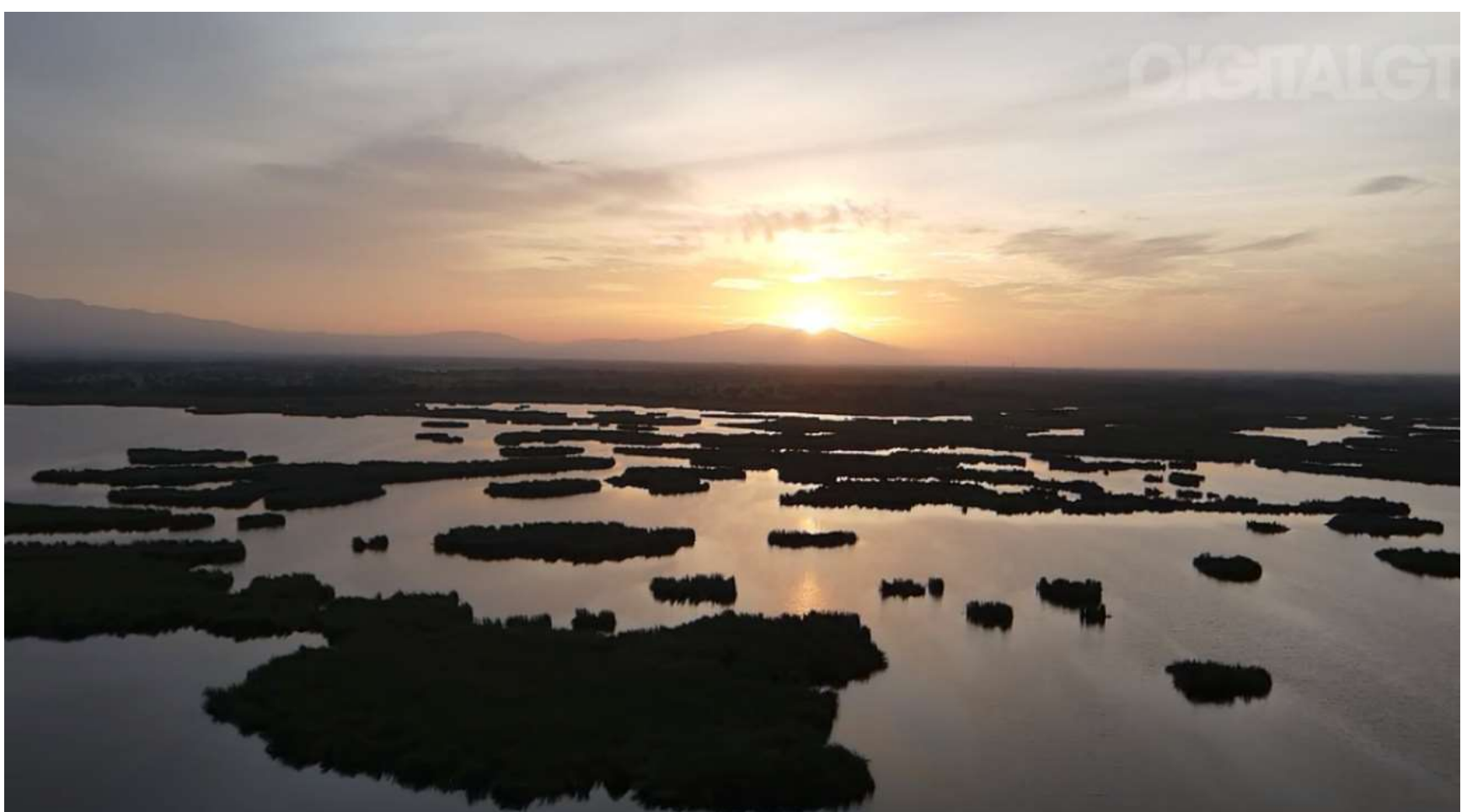




Edición Semanal

Del 04 al 10 de diciembre de 2023

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





Postulan a mujeres científicas Guatemaltecas para ser parte de la revista Heroínas de la Ciencia



Proteja a los niños de quemadura en las fiestas de fin de año

TAG Airlines y Belize Tourism Board presentan promoción



Postulan a mujeres científicas para ser parte de la revista Heroínas de la Ciencia

El desarrollo de las mujeres en la ciencia, tecnología e innovación cada vez cobra mayor impulso, rompiendo estereotipos en estas áreas en las cuales históricamente han sido minorías. Ver a otras mujeres haciendo historia motiva a las nuevas generaciones a querer estudiar carreras STEM, lo que favorece el ecosistema científico e innovador del país. Esa es la principal razón que mueve a la Secretaría Nacional de Ciencia y Tecnología (Senacyt) a impulsar el tercer volumen de la revista Heroínas de la Ciencia.

Esta revista es una oportunidad para brindar espacios para la niñez, la juventud y las mujeres que se dediquen a incentivar la participación de otras niñas y mujeres en ámbitos profesionales y técnicos, así como en actividades científicas y de innovación tecnológica. Las científicas o entidades interesadas en postular candidaturas pueden realizarlo en el siguiente enlace <https://senacyt.gob.gt/heroinas2024> y tienen hasta el 6 de diciembre que estará vigente la convocatoria.

Se contempla que la edición del 2024 de la revista sea reproducida en los idiomas español, K'iché, K'aqchikel e inglés. La convocatoria incluye dos categorías: senior para mujeres que trabajan en áreas científica, investigación o tecnología, y junior, dirigida a estudiantes destacadas en olimpiadas o concursos científicos.



“Creemos firmemente que las mujeres y las niñas desempeñan un papel fundamental en el futuro de la ciencia, la tecnología y la innovación, por lo que vemos como una responsabilidad el asignar fondos para difundir el trabajo que ellas realizan en estas áreas y hacerlas visibles ya que ellas son el referente para las nuevas generaciones” enfatiza Ana Chan, secretaria Nacional de Ciencia y Tecnología.

TAG Airlines y Belize Tourism Board presentan promoción



Belize Tourism Board y TAG Airlines presentan la promoción turística que ofrece Belize, uno de los países que se está convirtiendo en el destino deseado y soñado por muchos turistas a nivel mundial. Y por esto la promoción turística que ofrece Belize, uno de los países que se está convirtiendo en el destino deseado y soñado por muchos turistas a nivel mundial.

Es así como la promoción turística de Belize cobra vida en Guatemala, con la presentación de las increíbles bondades, características y maravillas turísticas que posee ante la presencia de agentes de viajes y medios de comunicación de gran importancia en Guatemala.

Guatemala, considerado como el mercado principal para promocionar y educar sobre las virtudes turísticas de Belize, fortalece lazos con este país hermano, intensificando los esfuerzos para atraer a más turistas hacia sus encantos naturales y culturales.

Por esta razón, contará con el apoyo de Tag Airlines, la aerolínea bandera de Guatemala, a través de vuelos directos y diarios entre la Ciudad de Guatemala y Belize City.

Belize se distingue por su abundancia de atractivos naturales y turísticos que lo consolidan como un destino excepcional en Centroamérica. Su rica herencia maya se manifiesta en impresionantes asentamientos y zonas arqueológicas que narran historias de antiguas civilizaciones. El país invita a explorar una variada elección de cuevas majestuosas tan vibrantes y únicas, además de la llamativa combinación de culturas Garífunas, maya y mestizos que dota a Belize de una identidad vibrante y un calor humano que lo convierten en un imán para visitantes de todo el mundo.



BAC presenta Navidad Fantástica, Una Aventura Encantada



En esta época llena de ilusión y alegría, BAC continúa proyectando la banca para generar prosperidad y dar valor a lo que realmente importa: la valentía de un emprendedor al abrir su negocio, el compromiso de preservar nuestro planeta, el valor del tiempo para compartirlo con quienes más amamos, el progreso de una empresa que avanza sin dejar a nadie atrás y el comprender el valor de un hogar por su significado más que por el lugar donde se construye. La campaña navideña de BAC se centra en el mensaje de “El valor de lo que importa”, reflejando la búsqueda de una evolución consciente como institución financiera al dar prioridad a aquello que realmente importa, ayudando así a la construcción de un mundo mejor.

BAC desea compartir con todos los guatemaltecos iniciativas que celebren estas emociones, por ello, promueve el entretenimiento con propósito en el país, brindando la oportunidad de vivir momentos únicos e irrepetibles. En esta ocasión, el asesor financiero líder de la región apoya por segunda vez consecutiva la realización del espectacular show navideño “Navidad Fantástica, una Aventura Encantada” de Saravandah Producciones. Diseñado especialmente para las familias guatemaltecas, esta obra musical llenará de magia el Teatro Lux durante el mes de diciembre.

Los espectadores podrán descubrir un mundo mágico, y recibir a Santa Claus y Mamá Claus en una puesta en escena que promete divertir a todas las familias y llenar de alegría e ilusión tanto a los más pequeños de los hogares como a los más grandes.

Los guatemaltecos podrán disfrutar de este show musical los días sábado 9, domingo 10, sábado 16 y domingo 17 de diciembre a las 4:00 p.m. en el Teatro Lux.

Las entradas se encuentran disponibles en www.eticket.gt y, también, se pueden adquirir en la taquilla el día de la función. Además, los tarjetahabientes de BAC pueden gozar de beneficios exclusivos, como un 25% de descuento al comprar las entradas con tarjetas American Express y un 15% de descuento al adquirirlas con tarjetas BAC.



Excel inaugura su nueva agencia en Huehuetenango



Excel, destacada empresa líder en la industria automotriz en Centroamérica, anunció la inauguración de su nueva agencia en el departamento de Huehuetenango, Guatemala. Este paso forma parte de su estrategia de expansión, centrada en fortalecer su presencia en la próspera región del occidente del país.

Con la apertura de su nueva agencia en Huehuetenango, Excel continúa su expansión estratégica, acercándose más a sus clientes y consolidando su posición como referente en el sector.

La nueva agencia de Excel, ubicada la zona 11 Plaza Fusión Huehuetenango, refleja la visión continua de la compañía de acercarse cada vez más a sus clientes brindándoles soluciones integrales y de alta calidad del sector. • Los clientes del occidente ahora podrán disfrutar de diversos beneficios, incluyendo un amplio portafolio de vehículos, automóviles para realizar pruebas de manejo, garantía de 5 años, taller móvil, asesoría técnica especializada, entre otros.

La agencia distribuirá marcas de renombre como Mitsubishi, Nissan, Ford, Kia, BMW, MINI y Fuso, ofreciendo una amplia gama de vehículos desde pick-ups y SUV hasta camiones y paneles, diseñados para satisfacer diversas necesidades y segmentos del mercado.

