacapa FC	12
10	Xinabajul Huehue	11
11	Coatepeque	10
12	Mixco	10



¿A qué edad deben aprender a leer los niños?

Quien corre más rápido un perro o un gato



Halloween: cuál es el origen de la "noche de brujas"



¿A qué edad deben aprender a leer los niños?

Saber cuál es la edad exacta para que un niño empiece a leer no es fácil. Son muchas las opiniones acerca de cuándo es el momento perfecto para ello, como sucede con cualquier otro tipo de aprendizaje, es posible que no todos los niños estén preparados para iniciarse en la lectura a la misma edad o en idéntico momento.

Existen múltiples opiniones sobre la edad de inicio en la lectura, Algunos niños están preparados para aprender a leer a los 3 años, y otros tardan mucho más. Los programas de lectura de suelen recomendar que los niños empiecen a leer a los 6 años porque el aprendizaje de la lectura sirve de transición para aprender otras materias poco después.

El primer paso para aprender a leer es ser capaz de identificar letras o combinaciones de letras y, a continuación, relacionar esas letras con sonidos. Porque la base de la lectura es el lenguaje, aprender a leer es, en cierto sentido, una habilidad que comienza en los primeros años de vida.

Para aprender a leer, el niño tiene que ser capaz de dividir las palabras en sílabas de forma oral. También tener un buen nivel de vocabulario. Esto último ayudará a que esté motivados, pues al leer una palabra comprenderá lo que esta significa.



Otra habilidad que el niño debería tener antes de empezar a leer es una buena coordinación espacio-temporal. Con esto comprenderá el orden en el que leemos en Occidente, es decir, de izquierda a derecha y se evitará un error típico en la lectura que es el de rotar letras, como confundir la “b” y la “p” o la “p” y la “q” o incluso sílabas.

Por último, es importante que el niño posea una buena memoria visual y auditiva para que reconozca y recuerde fácilmente el orden y la secuencia de las letras, en una palabra.

¿Quién inventó Internet?

Internet existe desde 1969, pero su origen, desarrollo y expansión se deben a varios personajes destacados que han revolucionado el mundo con sus aportaciones.

Internet es, posiblemente, el invento más importante de la historia de la humanidad. Su integración en nuestra vida, en todo momento, ha llegado a tal punto que hay muchos que no sabrían ni cómo empezar el día sin conexión a la red. De hecho, es que sin internet ni siquiera podrías estar leyendo esto. ¿Cómo hemos llegado hasta aquí? ¿Cuál es la historia de Internet?

Uno de los creadores clave en ARPANET fue Vinton Cerf, considerado “el padre de Internet”. Con la ayuda del informático Robert Khan, desarrolló el Protocolo de Control de Transmisión/Protocolo de Internet (TCP/IP). En 1974 se utilizó el término Internet por primera vez de manera oficial y a partir de 1983, este protocolo se convirtió en el estándar para ARPANET. Muchos consideran este momento el nacimiento de Internet tal y como lo conocemos hoy, sin embargo, aún estaba lejos de ser el servicio atractivo y accesible para el público.

Fue Tim Berners-Lee quien inventó la World Wide Web en 1989. Científico de computación, ideó este sistema con el que se pudieron crear páginas web y navegadores, además del lenguaje HTML, que permitía combinar texto, imágenes y establecer enlaces a otros documentos. Por tanto, si Vinton Cerf se puede considerar el padre de Internet, lo sería en cuanto al continente, y Tim Berners-Lee, el padre del contenido, pues, literalmente, fue el que empezó a dar forma al contenido que consumimos desde entonces a través de internet en nuestras pantallas. la integración de Internet en nuestras vidas ha cambiado el mundo por completo en todos sus ámbitos. Las relaciones sociales, la economía, la política, el ocio y nuestros trabajos han sufrido cambios importantes desde que vivimos conectados a la red.



Internet se ha convertido en el medio más importante para la transmisión de información, conocimiento y cultura, sin embargo, todavía quedan muchos lugares en el mundo donde no tienen acceso. Esta desigualdad es conocida como la brecha digital



Quien correr más rápido un perro o un gato



Existen perros que son reconocidos por su increíble velocidad y resistencia, como los galgos que alcanzan velocidades superiores a los 60 km/h. Su anatomía aerodinámica, con patas largas y musculosas, les proporciona la capacidad de mantener una velocidad constante durante largos períodos de tiempo.

