



## Arranca la Construcción del Puente Belice II

**Tienes Insomnio  
Alimentos que te  
Ayudarán a Dormir  
Bien**



## Día Mundial de la Diabetes



## CIV Inicia la Construcción del Puente Vehicular Belice II

El Ministerio de Comunicaciones, Infraestructura y Vivienda -CIV- inicio los trabajos del Puente Vehicular Belice II y Aproximaciones, el cual consiste en la construcción de una nueva alternativa de ingreso y salida a la ciudad de Guatemala desde y hacia la carretera Centroamericana CA-09 Norte; incluye la elaboración de una nueva estructura de puente de aproximadamente 250 metros y la construcción de infraestructuras denominadas aproximaciones, consistentes en viaductos e infraestructura complementaria de acceso y funcionamiento. Dicha obra tendrá una inversión de Q1 mil 735 millones. la misma podría concluir en el 2026

El proyecto tiene como objetivo unir vialmente las zonas 1, 2, 6, 17 y la zona 18, buscando dar alternativas de transporte en forma adecuada teniendo además una salida alterna para la carretera al Atlántico, mostrando facilidades de transporte y seguridad al conducir.

Esta nueva estructura establece un medio de ordenar y de descargar el complejo sistema actual de tránsito de la ciudad y así liberar áreas complejas como el periférico y la calle Martí, proveyendo un segundo nivel de tránsito para todos los usuarios.



Con la implementación del proyecto, se beneficiarán de manera directa alrededor de 374 mil habitantes, ya que dará fluidez y seguridad al tránsito cotidiano, reduciendo riesgos, tiempos de recorrido, tiempos de espera en cruces y costos de operación vehicular.

Se está trabajando de manera coordinada con la Policía Municipal de Tránsito de la Ciudad de Guatemala, para evitar el congestionamiento vehicular en las áreas donde se construye el puente. Este proyecto es un logro de país, que generará desarrollo económico y competitividad

## Implantan Microelectrodos en el Cerebro de Personas Ciegas con ayuda de un Robot

Un equipo de investigadores desarrolla una nueva técnica pionera para implantar microelectrodos en el cerebro de personas ciegas con ayuda de un robot. El objetivo de la nueva técnica es acceder a la superficie del cerebro de forma segura. Para ello, esta técnica pionera en la medicina hace uso del robot 'Stealth Autoguide' de Medtronic.

Gracias al robot y un sistema avanzado de neuronavegación, esta técnica pionera permite implantar microelectrodos en el cerebro de forma mínimamente invasiva. A pesar de que se han obtenido resultados esperanzadores, es una investigación en progreso, y todavía no está lista para el público en general. Los implantes de microelectrodos en el cerebro humano sirven para estimular de forma controlada la corteza visual de aquellas personas que han perdido la visión, ya sea total o parcialmente, debido, por causas como el glaucoma o la retinosis.

EL equipo de investigadores ha realizado con éxito la primera implantación de microelectrodos en una persona ciega utilizando este nuevo procedimiento en el Hospital IMED Elche.



Tienen la esperanza de poder utilizar esta nueva técnica pionera en los próximos voluntarios ciegos que colaboren en la investigación. El proyecto con esta nueva técnica consiste en desarrollar un nuevo implante cerebral que, a través de microelectrodos, pueda ayudar a personas ciegas, o con baja visión residual, a mejorar su movilidad.

Es la primera vez que se lleva a cabo un implante de este tipo con ayuda de un robot quirúrgico. esta técnica permite realizar la implantación de una manera más precisa y menos invasiva, lo que mejora los resultados clínicos y reduce los riesgos de complicaciones.

el sistema robótico permite guiar la inserción de los electrodos. Realizando la cirugía a través de un pequeño orificio milimétrico. Esto evita tener que realizar una craneotomía o apertura del cráneo.

## La Cofradía de los Vinos anuncia la llegada de Vinos LAN a Guatemala

La Cofradía de los vinos trae directamente desde España una selección única de sabores aromas y colores de exquisitos vinos que vendrán a satisfacer los más exigentes gustos.