La apertura de esta agencia no solo se traduce en una oferta de empleo para la región, sino que también representa una contribución significativa al desarrollo económico de Huehuetenango. Excel, en conjunto con su financiera propia, Auto Fácil, está comprometido a apoyar el progreso del departamento.

La agencia Excel Huehuetenango estará abierta al público a partir del 1 de diciembre de 2023, con horarios de atención de lunes a sábado de 8:00 a 18:00 horas y domingos de 10:00 a 14:00 horas. Para más información, pueden visitar el sitio web www.excelautomotriz.com.



Proteja a los niños de quemadura en las fiestas de fin de año

Se acercan las fiestas de fin de año, momentos para compartir y disfrutar, pero también son fechas en las que se debe proteger a los niños para que no sufran quemaduras, también se tienen que tomar medidas de prevención para vivir las tradiciones sin accidentes.

La prevención de las quemaduras es vital, ya que el 90% son prevenibles durante diciembre y enero se reporta un incremento de 25% en niños quemados; de ese porcentaje, el 7% es por juegos pirotécnicos, mientras que la mayoría es por líquidos calientes.

Entre otras causas de los accidentes están: superficies con fuego como estufas, fogatas y cocina con leña; quemaduras eléctricas por contacto con enchufes y cables dañados y objetos calientes, como planchas.

Medidas de prevención

- Evite tener líquidos calientes cerca de los niños.
- Cuando cocine girar la manilla del sartén o la olla hacia la parte posterior de la estufa.
- Enseñe a los niños los riesgos de quemaduras al usar elementos que contienen pólvora.
- Si los pequeños juegan con pirotecnia deben ser supervisados por un adulto.
- Impedir que los niños jueguen en las terrazas porque pueden hacer contacto con cables de alta tensión.

Además, existen varios tipos de quemaduras

- Superficiales o solares, solo producen molestias.
- Segundo grado superficial, es necesaria la atención hospitalaria, debido a que son dolorosas, por lo general no son extensas.
- Segundo grado profundo, requieren atención médica y curaciones por vario tiempo.
- Tercer grado, en donde se requiere de cirugías complejas.



Las quemaduras son húmedas y dolorosas, algunas pueden sanar rápidamente y otras no, porque se carece de elementos que puedan permitir su recuperación. Debido a esta situación se debe recurrir a injertos de piel y otro tipo de tratamientos que son extensos, pero que, además, causan problemas económicos, físicos y emocionales para los niños y sus familias.

Recomendaciones en caso de una quemadura

- Cuando las prendas de vestir de una persona agarren fuego, debe rodar sobre el suelo para apagar las llamas.
- Verter agua limpia sobre la quemadura.
- Cubrir la herida con una toalla limpia y secar mientras se acude al centro de salud más cercano.

Qué no debe hacer durante una quemadura

- Al frotar la quemadura podría aumentar la formación de ampollas.
- Evite aplicar grasa o talco sobre la quemadura.
- No coloque hielo sobre la quemadura porque podría retrasar la cicatrización.

Apertura 2023 fecha y hora para los choques de semifinales

Quedaron definidos los horarios y fechas de los cuatro partidos correspondientes a las semifinales que disputarán Guastatoya vs. Zacapa y Comunicaciones vs. Xelajú MC para buscar el boleto hacia la gran final del certamen y pelear por el título. Las semifinales comenzaran el miércoles 6 de diciembre y finalizan el domingo 10.

Estos cuatro equipos serán los que lucharán por el título que los designe como el monarca del fútbol nacional. Pero primero tendrán que llegar a la final y para eso deberán jugar dos partidos, de los cuales ya se conoce fecha, sede y horario para el encuentro de ida.

El primer choque será el miércoles 6 de diciembre. Enfrentándose el CSD Zacapa y el CD Guastatoya en el estadio David Ordóñez Bardales. El encuentro deportivo está pactado para iniciar a las 19 horas.

El segundo encuentro de las semifinales será el jueves 7 de diciembre. Entre Xelajú MC actual campeón y el Comunicaciones FC. En el estadio Mario Camposeco de Quetzaltenango.

El duelo iniciará las 20:30 horas. Los Súper Chivos llegaron a semifinales después de casi quedar fuera de la fase de clasificación, Pero en los partidos contra los Cebolleros del deportivo Achiapa en los cuartos de final demostrar porque es el actual campeón y busca defender su título.

APERTURA 2023
SEMIFINALES
IDA

LIGA GUATE
BANRURAL

06 / 12 19:00 HRS

07 / 12 20:30 HRS

ESTADIO DAVID ORDÓÑEZ BARDALES
ZACAPA, GUATEMALA

ESTADIO MARIO CAMPOSECO
QUETZALTENANGO, GUATEMALA

Claró-sports

net sports



innovación 4.0: ¿Cómo liderar el cambio y transformación en la era digital?



5 de Diciembre Día Mundial del Suelo

**INAB realiza
cierre del
programa de
reforestación
Sembrando
Huella**



Como aliviar el dolor de muela con estas hierbas

El dolor es una sensación que no es agradable para nadie, especialmente, porque incapacita a quien lo padece. Aunque es una sensación importante debido a que es un indicador de que hay algo que no marcha bien en nuestro organismo, el dolor no es algo que deba soportarse y es necesario atender lo más pronto posible con el fin de descartar algún padecimiento más grave.

Aunque cada persona tiene un umbral de dolor diferente, no podemos negar que existen dolores insoportables que entran en la categoría de los peores que puede sufrir un ser humano. Entre ellos, se encuentran el dolor de los cólicos nefríticos, el de parto, la neuralgia de Trigémino y no por menos, el dolor de muelas. Claro que muchas personas en el mundo han padecido en más de una ocasión el temido dolor de muelas, el cual es un padecimiento subestimado pero que causa mucho dolor e incapacidad a aquellos que lo sufren.

Lo más recomendable es que en cuanto sientas un dolor en las piezas molares, acudas al dentista para que te proporcionen un tratamiento para erradicar el dolor y localizar en qué radica el problema que está generando dicho dolor. Pero sabemos que, en ocasiones, la cita con el dentista se nos hace eterna y a pesar de que sea al siguiente día, lo que buscamos es que el dolor se vaya enseguida.

Buscamos la manera de apaciguar la sensación de molestia por medio del uso de analgésicos, aunque esto no es recomendable si no han sido previamente recetados por un especialista, por lo que la mejor opción es elegir un remedio que esté hecho a base de plantas, las cuales pueden cumplir perfectamente con el trabajo de apaciguar el dolor de las muelas sin correr tantos riesgos, y si deseas conocer cómo puedes lograrlo, sigue leyendo, pues te daremos tres remedios naturales a base de plantas.



Tres remedios caseros a base de plantas para aliviar el dolor de muelas

Té negro

El té negro contiene una alta cantidad de cafeína, tiene entre sus componentes un nutriente que te ayudará a calmar el dolor: el ácido tánico. Tiene propiedades analgésicas y antiinflamatorias, por lo que puede ser un excelente aliado a la hora de aliviar el dolor de muelas.

Clavo

El clavo de olor es famoso por ser auxiliar en el alivio del dolor de muelas o de dientes, gracias a que contiene una sustancia llamada eugenol, el cual actúa como sedante y anestésico, siendo ideal para quitar el dolor. Para lograr que el dolor disminuya, mastica una o dos piezas de clavo de olor, o en caso de que no puedas masticar, aplasta el clavo y aplícalo directamente sobre la zona afectada.

Perejil

Contiene un alto nivel de analgésico, lo que lo convierte en una excelente opción que te ayudará a eliminar el dolor de muelas. Para que este dolor disminuya, debes masticar unas ramitas previamente lavadas y desinfectadas de perejil, si no puedes masticar, puedes machacar el perejil y aplicarlo sobre la zona en la que presentes más dolor.

INAB realiza cierre del programa de reforestación Sembrando Huella



El Instituto Nacional de Bosques (INAB) realizó el cierre del programa de educación forestal y reforestación Sembrando Huella, donde dio a conocer que se alcanzó la meta de 1,183 actividades de reforestación y sensibilización del programa durante el 2023. En el evento se reconoció a los Amigos del Bosque integrados por instituciones públicas y privadas que contribuyeron a alcanzar la meta.

El programa Sembrando Huella 2023 se lanzó en el marco del Día Nacional del Árbol, que se celebra cada 22 de mayo en Guatemala, según el Decreto No. 30-2003 del Congreso de la República. En coordinación con las 35 sedes del INAB en todo el país, este programa ejecutó sus actividades en los meses de mayo a septiembre, en la época de lluvia, idónea para reforestar.

Autoridades del INAB resaltaron que se plantaron 420,288 árboles en 378.29 hectáreas. Se utilizaron 99 especies de árboles seleccionadas según las condiciones climáticas de cada lugar, siendo las más utilizadas Cupressus lusitánica, Pinus maximinoi, Alnus jorullensis, Pinus oocarpa, Pinus ayacahuite, Alnus acuminata y Rhizophora mangle.

Sembrando Huella logró fortalecer alianzas estratégicas con los Amigos del Bosque del sector público, privado, centros educativos, municipalidades, medios de comunicación, organizaciones, fundaciones y sociedad civil, quienes se unieron al movimiento ReforestoXGuate, ElFuturoEstaEnTusManos e INABSembrandoHuella. El programa cuenta con una plataforma digital de seguimiento y registro, que despliega en tiempo real todos los logros alcanzados, Amigos del Bosque voluntarios que se van sumando y principalmente, información de la cantidad de árboles plantados y su equivalente en hectáreas. Además, permite obtener información y material audiovisual del programa disponible en el siguiente sitio: <http://sembrandohuella.inab.gob.gt/>



La nueva era de la innovación 4.0: ¿Cómo liderar el cambio y transformación en la era digital?



El Foro de INNOVACIÓN, organizado por el sector de Manufacturas de AGEXPORT, se ha consolidado como una plataforma para dinamizar la mentalidad y cultura en torno a la innovación empresarial, estableciendo conexiones efectivas entre oportunidades y soluciones.

Las empresas participantes reconocen la necesidad de responder a nuevos escenarios que demandan hiperconectividad, uniendo personas, sistemas y procesos para atender los nuevos hábitos de consumo y desafíos en la cadena de suministro. El consumidor actual busca productos personalizados, rápidos, amigables con el ambiente y sostenibles, lo que impulsa a las empresas innovadoras a implementar estrategias de hiperpersonalización.