Mientras los gatos, con su gran agilidad, son casi imposibles de alcanzar. Aunque no mantienen la velocidad durante largas distancias como los perros, poseen una habilidad excepcional en el sprint. Un gato doméstico alcanza hasta 48 km/h en distancias cortas. Sus patas traseras largas y musculosas les brindan una gran potencia en cada zancada, su agilidad y capacidad para cambiar rápidamente de dirección los hacen extremadamente difíciles de atrapar.

El tamaño, la composición muscular y la grasa juegan un papel crucial en la velocidad de las mascotas. Además, el instinto de caza también parece haber influido en la evolución de la velocidad en perros y gatos, los perros tienen más grasa y masa muscular. Las fibras musculares de los perros contienen una gran cantidad de mitocondrias que facilitan la combustión de la energía disponible para correr eficazmente durante un tiempo determinado.

Mientras los gatos, son más ligeros, más hábiles porque sus garras se adhieren más fácilmente a las superficies verticales, y con su agilidad pueden cambiar fácilmente de dirección.

En general, los perros corren más rápido que los gatos. La mayoría de razas de perros están diseñadas para la velocidad y la resistencia, y tienen unas patas largas y músculos fuertes que les permiten correr más rápido y durante más tiempo que los gatos.



] Halloween: cuál es el origen de la "noche de brujas"



Halloween: cuál es el origen de la "noche de brujas", la centenaria tradición que mezcla hogueras, embrujos, calabazas y caramelos.

Las casas son decoradas de formas "terroríficas", los niños salen y prometen "trucos" a los que no les regalen caramelos y jóvenes y adultos se reúnen hasta la madrugada con bebidas y máscaras como parte de los festejos. Estas son algunas claves para que entiendas qué hay detrás de la "terrorífica" celebración y su historia.

Las raíces de Halloween no están realmente en Estados Unidos, sino en Reino Unido. Su nombre proviene de una frase inglesa "All Hallows' Eve", lo que se traduciría como víspera de todos los santos.

La Iglesia católica instituyó como una de sus celebraciones el "Día de todos los santos", en honor de los que "gozan de la vida eterna en la presencia de Dios" y que no aparecen en santorales o no se conoce su nombre.

¿Cuándo se convirtió Halloween en la celebración que conocemos ahora?, Tomó forma entre 1500 y 1800. Las hogueras eran muy populares entonces: se usaban para quemar la paja pero también como un ritual para "repeler" la brujería y las enfermedades.

Hoy en día, Halloween es el día festivo no religioso más grande de hecho, superó al Día de San Valentín y la Semana Santa como el período pico para las ventas de chocolate. A lo largo de los años, se ha exportado a otros países, muchos de ellos en Latinoamérica.

En la actualidad, la noche de Halloween se festeja en todo el mundo el 31 de octubre y aunque en Guatemala no se hace una gran fiesta como en otros países, sí hay que reconocer que en los últimos años ha cobrado relevancia sobre todo en los jóvenes quienes aprovechan esta oportunidad para organizar alguna convivencia con la pareja, amigos o familia.



Algunos de los animales más pesados del mundo

Los animales más pesados alcanzan números locos. Aquí están los pesos pesados del reino animal. el animal más pesado de todos es la ballena azul, cuyo peso promedio es de aproximadamente 110-150 toneladas. En la lista hemos considerado solo animales terrestres o en todo caso que tengan hábitos tanto terrestres como acuáticos. Y a continuación estos son:



ballena azul (Balaenoptera musculus), cuyo peso promedio es de aproximadamente 110-150 toneladas



Gaur (Bos gaurus) Originario de la India y Birmania. El peso del Gaur varía desde 650 kilos hasta aproximadamente una tonelada y media para los machos adultos, su el promedio es de 850 kilogramos.



Búfalo asiático (Bubalus arnee)

El búfalo asiático pesa una media de 900 kilos (el más pesado puede superar la tonelada). La especie se ha considerado en peligro de extinción desde 1986, ya que la población restante asciende a menos de 4.000 individuos.



Morsa (Odobenus rosmarus)

puede pesar hasta 1,7 toneladas (como 23 personas combinadas). Vive principalmente en las aguas poco profundas de la plataforma continental oceánica y también en este caso estamos hablando de un animal vulnerable con respecto al riesgo de extinción.

Formas sencillas de ahorrar luz y energía



Los precios de la luz y la energía se han disparado. Cualquiera que no quiera una factura de servicios públicos altísima haría bien en ahorrar tanto como sea posible. Te ayudaremos mencionándote algunos consejos prácticos para que ahorres.

Dispositivos que no están en espera

Muchos electrodomésticos entran automáticamente en modo de espera cuando no los usas. Eso consume bastante energía y dinero. Al desenchufar los aparatos que no usas, ahorras bastante.