LAN es más que un vino, es una experiencia de sabor y calidad, ahora al alcance de los clientes de La Cofradía de los Vinos. España en el Mediterraneo europeo, ha escrito su historia siempre acompañada con vinos de las más altas calidades



Vinos LAN vienen a Guatemala a satisfacer los gustos más exclusivos y los paladares más exigentes de los conocedores de un buen vino español. La Cofradía de los Vinos, fundada desde hace hace 20 años, ha buscado tener una selección de vinos única en Guatemala y de este proceso de selección internacional basado en la regiones suramericanas se une a su cava la "bodega de vinos españoles tintos y blancos LAN" a partir de este 14 de noviembre del 2023

Las Bodegas LAN en la región de La Rioja, está presente en el paladar de los conocedores desde 1972 la marca ha impulsado el máximo respeto por la fabricación de vinos los cuales hoy destacan por su sabor originalidad y calidad. La Viña Lanciano es la esencia y el origen de la marca LAN, y el cordón umbilical que vincula los vinos a la tierra Los sabores de calidad de estos vinos representan el compromiso y apuesta por el respeto a la materia prima con la práctica activa de una viticultura sostenible En cada una de las 22 parcelas de la fábrica se asientan cepas de Tempranillo, Mazuelo, Graciano y Garnacha añejamientos de edades comprendidas entre los 40 y 60 años.

Por estas razones para La Cofradía de los Vinos es un verdadero placer traer a Guatemala vinos de las Bodegas LAN pues sus sabores y su calidad de fabricación y el cuidado al detalle desde la nave de crianza hasta el sistema automatizado de apilado trasiega y climatización los hacen únicos en el mundo.

## Curiosidades sobre los pelícanos



Los pelícanos son unas aves marinas que se caracterizan por su pico alargado. En el pico, poseen un gran saco que utilizan para capturar sus presas y filtrar el agua antes de tragarse el alimento. Además, estas aves se encuentran en todo el mundo, especialmente cerca del agua y de las zonas de pesca más pobladas.

Existen varias especies diferentes de pelícanos. Estas enormes aves tienen una envergadura de más de tres metros. La especie más pequeña es el pelícano pardo, ya que no suelen pesar más de tres kilogramos y miden alrededor de un metro de longitud. En cambio, el pelícano ceñudo puede llegar a pesar 15 kilogramos y mide aproximadamente dos metros.

Es un animal omnívoro, por lo que suelen comer peces, crustáceos cangrejos o camarones y pequeñas especies de calamares y tortugas. Además, el tamaño de las presas puede variar en función de la especie del pelícano y su hábitat. Para cazar, sumergen el pico en el agua y después desechan el agua sobrante, quedándose únicamente con las presas que capturan.

### Cuánto vive un pelícano?

Existen hasta 8 especies de pelícanos en el planeta (pelícano blanco americano, pelícano pardo, pelícano peruano, gran pelícano blanco, pelícano australiano, pelícano de lomo rosado, pelícano dálmata y pelícano de pico manchado) y todas comparten una característica familiar: ese enorme pico por el que los pelícanos son tan famosos. Los pelícanos viven entre 10 y 43 años en libertad y mucho más tiempo si se encuentran en cautiverio. Existen datos de un pelícano australiano llamado Percy sobrevivió hasta los 62 años en el zoológico de Wellington.



## Día Mundial de la Diabetes

### Qué es la diabetes

La diabetes se produce cuando el páncreas no produce suficiente insulina, o el organismo no utiliza eficazmente la que produce. La insulina es una hormona que regula el azúcar en sangre. Si no se controla puede dar lugar a hiperglucemia, que es el aumento del azúcar en la sangre.

El 14 de noviembre se conmemora el Día Mundial de la Diabetes, una enfermedad que no muestra signos de disminución y que, con la prevención adecuada, buenos tratamientos y educación a los pacientes puede controlarse satisfactoriamente.

La diabetes es una enfermedad que si no se controla puede provocar graves complicaciones e incluso la muerte. Por ello es tan importante dar a conocer las causas de la enfermedad, los síntomas y las posibles complicaciones, así como los tratamientos. Se debe actuar a todos los niveles, desde los profesionales de la sanidad hasta los pacientes y sus familiares.

La Diabetes, una enfermedad que afecta cada vez a más personas, según datos de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) 1.5 millones de las muertes alrededor del mundo son producto de esta condición<sup>1</sup>.