El Foro INNOVACIÓN 2023 se diseñó en tres congresos especializados: Food, Manufacturing Industries y Pharma. Estos abordan los desafíos y oportunidades específicos que enfrentan sus respectivas industrias, ofreciendo una visión integral del panorama actual y futuro de la innovación en el sector manufacturero.

INNOVACIÓN 2023 inicia, el 05 de diciembre, con la conferencia inaugural por el reconocido escritor y conferencista internacional, Álvaro Rojas, quien lidera la conferencia ¿Cómo liderar el cambio y la transformación en la era digital? Una oportunidad única para adentrarse en las estrategias de liderazgo en un entorno empresarial en constante evolución. Posteriormente, se realiza la vinculación academia-industria a través de un panel, en el cual participan expertos de instituciones líderes en temas empresariales con información innovadora para la gestión del talento.

Se cuenta con la participación de diversas industrias, desde alimentos, farmacéuticos, productos de cuidado personal, hasta bebidas, servicios, cosméticos, papel y cartón, plásticos, hule y caucho, hecho a mano, calzado y muebles. Este selecto grupo refleja la importancia del evento como la plataforma de la innovación transversal en la región, según señaló Emmanuel Seidner, Tesorero de la Junta Directiva de la Comisión de Manufacturas Diversas y Director del Núcleo Farmacéutico de AGEXPORT. estructuras de colaboración recíproca.

Aplaudimos al Sector de Manufacturas por cumplir 12 años de liderar este espacio, dinamizando la mentalidad y cultura alrededor de la innovación en la región centroamericana. Este esfuerzo no se puede hacer solo desde el sector empresarial, necesita de estos espacios como INNOVACIÓN para compartir experiencias y conocimiento entre empresarios, expertos nacionales e internacionales, emprendedores, academia y sector público", concluyó Orlando Solórzano, Presidente de la Comisión de Alimentos y Bebidas de AGEXPORT.

Día Mundial del Suelo



El 5 de diciembre se celebra el Día Mundial del Suelo para concienciar al mundo sobre la importancia de un suelo sano y luchar por la gestión sostenible de los recursos.

En definitiva se busca incentivar en la población mundial una preocupación por el cuidado y uso que le damos al suelo en materia de agricultura y en todas nuestras interacciones con el recurso en general.

Problemas del Suelo por la erosión

La erosión es la remoción de capas de la superficie por parte de fenómenos climáticos como el agua y el viento, pero también por parte del factor humano como la labranza intensiva o el uso de suelos fértiles para proyectos de construcción urbana.

La erosión lo que provoca es un daño, que se puede revertir muy lentamente (aproximadamente en un período de mil años), en el suelo donde se cultivan los alimentos, haciendo que dichos suelos dejen de ser fértiles.

Lo peor del caso, es que la erosión acelerada de los suelos puede traer consecuencias verdaderamente desastrosas y si no actuamos ahora, se estima que para el año 2050 el 90% de los suelos que compone nuestro planeta estén degradados totalmente.

Principales actividades que producen la erosión acelerada de los suelos

Obviamente, existe una erosión natural, que la causa el mismo clima de la tierra, como por ejemplo la lluvia, el viento y las grandes sequías, pero este tipo de erosión no es la que debe ser frenada, sino la del uso inadecuado que los seres humanos le estamos haciendo al recurso del suelo.

Sobrepastoreo: Se produce cuando una cierta zona es deforestada continuamente por un grupo de animales que no permite la recuperación del área, lo que genera un deterioro del suelo y una falta de fertilidad a la larga.

La agricultura intensiva: En este caso se trata del uso continuado de los suelos para sembrar y así obtener la mayor cantidad de producción en un año.

Deforestación: La tala progresiva de grandes extensiones de tierra, bien sea para producir bienes, crear carreteras o cualquier otro tipo de infraestructura civil, así como el crecimiento de las ciudades, están dejando inservibles grandes extensiones de tierra.

¿Cómo la erosión de los suelos amenaza la seguridad alimentaria del mundo?

Restringe la capacidad de producción: Al haber menor cantidad de suelos nutritivos la producción agrícola se puede reducir hasta un 50% y los cultivos serán más pequeños y menos nutritivos para las personas.

Degrada el ecosistema: Si los suelos pierden su fertilidad, muchos animales y plantas dejarán de existir o se reducirán en número. Además, los suelos degradados terminarán por generar sedimentos que irán a parar a los embalses de los ríos obstruyéndolos.

Afecta al suministro de agua: Un suelo rico en minerales y fértil, también es un suelo con un alto porcentaje de agua en su interior, es por ello que los ríos no son absorbidos por la tierra. Pero si el suelo se erosiona y seca, consumirá esa agua excedente, propiciando menor cantidad de agua dulce disponible para los demás seres vivos.

La Senacyt y la Gremial de tecnología de la Cámara de Comercio firman alianza



Con la finalidad de generar alianza que fomente la educación y el uso de la tecnología propiciando sinergias y vinculaciones para impulsar la competitividad dentro y fuera el país la Cámara de Comercio de Guatemala y su Gremial de Tecnología se sumó a la Alianza CTi de la Secretaría Nacional de Ciencia y Tecnología (Senacyt) en cuyo acto participó como testigo de honor el vicepresidente de la República y presidente del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología, Guillermo Castillo.

El director Ejecutivo de la Cámara de Comercio, Cristian Mayorga, afirmó que esta firma representa una vinculación importante para el país y reconoció la labor que realiza la Senacyt y el dinamismo que es muy importante para dar a conocer la tecnología como el presente y futuro.

Para la Gremial de Tecnologías esta alianza constituye una oportunidad para avanzar en la reducción de la brecha tecnológica y digital brindando oportunidades a toda la población ya que muchas veces por desconocimiento, la desactualización o el temor al cambio y la innovación se limita el desarrollo económico de las comunidades y empresas, indicó Luis Morán, presidente de la gremial.

Esta alianza contempla trabajar conjuntamente para fortalecer la educación en tecnología y que esta se adopte como un idioma universal, promoviendo la participación conjunta en congresos y seminarios que impulsen y comuniquen la tecnología e innovación, además, se les invitó tomar en cuenta el Directorio Nacional de Investigadores que contine un banco de recurso humano altamente calificado y el Directorio Nacional de entidades para conocer las instituciones que trabajan en estos ámbitos.

Ana Chan, secretaria de la Senacyt afirmó que los aliados son fundamentales para territorializar el trabajo y acelerar la economía, así como potencializar la ciencia y el uso de las investigaciones fomentando una sociedad de conocimiento y apoyo a las asociaciones comunitarias que son las que mueven la economía en las áreas rurales.



Estos son los trabajos más infelices

Muchas de las personas que nos encontramos dentro del sector la población laboralmente activa nos preguntamos si realmente nos gusta nuestro trabajo, si es lo que hemos deseado siempre o si solo trabajamos para percibir un ingreso.

Estas preguntas podrían hacernos cuestionar sobre la felicidad o infelicidad que nos causa nuestro trabajo y si estamos cumpliendo nuestras metas. Las personas que aman su trabajo y lo realizan con pasión, perciben sus ingresos como algo extra y muy gratificante, al tener las dos cosas en equilibrio.

Sin embargo, la gran mayoría de las personas no tiene el trabajo o las condiciones adecuadas para ser feliz.

¿Cuáles son los peores empleos

En un estudio realizado, se evaluó a un grupo de personas para conocer a qué se dedicaban y si eran felices o no con su empleo, esta es la lista de los trabajos que hacen más infelices a las personas, pon atención y descubre el patrón, estos trabajos generan niveles altos de infelicidad en las personas:

Repartidores: suelen pasar horas solos mientras trabajan o esperan que les llegue un pedido.

Conductores de camiones a largas distancias: las largas horas en carretera no son la mejor compañía dentro de una pequeña cabina de camión. Guardia de seguridad: tienen que vigilar solos todo el tiempo los lugares que están resguardando.

Trabajos con horarios nocturnos: al estar despiertos de noche y dormir en el día, estas personas se pueden sentir desconectados del mundo por la diferencia de horario.



Trabajos remotos: trabajar desde casa tiene grandes ventajas de las que puedes sacar provecho, pero se sacrifica la interacción con otros.

Atención al cliente: ellos están todo el tiempo interactuando con otros, pero en su mayoría, suelen ser clientes insatisfechos o enojados.

Comercios minoristas: pasan por algo similar al caso anterior, pue cada uno de estos trabajos está relacionado con la atención al cliente, este es el patrón del que te hablamos. Pareciera que a tender a otras personas es la causas principal de la infelicidad de los empleados suelen lidiar con personas difíciles.



INGUAT presentó la Estrategia de Turismo Religioso



Porsche Guatemala instala el primer supercargador para vehículos eléctricos

7 de diciembre Quema del diablo en Guatemala



20 Apps que le consumen más memoria caché a tu celular Android

Hoy te hablaremos sobre las apps que más consumen memoria caché en tu dispositivos y las diferencias entre los distintos tipos de memoria que tiene un celular.

La memoria de un celular es el espacio donde se almacenan los datos del dispositivo, como el sistema operativo, las aplicaciones, los archivos multimedia y los datos personales. La memoria de un celular se puede dividir en dos tipos: Memoria interna: Es la memoria que viene integrada en el dispositivo y no se puede ampliar. Memoria externa: Es la memoria que se puede añadir al dispositivo, como una tarjeta microSD.

La cantidad de memoria interna y externa que tiene un celular determina la cantidad de datos que se pueden almacenar en el dispositivo.

Memoria RAM

La memoria RAM es un tipo de memoria volátil que se utiliza para almacenar datos que el procesador necesita acceder rápidamente. La memoria RAM es esencial para el funcionamiento del sistema operativo y las aplicaciones, ya que permite que estas se ejecuten de forma fluida.

Memoria caché

La memoria caché es un tipo de memoria rápida que se utiliza para almacenar datos que el procesador ha utilizado recientemente. La memoria caché ayuda a mejorar el rendimiento del dispositivo al evitar que el procesador tenga que acceder a la memoria principal, que es más lenta.



Lista de aplicaciones que más consumen memoria caché

Chrome
Edge
Firefox
Samsung
Internet
Facebook
Twitter
TikTok
Instagram
WhatsApp

Spotify
YouTube Music
YouTube
Netflix
Prime Video
Google Fotos
Google Maps
Waze
Google
Wallapp

¿Cómo eliminar la memoria caché de los teléfonos Android?

Primero: Presiona unos instantes en el icono de la aplicación.

Segundo: Toca en el botón Información de la aplicación.

Tercero: Pulsa en Almacenamiento.