Asegura un buen aislamiento

Al rellenar huecos en puertas, ventanas, el suelo y la chimenea, se escapará mucho menos aire. El calor de tu calefacción se mantendrá mucho mejor.

Cuidado con la lavadora y la secadora

Al lavar la ropa a treinta grados en lugar de cuarenta, ya estás ahorrando. Si esperas hasta que el cesto de la ropa sucia esté realmente lleno antes de poner una lavadora, ahorrarás aún más. es aconsejable dejar la secadora afuera tanto como sea posible.

Luces apagadas

Si dejas luces encendidas gastarás mucha más electricidad. Si reemplazas todas las bombillas con bombillas LED, te aseguras de ahorrar aún más.

Pasa menos tiempo en el baño

Una ducha corta consume menos agua que un baño caliente. Reduce el tiempo de tu baño y opta por la ducha (cuatro minutos como máximo), ahorrarás aún más dinero.

Usa el lavavajillas solo cuando esté lleno

Un lavavajillas es una bendición en el área de la cocina. Nos ahorra mucho tiempo y esfuerzo. Sin embargo, si lo usas sin estar completamente cargado, se pierde mucha energía y agua. Por lo tanto, espera siempre hasta que tengas suficientes platos para una tirada completa. Con ese simple acto, puedes ahorrarte mucho dinero a largo plazo



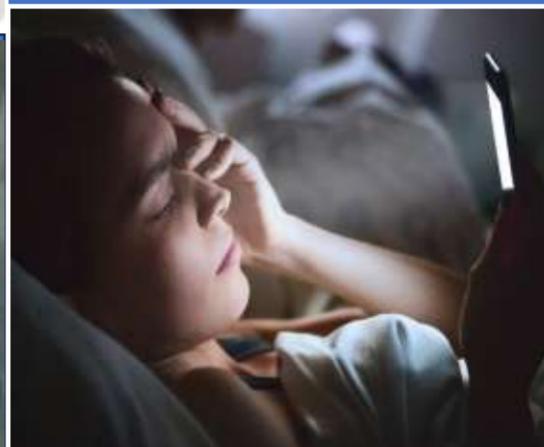


Juegos Panamericanos Santiago 2023 Alejandra Higueros gana la primera medalla de plata para Guatemala

**¿Cuánto tiempo se
debe hacer cardio
en el gimnasio para
adelgazar?**



**Insivumeh: Inicia la
temporada de bajas
temperaturas en
Guatemala**



¿Cuánto tiempo se debe hacer cardio en el gimnasio para adelgazar?

La actividad física puede ser un componente importante en el mantenimiento del peso, tanto para bajarlo como recuperarlo. Quienes van a gimnasio proceden a llevar a cabo ejercicios de cardio para adelgazar. La actividad física enfocada en el cardio es la que le hace frente al sedentarismo, mientras que ayuda a quemar calorías. A raíz de ello, los conocedores del tema de entrenamiento funcional indican que, con tan solo 30 minutos de cardio, entre dos o tres veces por semana, el cuerpo se ve beneficiado de diferentes maneras, como:

Se mantiene el peso corporal.

Se fortalece el corazón.

Se reduce el riesgo de padecer afecciones o enfermedades vinculadas a la salud cardiovascular, en ellas la hipertensión o la diabetes.

Mejora la salud psíquica.

Incrementa la capacidad pulmonar.

Mejora la calidad del sueño, especialmente en las noches. realizar ejercicios de cardio es una actividad versátil, pues mientras que ayudan a adelgazar van mejorando otros aspectos del cuerpo. El tiempo ideal de ejercicios de cardio para adelgazar,

realizar ejercicio en el gimnasio es algo que devenga tiempo. Usualmente, la recomendación de los entrenadores en estos escenarios es la de llevar a cabo de 15 a 20 minutos de cardio, antes de comenzar una rutina.



Por lo tanto, los interesados en adelgazar a través de la actividad física efectuada en un gimnasio deberían hacer, al menos, 150 minutos de cardio o actividad aeróbica moderada a la semana.

Es Se recomiendo que los adultos deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos por semana, pues no está de más decir que “las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20 % y un 30 %”.

Insivumeh: Inicia la temporada de bajas temperaturas en Guatemala

Llega la temporada de fin de año y con ello inicia las bajas temperaturas en Guatemala y según el Insivumeh, estas finalizarán hasta febrero de 2024. Ya iniciaron a bajar las temperaturas en el territorio guatemalteco; sin embargo, a pesar de que aún prevalece la temporada lluviosa del año, la humedad y los cambios bruscos del clima favorecen a sentir los días más fríos.