La Federación Internacional de Diabetes (IDF por sus siglas en inglés) destaca que, 537 millones de adultos alrededor del mundo viven con esta condición. Ante estas cifras es importante conocer e identificar a tiempo sus síntomas.

### Tipos de diabetes

Existen dos tipos principales de diabetes, además de la diabetes gestacional:

**Diabetes tipo 1:** el cuerpo no produce suficiente insulina. Las causas y los factores de riesgo de este tipo de diabetes son desconocidas. Las estrategias de prevención tampoco han resultado eficaces hasta el momento.

**Diabetes tipo 2:** el cuerpo no gestiona correctamente la insulina que produce. Cuanto mayor es el perímetro de cintura y más elevado en Índice de Grasa Corporal (IGC) mayores posibilidades de desarrollarla. Este tipo de diabetes puede prevenirse y es mucho más frecuente que el tipo 1.

**Diabetes gestacional:** es un tercer tipo de diabetes y se caracteriza por el aumento de azúcar en sangre (hiperglucemia) durante el embarazo con valores superiores a los normales, pero no tan elevados como para diagnosticar la enfermedad. Las mujeres que la desarrollan corren más riesgo de sufrir complicaciones durante el embarazo y el parto. Y además tanto el bebé como la madre tienen más posibilidades de desarrollar diabetes del tipo 2 a lo largo de su vida.



### Síntomas de la diabetes

**Sed excesiva** y acudir con más frecuencia a orinar: el exceso de glucosa en sangre provoca que los riñones tengan que trabajar más para eliminar el exceso y cuando no pueden seguir el ritmo, la glucosa sobrante se elimina en la orina, provocando una deshidratación, que te provocará sed.

**Cansancio:** la diabetes deteriora la capacidad del cuerpo para usar la glucosa en las necesidades energéticas, así que probablemente te sentirás fatigado.

**Pérdida de peso rápido:** con la pérdida de glucosa por la orina, también se pierden calorías. La glucosa de los alimentos también tiene dificultades para llegar a las células, lo que provoca un hambre constante. La combinación de estos dos factores puede causar un adelgazamiento.

Otros síntomas son visión borrosa, llagas de curación lenta, infecciones frecuentes, hormigueo en manos y pies y encías rojas y sensibles.

## Insomnio Alimentos que te Ayudarán a Dormir Bien

Dormir bien permitirá que tu cuerpo recupere energía, reduzca el estrés, ayudará a que te sientas de buen humor y que las células funcionen correctamente. Por eso es indispensable que dormir 8 horas diarias.

Una de las sustancias necesarias para que puedas dormir bien es la melatonina, la cual se sintetiza de manera natural en una glándula ubicada en el cerebro. La melatonina se produce a partir de la serotonina, cuyo precursor es un aminoácido esencial presente en la alimentación, el triptófano. El triptófano aportado en forma libre o unido a una proteína es capaz de aumentar la concentración plasmática de este aminoácido, por lo que consumir alimentos con triptófano o melatonina, ayudará a que tener un buen descanso.

La melatonina es una hormona que se produce en la glándula pineal del cerebro. Su función principal es regular el ciclo del sueño, ayudando a conciliar el sueño y a mantener un sueño reparador. La melatonina también tiene otras funciones, como proteger las células del daño oxidativo y reducir la inflamación.

La producción de melatonina se ve afectada por la luz. La exposición a la luz brillante durante el día suprime la producción de melatonina, mientras que la oscuridad estimula su producción.



Por eso, es importante exponerse a la luz natural durante el día y crear un ambiente oscuro para dormir por la noche. Los alimentos que pueden ayudar a aumentar la producción de melatonina incluyen:

Estos alimentos ayudan a aumentar la producción de melatonina incluyen:

**Frutas:** Las cerezas, los plátanos, los arándanos y las fresas son ricas en melatonina.

**Verduras:** Las espinacas, la lechuga, el brócoli y el tomate también contienen melatonina.

**Legumbres:** Los guisantes, las lentejas y las alubias son una buena fuente de melatonina.

**Cereales:** El arroz integral, la avena y la quinua son ricos en melatonina.