Cuarto: Toca en el botón Borrar caché.

Proyecto RIIC de la Senacyt busca cuidar la salud de los mecánicos de vehículos



El proyecto se enfoca en la medición de las emisiones de CO2 de los vehículos de dos ruedas que sean llevadas al mecánico para su reparación, con el dispositivo la persona que se hará cargo de la reparación podrá realizar una prueba y así verificar la calidad de los gases que emita el motor del vehículo.

El dispositivo está integrado por sensores que detectan estos gases, su carcasa es una impresión en 3D y tiene luces las cuales se activan para indicar la calidad de los gases. El rojo indica que los gases son de buena calidad y una luz verde cuando hay una anomalía en el gas limpio.

El proyecto calcula las partes de los gases por millón, hace los cálculos como un sensor de oxígeno de un carro que compara la resistencia de las emisiones de gases de aire limpio con una curva algorítmica de la resistencia que va al sensor, explica David Galicia, uno de sus integrantes.

Las funciones pueden ser controladas desde un dispositivo celular por medio de un asistente virtual de voz. Ya que está diseñado para ser utilizado en talleres automotrices cuenta con una función para encender una linterna que puede ser utilizada cuando se trabaja debajo de cualquier otro vehículo.

De esta forma los creadores del proyecto buscan cuidar la salud de aquellas personas que se dedican a la reparación de motocicletas para evitar la aspiración de gases tóxicos.

El RIIC 4.0 de la Senacyt promueve en la juventud la creatividad para la resolución de problemas de sus comunidades pero que pueden convertirse en emprendimientos que soluciones para problemas globales.



Porsche Guatemala instala el primer supercargador para vehículos eléctricos



Grupo Los Tres, importador exclusivo de la marca Porsche en Guatemala, sigue firme a su objetivo de innovar y fortalecer con nuevas tecnologías al desarrollo de infraestructura de recarga para vehículos eléctricos. En esta ocasión, con la instalación de su primer supercargador en el país. Agilizando los tiempos de:

- Reducción de los tiempos de espera de carga.
- Máxima potencia asegurada para cada vehículo.
- Protección y seguridad en todo el circuito.
- Método sencillo y eficiente de carga.

Porsche fabrica autos eléctricos con una de las mayores capacidades de carga rápida en el mercado, Grupo Los Tres pone a disposición de sus clientes este supercargador, el cual deja en evidencia la capacidad y velocidad de sus sistemas creados por la marca.

Esta nueva estación, ubicada en el parqueo de clientes del Porsche Center Zona 10, se une a la red de Porsche Destination Charging: un conjunto de cargadores que han sido instalados en distintos puntos de la ciudad e interior del país. Existiendo 15 de estos.

El cargador de carga rápida será el de mayor capacidad en la red pública de Guatemala con 150KW de potencia y fabricado bajo los estándares. Entre las características y beneficios que posee este supercargador se pueden mencionar que, admite cargas simultáneas de ambos conectores, cuenta con una pantalla e interfaz de usuario con la cual se puede visualizar el proceso de carga, su carcasa metálica y revestimiento semi-grueso garantiza su uso en exteriores.

Requiere un voltaje de 400 VAC de entrada y cuenta con una eficiencia mayor al 94% de la potencia nominal; tiene un grado de protección IP54 – IK10 y funciona bajo condiciones climáticas de -20°C - +70°C, 5% -95% sin condensación y < 2000 m de altitud.

“Grupo Los Tres instaló el primer cargador público de Guatemala en mayo del 2021, en Ciudad Cayalá. Luego, en septiembre 2023, instaló la primera estación de carga rápida abierta al público con 40KW en sus instalaciones de Zona 9. Siendo los primeros en habilitar un supercargador de 150KW en Zona 10.

INGUAT presento la Estrategia de Turismo Religioso



El INGUAT presento la Estrategia de Turismo Religioso, dando a conocer las fortalezas de la religiosidad en Guatemala, los visitantes tienen la oportunidad de explorar la historia del país, apreciar la belleza arquitectónica de sus iglesias y participar en las celebraciones que unen a la comunidad guatemalteca. La devoción que impulsa estas tradiciones se convierte en un lazo que une a las personas y fortalece a la sociedad de Guatemala.

La “Estrategia de Turismo Religioso”, propone impulsar el desarrollo de infraestructura y facilidades turísticas como un mecanismo que apoye proyectos y acciones integrales para el desarrollo de productos dirigidos a turistas con motivación religiosa, formulados de manera integral con la participación de actores culturales, religiosos, académicos y del sector privado.

La estrategia especializada, busca promover el reciente reconocimiento de la UNESCO al declarar la Semana Santa como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Además, se destaca las fortalezas de la religiosidad en Guatemala debido a que impulsa el desarrollo local, fomenta la sostenibilidad, promueve el diálogo entre cultos, genera conciencia cultural y contribuye al sentido de comunidad, entre otros aspectos.

El documento del plan estratégico continuará su socialización con los diferentes actores del sector turístico y será sistematizado para el control de su gestión, el seguimiento y reportes de avances que permitan monitorear y evaluar resultados.

El proyecto de señalización e impresión de material interpretativo del Parque Cerrito del Carmen, que en unión de esfuerzos con La Ermita de Nuestra Señora del Carmen y la Fundación Teoxché, mejorará la experiencia del visitante, además de contribuir al desarrollo turístico de los distintos atractivos que ofrece el sector.



7 de diciembre Quema del diablo en Guatemala

La Quema del Diablo es una tradición muy importante en Guatemala. Esta costumbre se aprovecha a realizar como parte de los preparativos a la Navidad, de esta manera se declara el vencimiento del «diablo», para darle espacio a la natividad cristiana.

En Guatemala es una tradición cultural. Se celebra el 7 de diciembre de cada año, en el marco de la fiesta de la Virgen de la Inmaculada Concepción. Porque dicha fecha se encuentra a nueve meses del nacimiento de la Virgen María y coincide con la celebración del nacimiento de Cristo.

Dicha tradición se remonta a la Época Colonial, cuando aún no existía alumbrado eléctrico. Cada 8 de diciembre los guatemaltecos asistían a la procesión de la Virgen de Concepción y para alumbrar el recorrido colocaban antorchas o realizaban fogatas frente a sus hogares.

Estas fogatas eran conocidas como Las Luminarias de la Virgen, colocadas por el ayuntamiento de las ciudades desde el siglo XVII. Poco a poco la celebración fue transformándose y actualmente también se incluyen fuegos artificiales y piñatas con forma de diablos para quemar.

Según la tradición guatemalteca, el Diablo se esconde entre las cosas viejas que se encuentran en los hogares y por ello se deben sacar y quemar. Con esta acción, se eliminan los males que se han sufrido durante el año y se hace espacio para las cosas buenas. De hecho, el simbolismo de esta interesante tradición es el elemento de la purificación.

La Quema del Diablo ha trascendido generaciones y son vistosas las piñatas de “diablitos” que lucen a las afueras de los comercios. La alegría de los niños se espera ante esta festividad, como algunos la denominan. La suelen acompañar con marimba,



Cada 7 de diciembre, a las 18 horas, Guatemala se ilumina por los fogones de la celebración en la cual cientos de familias aprovechan a quemar todas las cosas viejas, y en algunos casos basura.



Ácidos grasos de la carne roja podrían ayudar a combatir el cáncer

Un estudio de la Universidad de Chicago descubre que los ácidos grasos que se encuentran en algunas carnes rojas pueden ayudar a combatir el cáncer, eliminando células cancerosas.

En un descubrimiento que podría parecer contrario a las pautas de salud, pero que los investigadores dicen que en realidad no lo es, una nueva investigación muestra que un nutriente que se encuentra en las carnes rojas, como la carne de vaca y el cordero, en realidad podría ayudar a combatir el cáncer.

Investigadores descubrieron que el ácido transvaccénico (TVA), un ácido graso de cadena larga presente en la carne y los productos lácteos de animales de pastoreo como vacas y ovejas, mejora la capacidad de infiltración de las células T CD8+ en el sistema inmunológico de tumores y elimina células cancerosas, ayudando a combatir el cáncer.

Existen muchos estudios que intentan descifrar el vínculo entre la dieta y la salud humana, y es muy difícil entender los mecanismos subyacentes debido a la gran variedad de alimentos que come la gente. Pero si nos centramos sólo en los nutrientes y metabolitos derivados de los alimentos, podemos comenzar a ver cómo influyen en la fisiología y la patología. Al centrarnos en nutrientes que pueden activar las respuestas de las células T, encontramos uno que en realidad mejora la inmunidad antitumoral al activar una vía inmune importante



Existe un creciente conjunto de evidencia sobre los efectos perjudiciales para la salud del consumo excesivo de carne roja y lácteos, por lo que este estudio no debe tomarse como una excusa para comer más hamburguesas con queso y pizza, dijo Matt Wood, subdirector de comunicaciones del División de Ciencias Biológicas de la U Chicago.

Más bien, indica que suplementos nutricionales como TVA podrían usarse para promover la actividad de las células T, añade. Chen escribió que otros ácidos grasos de las plantas envían señales a través de un receptor similar al TVA.

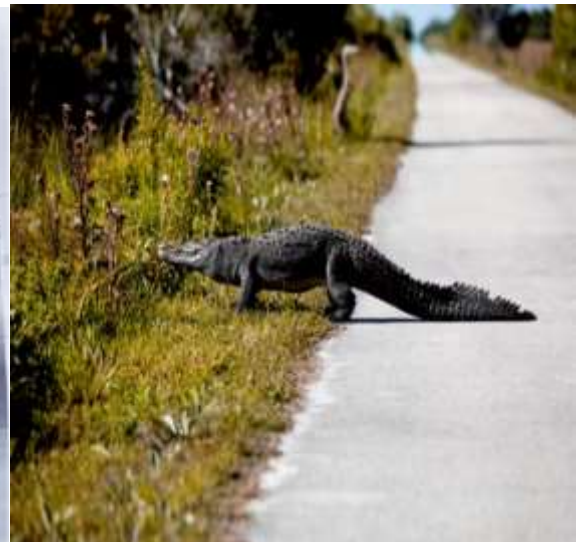


INTECAP Realizó la Entrega del Galardón a la Productividad y Competitividad



Walmart lleva la magia de la navidad con "Haz Magia"

Apertura de Novex en Condado Naranjo Mixco



Datos curiosos sobre los Cocodrilos

Los cocodrilos (Crocodylidae) son unos reptiles semiacuáticos que habitan en las regiones tropicales de África, Asia, América más grandes del mundo.