Jorge Chinchilla, del (Insivumeh), informó que, durante la semana del 23 al 29 de octubre, se esperan lluvias fuertes. Además explicó que las lluvias van menguando en la primera quincena de noviembre y que la temporada de ciclones finalizara a finales del próximo mes; la temporada de frío iniciara en el territorio, a partir de noviembre y se prolongará hasta principios de marzo de 2024, en donde se pronostican frentes fríos y sistemas de baja presión que pueden aumentar la velocidad del viento; contribuyendo a generar enfermedades respiratorias por lo que es importante seguir recomendaciones, para evitar las mismas.

También explicó Jorge Chinchilla que partir del próximo miércoles 25 de octubre habrá un descenso en la presión atmosférica a causa de la Zona de Convergencia Intertropical y a frentes fríos, además Se prevé el descenso de las temperaturas máximas debido a la cobertura nubosa y a las lluvias intermitentes, advierte el Insivumeh



Estos alimentos ayudan a subir la masa muscular



Los alimentos esenciales para ganar masa muscular incluyen fuentes de proteínas de alta calidad como carnes, huevos y algunas leguminosas como frijoles, las proteínas no son el único componente necesario para favorecer el crecimiento muscular. También se requiere la ingesta de carbohidratos provenientes de alimentos como pasta, arroz, cereales y pan para proporcionar energía durante la actividad física, otros micronutrientes como la vitamina E, omega 3, potasio y magnesio son importantes para prevenir la fatiga y mejorar la resistencia y la fuerza muscular. los suplementos proteicos son recomendados, cuando la cantidad diaria de proteína no se alcanza a través de la dieta. Pero estos suplementos tienen que ser recomendados por un nutricionista para asegurar su adecuado uso y beneficios para el desarrollo muscular.

alimentos que se recomienda incorporar en la dieta para lograr los objetivos personales:

El pollo: es una variedad de carne blanca que se destaca por su alto contenido de proteínas y su bajo contenido de grasa.

Carnes rojas: Estas son ricas en hierro, un mineral esencial que forma parte de los glóbulos rojos.

Salmón: Es abundante en ácidos grasos omega-3, una grasa saludable conocida por sus efectos antiinflamatorios en el cuerpo.

Plátanos: Contiene una combinación equilibrada de carbohidratos de absorción lenta y rápida. Equivale a 105 calorías.

Nueces: Las nueces son una excelente fuente de calorías y contienen óxido nítrico, una sustancia natural presente en el cuerpo que estimula la recuperación y el crecimiento muscular.

Naranjas: Las naranjas son ricas en vitamina C, que juega un papel fundamental en mantener el óxido nítrico disponible en el cuerpo para favorecer la construcción muscular.

Las pasas: Son una opción popular para aumentar de peso. Tan solo media taza de pasas de uva contiene 218 calorías.

Los higos: Son frutas ricas en calorías y pueden ser consumidos tal como son, tres higos proporcionan 111 calorías. Son una opción excelente para aumentar la masa muscular”

Recomendaciones para la temporada de frío de fin de año



¿La temporada de frío se extiende aproximadamente hasta mediados de marzo?

Durante esta época se presentan masas polares que transportan aire frío, comienzan los fuertes vientos, cielo nublado y precipitaciones (lluvia, llovizna, nieve, granizo, etc.).

Cuando sucede lo anterior, todos estamos propensos a contraer enfermedades respiratorias como gripe, influenza, bronquitis, entre otras; aunque los grupos de personas más vulnerables son las mujeres embarazadas - en cualquier fase de gestación-, niños de 6 meses a 5 años, personas mayores de 65 años, pacientes con enfermedades médicas crónicas y profesionales sanitarios.

Y por lo tanto todos, debemos tomar en cuenta las siguientes acciones para prevenir alguna enfermedad respiratoria en la temporada de frío:

- Evita cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire
- Cubre tu boca y nariz, para evitar respirar el aire frío; los cambios bruscos de temperatura pueden enfermarte del sistema respiratorio rápidamente.
- Abriégate bien, utiliza gorro, guantes, bufanda y calcetines gruesos.
- Consume gran variedad de frutas y verduras para mejorar las defensas de tu cuerpo (incluye vitamina C)
- Estornuda correctamente, utiliza un pañuelo desechable o cúbrete con el ángulo interno del brazo.
- Lava las manos a menudo, especialmente después de estornudar o toser y al regresar de la calle.
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias, ya que son la vía de entrada de virus al cuerpo.
- Si el frío es muy extremo permanece en casa y procura salir solamente si es necesario y recuerda usar ropa gruesa.
- Usa suficientes cobertores durante la noche.
- Si tienes alguna infección respiratoria no te auto mediques, acude a tu médico para prevenir complicaciones.
- Si presentas fiebre u otros síntomas gripales, acude de inmediato a tu médico.