El cocodrilo más pequeño es el cocodrilo enano. Mide aproximadamente 1,7 metros de largo y pesa de 6 a 7 kilogramos. En cambio, el cocodrilo más grande es el de agua salada, pues puede alcanzar los 6 metros de largo y pesar hasta 900 kilos.

Son animales carnívoros. En la naturaleza, los cocodrilos utilizan las mandíbulas para aplastar a sus presas y tragárselas enteras, ya que no tienen la capacidad de masticar o romper en trozos pequeños la comida.

Viven en climas tropicales, ya que son de sangre fría y su temperatura corporal depende por completo de la temperatura ambiente. En los meses más fríos del invierno entran en un periodo de hibernación en el que ralentizan su metabolismo y respiración. Además, para crear un lugar adecuado, excavan una madriguera cerca de la orilla del río o del lago.

Son longevos

pueden alcanzar los 70 años. El cocodrilo más longevo del mundo, conocido como Henry, tiene actualmente 120 años.

Tragan las piedras

Para facilitar la digestión, los cocodrilos se tragan pequeñas piedras que muele y aplasta la comida en sus estómagos.

Ponen muchos huevos

Ponen de 10 y 60 huevos a la vez. Las crías permanecen en sus huevos alrededor de 100 días y miden unos 25 centímetros cuando nacen.



Reemplazan sus dientes

Los cocodrilos reemplazan rápidamente los dientes que pierden. De hecho, pueden regenerar alrededor de 8.000 dientes a lo largo de su vida.

Reemplazan sus dientes

Los cocodrilos reemplazan rápidamente los dientes que pierden. De hecho, pueden regenerar alrededor de 8.000 dientes a lo largo de su vida.

Son nadadores expertos

Los cocodrilos son nadadores muy rápidos, lo que les ayuda a atrapar fácilmente sus presas. Además, pueden contener la respiración bajo el agua durante una hora aproximadamente.

Walmart lleva la magia de la navidad con “Haz Magia”



En un esfuerzo por difundir la ilusión y alegría navideña a las familias en situación de vulnerabilidad, "Haz Magia" hizo entrega de regalos a más de 2,000 beneficiarios. Los mismos regalos fueron entregados a 13 instituciones especializadas como fundaciones, casas hogares, asilos y organizaciones de impacto social.

“Haz Magia” es una iniciativa de Walmart que busca llevar sonrisas, alegría y el espíritu de las fiestas de fin de año por medio de un regalo dirigido a las comunidades en donde opera la compañía, especialmente a grupos más vulnerables de la sociedad.

“Nos sentimos felices y orgullosos de este esfuerzo en conjunto, que traerá innumerables momentos de alegría a cientos de familias. Las sonrisas que iluminan los rostros de niños nos inspiran, siendo el regalo más valioso que entregamos en esta época especial”, comentó Luis Arturo Ramírez, Coordinador de Asuntos Corporativos de Walmart.

A través de estos programas, Walmart reafirma su compromiso continuo de ser un agente de cambio positivo en Guatemala, trabajando para mejorar la calidad de vida y fomentar la felicidad en cada rincón del país para que puedan vivir mejor.



Apertura de Novex en Condado Naranjo Mixco



Novex, empresa guatemalteca con una sólida trayectoria en el mercado, inauguró su nueva sucursal en Condado Naranjo. Con 23 años de experiencia en el país, Novex se ha destacado como un referente en soluciones ferreteras y para el hogar. Expandiendo su presencia a través de sucursales, plataformas digitales y ventas institucionales.

Novex cuenta con siete sucursales estratégicamente ubicadas en el departamento de Guatemala. El horario de atención al cliente de lunes a sábado de 7:00 am a 9:00 pm y los domingos de 8:00 am a 8:00 pm, asegurando la conveniencia para todos los clientes.

Ubicación idónea

La nueva sucursal ofrece una amplia variedad de productos y marcas para que los residentes de Condado Naranjo encuentren en un solo lugar lo necesario para realizar remodelaciones, reparaciones y mantenimientos tanto en el hogar como en el lugar de trabajo. Generado más de 100 empleos, contribuyendo al desarrollo económico y social de Guatemala.

“Novex se destaca en el mercado por ofrecer una amplia variedad de productos innovadores para el hogar y el segmento industrial, respaldados por asesoría técnica. Sus valores fundamentales son la Innovación, Integridad y Compromiso, que se reflejan en cada interacción con sus clientes”, informó Vinicio Guzmán, Gerente de Operaciones de Tiendas Novex.

Novex brinda una gama de servicios adicionales, como el copiado de llaves, instalación de aires acondicionados, bombas, calentadores y filtros de purificación para agua. Además, cuenta con un taller autorizado de herramientas Milwaukee y accesibilidad para personas discapacitadas.

Además, representa marcas reconocidas internacionalmente, como Sika, Protecto, Cemix, Glidden, Pfister, Kwikset, Rimax, Eastman, Motul, Tactix, entre otras, garantizando a los clientes la calidad y confiabilidad de cada producto.



MAGA moderniza control satelital para beneficio de pescadores



Guatemala cuenta con un nuevo Centro de Seguimiento y Control Satelital de la Dirección de Normativa de la Pesca y Acuicultura (Di pesca) del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA).

Este espacio representa para Guatemala un paso importante en la lucha contra la Pesca Ilegal No Declarada y No Reglamentada; además de los esfuerzos para mejorar las condiciones de seguridad de los pescadores guatemaltecos, mediante la implementación de tecnología satelital en las actividades de la pesca nacional.

Este moderno centro fue inaugurado por el ministro de Agricultura, Ganadería y Alimentación Edgar De León, quien resaltó la importancia de contar con tecnología de punta que permita apoyar a los pescadores.

Para el Capitán de Corbeta Carlos Equité Aquino, subdirector general de asuntos marítimos del Ministerio de la Defensa en función de autoridad marítima nacional, este nuevo recurso permitirá realizar un mejor trabajo interinstitucional en prevención y atención de hechos delictivos en alta mar.

Estas acciones permiten además fortalecer la gobernanza de los recursos marino costeros, proteger la biodiversidad y brindar nuevas oportunidades para el desarrollo económico del sector pesquero artesanal.

“El reto es que esta información sea divulgada constantemente. Hoy más que nunca estamos comprometidos a utilizar estas herramientas de manera efectiva y a seguir fortaleciendo nuestras acciones para garantizar la sostenibilidad de nuestras pesquerías y la seguridad de quienes dependen de ellas”, dijo De León.



INTECAP Realizó la Entrega del Galardón a la Productividad y Competitividad



También se hizo entrega de dos menciones honoríficas a Íntegro y Finca Café Aurora por su destacado papel en el sector empresarial favoreciendo a la productividad, competitividad, innovación y avance de nuestro país.

“En nuestra era, los sectores empresariales se han vuelto un mundo competitivo, donde las organizaciones que prosperan son las que están dispuestas a innovar, es decir, están a la vanguardia de su entorno y buscar alternativas para avanzar sus procesos internos y externos. Al tener esto presente mejoran sus métodos de producción, organización y capacitación y este galardón desea premiar ese arduo trabajo que se realiza”, comentó el Dr. Dennis Anzueto, Gerente del INTECAP.

El INTECAP realizó la entrega del Galardón a la Productividad y Competitividad Ricardo Castillo Sinibaldi, en su décima novena edición, a la empresa que se distinguió en sus procesos internos y externos que, a lo largo de este año, sobresalió en el servicio y desarrollo a la nación.

El Galardón se otorga como un reconocimiento honorífico a ese liderazgo y equipo de trabajo que se diferencia por forjar la innovación, la productividad y competitividad.

Lleva el nombre del señor Ricardo Castillo Sinibaldi, porque él es un ejemplo de la Productividad y Competitividad en Guatemala. Ha expandido su calidad a diversos campos, como educación, comunicación, recreación, capacitación, servicio social, ciencia, tecnología, turismo, seguridad social entre otros.

En la décimo novena entrega de este reconocimiento, la empresa ganadora fue Seguros El Roble, S.A., por ser una empresa guatemalteca, que, en 50 años de trabajo, ha liderado el desarrollo del mercado asegurador ampliando la oferta productos y que ha contribuido a la capacitación de miles de profesionales del seguro y la promoción de buenas prácticas de mercado.



Realice la quema del diablo con PRECAUCIÓN

Este 7 diciembre inicia la celebración de las fiestas de fin de año con la tradicional quema del diablo. Para prevenir quemaduras es importante que los padres verifiquen cuáles son los fuegos pirotécnicos adecuados según la edad de sus hijos y que siempre estén acompañados de un adulto.

La pólvora causa distintos grados de lesiones; primer grado, presentan lesiones superficiales: como la piel enrojecida leve, segundo grado o intermedias, es cuando la piel se enrojece y aparecen ampollas, tercer grado, cuando la piel se torna de color negro o blanco, el daño es más severo.

Para prevenir acciones es importante seguir las siguientes recomendaciones:

- Evite quemar materiales plásticos, inflamables, llantas y basura.
- Vigilé a niños y adolescentes que hacen, uso de los juegos pirotécnicos para evitar accidentes
- Evite exposición prolongada a los fogarones.
- Tenga suministros de agua cerca para contrarrestar cualquier tipo de incendio.

En caso de sufrir quemaduras no debe aplicar sustancias como pomadas o cremas sobre estas, no dar agua, alcohol, analgésicos por vía oral; debe ser llevado inmediatamente al servicio de salud más cercano.

El MSPAS te brinda algunas recomendaciones:

- 1. NO utilices ningún tipo de combustible para iniciar fogatas.**
- 2. Si realizas quema de cuetes, mantenlos alejados de diversas fuentes de calor, incluyendo el sol directo.**
- 3. NO tires cuetes, ni material inflamable dentro de las alcantarillas.**
- 4. No laves cuetes entre las bolsas de la ropa, ni pólvora en las manos. Recuerda que los juegos pirotécnicos deben ser supervisados por un adulto.**
- 5. NO utilices alcohol en gel previo a manipular pólvora, únicamente utiliza agua y jabón para lavar tus manos.**
- 6. Evita que personas con alguna afección pulmonar, adultos mayores o mujeres embarazadas se expongan al humo de cuetes y fogatas.**



Henkel e INTECAP lanzan programa "Club del Constructor Experto"



Festival de las Flores y Bi anuncian ganadoras de concurso "Mujeres que Florecen"

Este fin de semana Doctor móvil en el barrio estará en sectores de las zonas 2, 5 y 21



Festival de las Flores y Bi anuncian ganadoras de concurso "Mujeres que Florecen"

Banco Industrial y el festival de las Flores anuncian el éxito del concurso Mujeres que Florecen, iniciativa dedicada a destacar y apoyar a las mujeres emprendedoras en Guatemala. Dicho evento forma parte de la agenda del Festival de las Flores, para impulsar la creatividad y la innovación empresarial femenino.

Durante dos meses mujeres emprendedoras de Guatemala participaron activamente, suscribiendo sus proyectos y negocios para ser evaluadas por un panel de juezas, todas ellas mujeres con emprendimientos exitosos, el concurso simboliza el crecimiento y la vitalidad de las empresarias que buscan destacar en el mundo de los negocios.

Banco Industrial como parte de esta iniciativa contribuirá al éxito de las mujeres emprendedoras al otorgar un premio de Q.10,000, como capital semilla a las finalistas. El impulso financiero tiene como objetivo proporcionar recursos esenciales para el crecimiento y desarrollo de sus negocios.

Este concurso no solo destaca el éxito individual de las emprendedoras sino también la importancia de la colaboración entre sectores como el financiero y el cultural para impulsar el desarrollo empresarial. El Festival de la Flores se enorgullece de ser un catalizador para eventos que promueven el



empoderamiento y la igualdad de oportunidades.

" Mujeres que Florecen es mas que un concurso, es una celebración de la Resiliencia, la creatividad y la determinación de las mujeres emprendedoras de Guatemala. Agradecemos a todas las participantes por compartir sus historias y contribuir al crecimiento económico y cultural de nuestra comunidad", expreso Andrea Contreras, presidenta y fundadora del Festival de las Flores.

Henkel e INTECAP lanzan programa "Club del Constructor Experto"



Henkel, líder global en soluciones adhesivas, a través de su negocio Adhesive Technologies, en colaboración con el Instituto Técnico de Capacitación y Productividad, INTECAP, presentan el programa "Club del Constructor Experto", una iniciativa destinada a capacitar y fortalecer los conocimientos de profesionales de la construcción, especialmente en los oficios de plomería y albañilería.

Este programa de capacitaciones ofrece una serie de seminarios en la que los estudiantes y personas que se dedican a la construcción tendrán la oportunidad de utilizar el portafolio de productos de Henkel, con marcas como Fester, Sista y Tangit, permitiéndoles alcanzar nuevas habilidades y conocimientos relacionados con fontanería, albañilería, así como adquirir experiencia en el uso de selladores.

Las capacitaciones serán impartidas en el Centro de Capacitación Villa Reformadores ubicado en Villa Nueva. Cada seminario es gratuito y tendrá una duración de 4 horas, buscando generar un impacto positivo en la sociedad a través de la educación y certificación.

El concepto del "Club del Constructor Experto" se dirige a diferentes profesionales de oficio y el único requisito es tener el compromiso de especializarse en temas de construcción, por lo que los interesados pueden inscribirse en el sitio web www.clubdelconstructorexperto.com o comunicarse al número telefónico 5865-3059. Cada mes se contará con un tema diferentes, por lo que los estudiantes pueden elegir el que sea de su preferencia

El programa del "Club del Constructor Experto" será continuo e inició en el mes de agosto, brindando a más profesionales de la construcción la posibilidad de mejorar sus habilidades y conocimientos.

"Club del Constructor Experto" cuenta el respaldo de INTECAP, institución reconocida por su trayectoria y confiabilidad en educación técnica en el país. Por ello, esta iniciativa conjunta

Senacyt participa en la premiación Maestro 100 puntos



La Secretaría Nacional de Ciencia y Tecnología (Senacyt) fue parte de los colaboradores para la edición número 18 de este certamen que premia y reconoce la excelencia en los procesos de enseñanza que ponen en práctica los docentes al impartir sus clases en los niveles de preprimaria, primaria, nivel medio y diversificado.

En 2023, el certamen estuvo dedicado al área STEM, por la dedicación de los docentes para llevar a las aulas la ciencia, tecnología e innovación, además de promover en la niñez y juventud la utilización y aplicación. Los galardonados fueron 12 maestros y dos directores de centros educativos públicos y privados de Guatemala, Retalhuleu, Escuintla, Alta Verapaz, Petén, El Quiché, Quetzaltenango.

Como parte de la agenda la Senacyt protagonizó un significativo encuentro con los maestros galardonados en donde destacó la importancia de cultivar el pensamiento crítico en los alumnos como un pilar fundamental para su desarrollo educativo, así como fomentar la reflexión y el análisis en el proceso educativo, impulsando así un aprendizaje más profundo y significativo.

Ana Chan agregó que “este reconocimiento no solo sea un testimonio de sus logros, sino también un recordatorio de la responsabilidad que llevan consigo. Sigamos inspirando a sus alumnos a ser pensadores críticos, creativos y resilientes, capaces de afrontar los desafíos con confianza y determinación”.

Durante su intervención los motivó a prepararse científica y tecnológicamente para transferir conocimientos a sus alumnos. Además, les presentó el programa Ondas y el Rally de Innovación Interdepartamental mi Comunidad 4.0 y los invitó a aplicar a la línea de financiamiento Educa CTi.



Los beneficios del plátano para la salud



Los plátanos son una buena fuente de energía, ya que aportan carbohidratos. También son una buena fuente de potasio, un mineral importante para la función muscular y nerviosa. Además, los plátanos contienen fibra, que puede ayudar a regular el tránsito intestinal.

Es muy poco probable que el consumo de plátanos provoque una sobredosis de potasio. Sin embargo, comer demasiados plátanos puede provocar algunos efectos secundarios, como:

Aumento de peso: Los plátanos son ricos en calorías, por lo que comer demasiados puede provocar un aumento de peso.

Problemas digestivos: Los plátanos pueden causar problemas digestivos, como acidez estomacal o diarrea, en personas con sensibilidad a la fibra.

Problemas de salud en personas con ciertas condiciones: Las personas con ciertas condiciones de salud, como la diabetes o la enfermedad renal, deben consultar con un médico antes de aumentar su consumo de plátanos.

Es muy poco probable que el consumo de plátanos provoque una sobredosis de potasio, habría que comer 400 plátanos de una sentada para alcanzar una dosis tóxica.

una persona adulta sana que siga una dieta variada puede comer un plátano al día sin ningún riesgo para su salud. Los plátanos aportan una cantidad relativamente pequeña de calorías (entre un 4 y un 5% de las calorías diarias) y no son suficientes para cubrir las necesidades de potasio de una persona, pero este mineral también se encuentra en otros alimentos.

¿Qué es la hiperpotasemia?

La hiperpotasemia es un trastorno caracterizado por niveles elevados de potasio en la sangre. El potasio es vital para la función celular y la salud del corazón, pero un exceso puede ser peligroso. Las causas incluyen insuficiencia renal, medicamentos, lesiones graves o condiciones que afectan la liberación de insulina. Los síntomas pueden incluir debilidad muscular, arritmias cardíacas y, en casos severos, puede ser potencialmente mortal. El tratamiento implica abordar la causa subyacente y, en casos agudos, puede requerir intervenciones médicas para reducir rápidamente los niveles de potasio en sangre.



Este fin de semana Doctor móvil en el barrio estará en sectores de las zonas 2, 5 y 21

Este fin de semana del último mes de 2023 las jornadas del Doctor móvil en el barrio están al servicio de las familias de la ciudad capital de sectores de las zonas 2, 5 y 21, como parte de las estrategias para acercar la atención a cada guatemalteco que por diversas circunstancias no puede acudir a los puestos y centros de Salud entre semana.

El horario de atención es de 9:00 a 14:00 horas, donde cada usuario podrá ser asistido por personal salubrista calificado que día a día demuestra compromiso y solidaridad para velar por el bienestar de todos.

Las unidades del Doctor móvil en el barrio están en los siguientes sectores:

- 10 calle y 33 avenida, colonia Justo Rufino Barrios, zona 21, frente al salón municipal
- 21 calle y 33 avenida, zona 5, a un costado del mercado El Tierrero
- Domingo en pasos y pedales en el Hipódromo del Norte, zona 2

Las familias guatemaltecas que deseen ser atendidas por el personal de Salud tendrán a disposición asistencia en:

- Consulta médica general
- Vacunación para niñez, adulta y embarazada
- Salud reproductiva
- Salud bucal
- Salud mental
- Entrega de vitaminas
- Desparasitantes
- Vacunación antirrábica canina



en el barrio
**TE ESPERAMOS EN LA
8, 9 y 10 de diciembre**
ÚLTIMA JORNADA 2023 DR. MÓVIL EN EL BARRIO

09:00 A.M. a
02:00 P.M.

- Pasos y Pedales, Hipódromo del Norte, zona 2.
- 10 calle y 33 avenida, Col. Justo Rufino Barrios, frente al Salón Municipal, zona 21.
- 21 calle y 33 avenida, a un costado del Mercado El Tierrero, zona 5.

TENDREMOS: CONSULTA MÉDICA, VACUNACIÓN PARA NIÑOS, ADULTOS Y MUJERES EMBARAZADAS, SALUD REPRODUCTIVA, SALUD BUCAL, SALUD MENTAL, ENTREGA DE VITAMINAS, DESPARASITANTES, Y VACUNACIÓN ANTIRRÁBICA CANINA.

¡TODOS LOS SERVICIOS SON GRATUITOS!

La Dirección Departamental de Redes Integradas de Servicios de Salud –DDRIS- Guatemala, Área Central, coordina estas acciones donde destaca que todos los servicios son gratuitos, con el fin de seguir avanzando en la ampliación de cobertura, dando cumplimiento a los compromisos asumidos por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social –MSPAS- de velar por la salud de todos.

El significado de tener cucarachas en casa

Por un lado, podemos encontrar que el tener cucarachas en casa significa que vienen a traer mensajes positivos mediante simbolismos, es decir, que ver cucarachas en casa significa resistencia, que nos ayudan a superar nuestros miedos que están ocultos y que también nos instan a adaptarnos a todos los cambios que se nos puedan presentar y con ello poder lidiar y superar todas las pruebas que vivimos en el día a día. No por algo han sobrevivido tantos años.

Si bien en el plano espiritual para muchas personas eso significa, esto no quiere decir que sea cierto, pues en el plano higiénico, el significado de encontrar cucarachas en tu casa significa que son un foco de enfermedades, que pueden contaminar la comida y muchas superficies de las áreas de tu casa. También pueden ser las responsables de que tus aparatos electrónicos dejen de funcionar, ya que pueden infestarse.