Que es el Síndrome Visual Informático Generado por pasar más de tres horas frente a una pantalla

El Síndrome Visual Informático, también conocido como **astenopia informática**, es un conjunto de problemas visuales relacionados con el uso constante de dispositivos electrónicos, como computadoras, tabletas y teléfonos inteligentes. A medida que la tecnología digital se ha convertido en una parte esencial en la vida de las personas, la exposición prolongada a las pantallas y las malas prácticas de trabajo y entretenimiento han llevado al aumento de este síndrome.

Síntomas del SVI van de leves a severos y pueden ser:

Fatiga visual: Sensación de cansancio en los ojos, especialmente después de largos períodos de uso de la pantalla.

Visión borrosa: Dificultad para enfocar los objetos, tanto en la pantalla como en el entorno circundante.

Dolor de cabeza: Dolores de cabeza frecuentes relacionados con el esfuerzo visual.

Ojos secos: Sensación de sequedad en los ojos debido a una disminución de la frecuencia de parpadeo al mirar una pantalla.

Ardor o picazón ocular: Sensación de ardor o picazón en los ojos, a menudo acompañada de enrojecimiento.

Sensibilidad a la luz: Mayor sensibilidad a la luz, conocida como fotofobia.

Dificultad para enfocar: Problemas para cambiar el enfoque entre la pantalla y objetos distantes.

Estas son las causas del Síndrome Visual Informático

Fatiga visual: La concentración continua en una pantalla digital exige un esfuerzo constante de los músculos oculares para mantener el enfoque.

Parpadeo reducido: Al mirar una pantalla, tendemos a parpadear menos, lo que disminuye la humedad de la superficie ocular y puede causar ojos secos.

Iluminación inadecuada: La iluminación deficiente en el entorno de trabajo puede causar brillos en la pantalla y aumentar el cansancio visual.



Postura y ergonomía: La posición inadecuada frente a la pantalla y la mala ergonomía pueden provocar tensión en el cuello y los hombros, lo que a su vez afecta la comodidad visual.

Tiempo prolongado de pantalla: Pasar largas horas frente a una pantalla sin descansos adecuados puede agravar los síntomas del SVI.

Cómo prevenir el SVI?

Aunque es difícil evitar por completo el uso de dispositivos digitales en la sociedad moderna, existen medidas que se pueden tomar para prevenir el SVI y aliviar sus síntomas:

Descansos regulares: Realizar pausas cortas y frecuentes durante el trabajo en el computador. La regla "20-20-20" es útil: cada 20 minutos, mira algo a 20 pies de distancia durante al menos 20 segundos.

Iluminación adecuada: Asegurarse de que la iluminación en el área de trabajo sea uniforme y que no haya reflejos en la pantalla.

Ajustar la configuración de la pantalla: Aumentar el contraste y ajustar el brillo de la pantalla a un nivel cómodo.

Uso de anteojos: En algunos casos, el uso de lentes diseñados específicamente para trabajar frente a una pantalla puede ayudar a reducir la fatiga visual.

Juegos Panamericanos Santiago 2023: Alejandra Higueros gana la primera medalla de plata para Guatemala

Alejandra Higueros, una taekwondista que obtuvo la medalla de plata en la modalidad individual de Poomsae femenino.

Alejandra en su primer enfrentamiento venció en los cuartos de final a la nicaragüense Ingrid Darce con marcada superioridad en el marcador final; asegurando con este triunfo la medalla de bronce. Una hora después, Alejandra brilló con su rutina y derrotó en semifinales a la puertorriqueña Arelis Medina, un triunfo que la ponía a una victoria del oro.

En la final, se enfrentó a la estadounidense Kaitlyn Reclusado. Donde el resultado se inclinó a favor de la estadounidense con una clara superioridad, finalizando Alejandra Higueros el Poomsae individual femenino como la segunda mejor de la región, ganando la medalla de plata.

Este resultado logro la primera medalla en Santiago 2023, pero por los problemas del COG, suspendido por dos años, los atletas Guatemaltecos compiten como atletas independientes, sin los colores ni la bandera nacional.