Son varias curiosidades que hacen a las cucarachas únicas, que por mucho que cuenten con tantas cualidades no hay que olvidar que también representan un peligro para nuestra salud, sin embargo, para otras personas la presencia de cucarachas tiene más significados que ese y a continuación sabrás cuáles son.



Medidas para evitar una infestación de cucarachas en tu hogar

Sellar agujeros y grietas.

Mantener tu hogar limpio y ordenado.

No dejar restos de comida y si es el caso, recogerla lo más pronto posible.

Almacena los alimentos de una manera adecuada.

No dejes que se te acumule la basura y procura siempre mantener un orden de la misma.



Quemaduras más frecuentes durante la época decembrina



Canella presenta la nueva Yamaha FZ-X

¿Por qué colocar canela en el árbol de Navidad?



Curiosidades de los Elefantes

Son animales mamíferos, exclusivamente herbívoros cuya característica principal además del gran tamaño es su larga trompa y sus enormes orejas. Se organizan en manadas de unos 20 miembros, miden casi 4 metros los ejemplares más grandes y pueden llegar a pesar más de 6.000 kilos. Suelen vivir alrededor de 70 años y tienen el periodo de gestación más largo de todos los animales: 22 meses. Nada más nacer, las crías ya pesan más de 100 kilos.

Debido a su gran tamaño, tienen también un cerebro muy grande por lo cual son animales muy inteligentes a los que se asocian comportamientos como el duelo por una pérdida, la asociación con otros miembros, el uso de herramientas, la adopción, el juego e incluso el autorreconocimiento.

Las orejas de los elefantes actúan como termostato ayudando a soportar el fuerte calor de las zonas donde habitan y su trompa en realidad no es más que una nariz muy desarrollada que también usan como un brazo largo. Los colmillos los usan para buscar comida y agua y son uno de los motivos por los que esta especie se encuentra amenazada, ya que el hombre los utiliza por el valor del marfil.



Los elefantes, los gigantes terrestres que han cautivado a científicos y entusiastas, encarnan una fascinante complejidad biológica y desempeñan un papel fundamental en los ecosistemas que habitan. Su comportamiento social altamente desarrollado, basado en relaciones familiares cercanas y una comunicación intrincada, refleja una inteligencia social que rivaliza con la de muchas especies y asombra a los humanos.

Canella presenta la nueva Yamaha FZ-X



CANELLA, líder en la distribución de productos automotores de alta calidad, presenta la tan esperada motocicleta FZ-X de Yamaha. Este modelo, combina innovación, rendimiento y diseño vanguardista, representa un hito significativo para los entusiastas de las dos ruedas en Guatemala.

La nueva FZ-X, está inspirada en el diseño "Neo Retro", cuenta con asiento de 2 niveles, siendo más estable y brindando comodidad al piloto y al pasajero. La FZ-X viene con un motor "BLUE CORE" de 4 tiempos, 149 cc, SOHC, 2 válvulas, mono cilíndrico y con inyección de combustible enfriada por aire. Posee Sistema de Frenos antibloqueo (ABS) de un canal y el freno de disco delantero con pinza de dos pistones, lo cual garantiza un frenado preciso con una estabilidad superior.

Estas son las características de la FZ-X:

Diseño robusto y vanguardista: refleja la esencia del motociclismo moderno. Su apariencia distintiva y aerodinámica no solo mejora la estética, sino que también contribuye a una experiencia de conducción excepcional.

Motor potente y eficiente: Equipada con un motor de alto rendimiento, la FZ-X ofrece una eficiencia de combustible notable.

• **Tecnología avanzada:** La motocicleta incorpora características tecnológicas de última generación, como un sistema de frenado avanzado, iluminación LED, y una pantalla digital intuitiva. Estas tecnologías mejoran la seguridad y proporcionan una experiencia de conducción moderna y conectada.

• **Versatilidad y comodidad:** Con un diseño ergonómico, la FZ-X ofrece comodidad tanto en trayectos cortos como en viajes más largos.

Construcción duradera: Esta diseñada con materiales de alta calidad para garantizar una durabilidad excepcional. Construida para resistir las condiciones de conducción más desafiantes y brindar confianza en cada viaje.



Este alimento aporta colágeno al cuerpo para reducir las arrugas



A medida que avanza la edad, el organismo reduce la producción de colágeno, el colágeno es una sustancia que está presente en la piel, los huesos, los ligamentos, los tendones y los cartílagos. Así, resulta vital para la formación y mantenimiento de dichas estructuras. El colágeno es una sustancia que está presente en la piel, los huesos, los ligamentos, los tendones y los cartílagos. Así, resulta vital para la formación y mantenimiento de dichas estructuras.

Estas son las señales que alertan sobre una baja en los niveles de colágenos son las siguientes:

Aumento de la flacidez y pérdida de la elasticidad de la piel

Surgimiento de arrugas y de líneas de expresión

Aparición de estrías

Piel fina y deshidratada

Disminución de la densidad de los huesos como en los casos de osteopenia y osteoporosis

Teniendo en cuenta la importancia del colágeno para las diferentes estructuras del cuerpo, es conveniente procurar una ingesta a partir de los alimentos. Para ello, algunos tipos de comida resultan de gran ayuda, como son las populares patas de pollo. Al menos tres o cuatro piezas pueden contener 17 gramos de dicha proteína el pollo es una excelente fuente de proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, ácidos grasos insaturados, fósforo, niacina y vitamina B6.

Estos son algunos de los beneficios asociados al consumo de colágeno:

Mejora la salud de la piel.

Alivia el dolor en las articulaciones.

Previene la pérdida ósea.

Ayuda a aumentar la masa muscular.

Promueve la salud cardíaca.

¿Por qué colocar canela en el árbol de Navidad?



Sin duda, el fin de año es una de las épocas más esperadas por las personas en el mundo, ya que es un periodo en el que se hace un balance de los meses anteriores y se busca corregir los errores de cara al futuro. En ese sentido, existen varias creencias para atraer la prosperidad en el año nuevo.

La canela es uno de esos elementos que se ha convertido en un símbolo de prosperidad. Por eso, existen varias razones por las que las personas tienden a poner canela en el árbol de Navidad.

Si en este 2023 usted no ha tenido un año muy bueno y quiere acabar con la mala racha, colocar canela en el arbolito de Navidad ayudará a que empiece el año con el pie derecho.

La canela y el Feng Shui

Y es que el Feng Shui sugiere que agregar canela al árbol de navidad ayudará a cortar las envidias hacia usted y protegerlo del llamado 'mal de ojo'. Además, le ayudará a purificar el ambiente de su hogar y atraer las buenas energías.

Diferentes maneras de poner la canela en el árbol de Navidad y así conseguir el efecto deseado.

Baritas de canela como decoración

Junte varias ramitas de este elemento y amárrelas por la mitad con una cinta roja. Luego póngalas en el arbolito. Así, aparte de atraer buenas energías, sirve para embellecerlo y además le ayudará a tener alejado a los insectos de su entorno.

Soplar la canela en el árbol

Otra manera en la que se puede poner este elemento en el árbol, para atraer prosperidad y alejar las malas energías para el nuevo año, es coger canela molida y soplarla para que sus partículas caigan en todo el árbol.

La canela en el Feng Shui es un poderoso remedio que ayuda contrarrestar la mala racha económica y alejar a las personas envidiosas de su entorno.



¿Cómo tratar una quemadura con cáscara de huevo?

A la membrana de estos residuos del huevo se le atribuyen varias propiedades. Las quemaduras en la piel son de los signos más dolorosos que se puedan experimentar, dependiendo del grado.

Independientemente de la quemadura que sea, los expertos en salud explican que se deben tratar rápidamente, ya que son las que provocan cicatrices, manchas u otros signos en la piel.

Generalmente una quemadura se presenta por el contacto directo o indirecto al calor, pero también por "corriente eléctrica, radiación o agentes químicos".

Las quemaduras de primer grado son las más comunes, afectan la primera capa de la piel y los síntomas que causan son dolor, hinchazón y comezón. Cuando, en cambio, las quemaduras son de segundo o tercer grado, se hace necesario dirigirse de inmediato a un centro médico.

Con la llegada del mes de diciembre, las quemaduras tienden a convertirse un tema de total atención, ya que, aunque para muchos es considerado como una acción irresponsable, los reportes de quemados con pólvora son notorios. Si las quemaduras son leves, es decir, que los signos son mínimos, se pueden tratar desde la comodidad de la casa con el uso de alternativas naturales, y entre las más populares figura la cáscara de huevo.

La cáscara de huevo sirve para tratar las quemaduras leves, pues las membranas de estos residuos "promueven el crecimiento de fibroblastos en los humanos, lo que favorece la cicatrización".

Existe una investigativa en la que se considera que la membrana de la cáscara de huevo es de las candidatas más propicias para aplicar en "vendajes, injertos de piel o productos de reemplazo de tejidos". Se destaca el poder activo que tiene la membrana de la cáscara de huevo sobre la piel.

Las membranas de la cáscara de huevo aplicadas de forma directa y en polvo resultan más efectivas, que la aplicación del procedimiento convencional en el tratamiento de heridas abiertas superficiales.



¿Cómo aplicar la cáscara de huevo a las quemaduras?

El método tradicional de la aplicación de la cáscara de huevo sobre la piel afectada consiste en sacar la película transparente de este producto, que se llama membrana, y luego proceder a ponerla en la zona que está quemada. Las personas aceleran el proceso de cicatrización, mientras que, a la vez, sienten un alivio de posible sensación de frescura. Es importante hacer énfasis en la necesidad de consultar con médicos y asesorarse mucho más sobre el tema de las quemaduras.



Quemaduras más frecuentes durante la época decembrina

Las quemaduras pueden causar hinchazón, ampollas, y cicatrices. Las quemaduras son daños al tejido, y hay diferentes tipos de quemaduras:

Las quemaduras de primer grado dañan la capa exterior de la piel (epidermis). Estas quemaduras suelen sanar por sí solas en una semana. Un ejemplo frecuente son las quemaduras del sol.

Las quemaduras de segundo grado no solo dañan la capa exterior de la piel, sino también la capa por debajo de esta (dermis). Es posible que estas quemaduras necesiten injertos de piel (piel natural o artificial para cubrir y proteger el cuerpo mientras sana), y pueden dejar cicatrices.

Las quemaduras de tercer grado dañan o destruyen completamente ambas capas de la piel, incluso los folículos pilosos y las glándulas sudoríparas, así como los tejidos subyacentes. Estas quemaduras siempre necesitan injertos de piel.

Las quemaduras de cuarto grado se extienden al tejido adiposo; las de quinto grado, a los músculos y las de sexto grado, a los huesos.



Evitar combinar el uso de pólvora y consumo de alcohol, pues se eleva el riesgo de tener un accidente. También hay que impedir que niños y niñas ingieran estos elementos por peligro de intoxicación con fósforo blanco. Evitar comprar, manipular o dar a la familia pólvora de cualquier tipo (todos los artefactos son peligrosos en manos no expertas).

En caso de lesiones por pólvora, asistir de inmediato a los servicios de urgencias para evitar complicaciones por el paso del tiempo sin atención.

No aplicar cremas, ungüentos o remedios caseros a las quemaduras o laceraciones por pólvora. Ninguna pólvora es inocua, toda es peligrosa y la única forma de prevenir lesiones es no usarla.



Electrodomésticos que consumen más energía al dejarlos conectados



Atún enlatado puede ser dañino si se come a diario

**¿Porque las
persona habla
cuando
duermen?**



¿Qué significa que una persona hable mientras duerme?

A esta afección se le conoce como somniloquia, hablar durante el sueño puede manifestarse de distintas maneras. Desde el murmullo incoherente hasta conversaciones enteras, monólogos o incluso diálogos, aunque estos últimos son menos comunes.

El contenido de lo que se dice puede variar ampliamente, desde palabras sin sentido hasta discursos detallados y fluidos. A pesar de que en ocasiones se pueden escuchar frases o palabras claras, estas no necesariamente están relacionadas con las experiencias o pensamientos de quien duerme.

Se considera un fenómeno del sueño normal y bastante común en la población general, cuando se presenta de manera frecuente o acompañado de otros trastornos del sueño, puede ser indicativo de un problema de salud subyacente y es en ese momento que se debe prestar atención. Por ejemplo, puede estar relacionado con sonambulismo, los terrores nocturnos, las pesadillas, la apnea del sueño y el síndrome de las piernas inquietas, entre otros.

Es posible que esta afección se relacione con un desajuste en la activación de las áreas cerebrales que se producen durante las diferentes fases del sueño, especialmente en las fases 3 y 4 de sueño REM, el cual representa el 25 % del ciclo y ocurre por primera vez entre 70 y 90 minutos después de dormirse.

La somniloquia no resulta perjudicial para la salud, pero sí puede generar alteraciones a nivel social en aquellas personas que duermen acompañadas. Por ejemplo, puede provocar que la pareja o acompañante no pueda dormir correctamente o aparecer palabras, nombres o comentarios que es posible que sean malinterpretados.



También en ocasiones se genera miedo o preocupación en el entorno.

Es importante tener claro que no se trata de una patología, y por ello no suele suponer ningún problema real para quien lo padece, por lo que normalmente no se requiere de ningún tipo de tratamiento. Sin embargo, si es persistente, la recomendación es acudir a trabajar en procesos de relajación e higiene de sueño, así como crear hábitos que permitan un descanso eficiente. Una buena preparación del ambiente antes de dormir suele ser de utilidad, así como evitar el consumo de estimulantes durante las horas previas a acostarse.

Atún enlatado: ¿qué tan dañino puede ser si se come a diario?



El atún en lata es una opción a la que se recurre constantemente gracias a su accesible precio y fácil preparación. Sin embargo, no es igual de saludable que el pescado fresco e incluso puede tener repercusiones para la salud si se consume en exceso.

De manera general, el atún aporta ácidos grasos insaturados (Omega-3), proteínas magras y vitaminas liposolubles de los grupos A, B y D por lo que su consumo puede ayudar a mejorar el sistema cardíaco y a controlar los niveles de colesterol. A pesar de esto, el principal problema con el atún en lata es que puede tener altos niveles de mercurio.

Casi un 10% de las latas de atún con y sin aceite sobrepasan los niveles recomendados de mercurio el atún enlatado contiene altos niveles de sodio, debido a que en el proceso de producción se le añaden diferentes conservantes que aumentan su contenido de sal. 100 gramos de atún enlatado aportan aproximadamente 1,5 gramos de sal. el atún en lata tiene más calorías que el producto fresco. 100 gramos de atún fresco solo tienen 120 calorías, mientras que el atún en lata puede tener entre 160 y 240 calorías, dependiendo de la presentación.

Todas estas características hacen que comer atún enlatado pueda aumentar el riesgo de sufrir hipertensión, problemas renales, enfermedades cardíacas e intoxicación por mercurio. Esto último tiene un importante impacto negativo en la salud del sistema nervioso e inmunitario. Lo recomendable es consumir atún máximo 2 veces por semana y acudir a otras opciones de pescado como el salmón, que aporta grasas saludables. En el caso de las mujeres embarazadas, el límite es 170 gramos a la semana y desaconseja el atún fresco.



Electrodomésticos que consumen más energía al dejarlos conectados



Pese a que estén apagados, ciertos electrodomésticos continúan consumiendo energía. Contrario a lo que algunas personas piensan, existen electrodomésticos que siguen consumiendo energía a pesar de que estén apagados. Esto sucede porque permanecen conectados a una fuente de poder, incluso si no están siendo usados en ese momento.

Los aparatos eléctricos apagados o en modo de espera consumen, en una casa promedio, alrededor de 1,6 kilovatios diarios. Este gasto representa entre el 5 y el 10 % del consumo total de energía en el hogar. El consumo de energía de un aparato eléctrico apagado o en stand by suele ser más notorio en las noches, pues es cuando el objeto no está en uso, aunque continúa conectado. A este efecto se le conoce popularmente como 'corriente vampiro'. Para reducir la corriente vampiro, una opción son los tomacorrientes múltiples que pueden apagarse, y los que tienen sensores de presencia que inhabilitan los dispositivos innecesarios, obstruyendo el paso de energía.

Otra opción más práctica consiste en simplemente desconectar los aparatos eléctricos cuando no están en uso.

Estos son los electrodomésticos que más consumen en sus modos de apagado, espera o stand by.

1. Decodificadores

Estos aparatos que se utilizan en el servicio de televisión satelital o por cable implican diferentes consumos de energía. Algunos ofrecen la posibilidad de grabar programas es la función que más energía demanda.

2. Computador portátil

A pesar de estar apagadas, si se conectan a una fuente de poder, las computadoras portátiles pueden consumir hasta 8,9 W/hora. En modo hibernación, este consumo puede elevarse hasta 15,7 W.

3. Computador de escritorio

Si el ordenador alcanza cierto tiempo de inactividad, entrará automáticamente en un período de hibernación durante el cual puede tener un consumo de 21,1 W. El hecho de que no se esté usando no derivará en que deje de consumir energía.

Señales para saber si un perro está enojado



Es importante reconocer las señales tempranas de disgusto en los caninos. Los perros son animales capaces de transmitir una amplia gama de emociones a través de su lenguaje corporal y vocalizaciones. Entre estas emociones, el enojo es una de las más importantes de detectar para mantener una interacción segura y respetuosa con nuestros amigos peludos.

Reconocer las señales que indican el enojo en los perros es esencial para evitar situaciones de conflicto y garantizar su bienestar emocional. Pero hay señales claras que pueden indicar su disgusto o enojo. Uno de los indicadores más comunes es la postura corporal. Cuando un perro está molesto, puede adoptar una posición rígida, con el cuerpo tenso, la cabeza baja, las orejas hacia atrás y el pelo erizado. Estos signos son indicativos de que el animal se siente incómodo o amenazado.

Las expresiones faciales también pueden ser reveladoras. Un ceño fruncido, miradas fijas, mostrar los dientes o el llamado "levantamiento de labios" son claras señales de que un perro está experimentando emociones negativas. Además, el gruñido es una de las vocalizaciones más obvias que denota incomodidad o enojo en estos animales.

Es importante comprender que las situaciones que pueden provocar enojo en un perro pueden variar. Factores como la falta de socialización, el miedo, el dolor físico o el territorio pueden desencadenar respuestas negativas en su comportamiento.

Los perros pueden sentirse amenazados por la presencia de extraños, por la invasión de su espacio personal o por situaciones que perciben como peligrosas. Cuando se encuentran en estas circunstancias, su reacción natural puede ser el enojo, manifestado a través de su lenguaje corporal y vocalizaciones.

La clave para manejar adecuadamente la situación cuando se perciben signos de enojo en un perro es mantener la calma y respetar su espacio.

Retirarse lentamente y sin movimientos bruscos del área donde se encuentra el perro es una forma de reducir la tensión.

En situaciones donde el perro se muestra visiblemente molesto, buscar la ayuda de un profesional en comportamiento canino es recomendable. Estos expertos pueden proporcionar estrategias específicas para abordar el enojo del perro y mejorar su bienestar emocional.



Maneras de amar de los gatos a sus dueños

1. Compañía Incondicional

Los felinos son conocidos por su independencia, en el fondo anhelan la compañía y la presencia constante de sus dueños o de personas cercanas. Esto lo demuestran ya sea acurrucándose junto a ellos en el sofá o siguiéndolos por toda la casa.

2. Caricias y Mimos

El amor de estas mascotas por las caricias es innegable, el tacto suave de una mano acariciándolos les brinda una grata sensación de bienestar y seguridad. A menudo, ronronean en respuesta, mostrando su agradecimiento por este gesto de cariño.

3. Juego Interactivo

Los gatos son criaturas juguetonas por naturaleza, y disfrutan de la interacción con sus dueños ya sea que les jueguen con una cuerda, una pelota o un puntero láser, los juegos activos despiertan el interés de los felinos y les permiten liberar energía y entretenerse.

4. Conversaciones Silenciosas

Estas mascotas se comunican con sus dueños a través de su lenguaje corporal y vocalizaciones. Además, aman cuando sus dueños los escuchan y responden a sus maullidos y gestos, lo que crea un fuerte vínculo entre ambos.

5. Zona de Confort

Los gatos son criaturas de hábitos y rutinas, les encanta encontrar un lugar cómodo y seguro en el hogar donde puedan descansar sin preocupaciones.

6. Alimentación y Atención Nutricional

La comida es una de las principales preocupaciones de los felinos, y aman cuando sus dueños les proporcionan comida de calidad y atención a su dieta.

7. Cajas y Bolsas Misteriosas

Estas mascotas tienen una fascinación innata por las cajas, bolsas y otros objetos misteriosos. Les encanta explorar estos lugares, lo que a menudo se convierte en una fuente de entretenimiento para ellos y de diversión para sus dueños.



8. Cálidas Siestas Compartidas

Los gatos son maestros en la siesta, y adoran acurrucarse junto a sus dueños para compartir momentos de calma y tranquilidad. Por lo que se considera que este es un signo de confianza y afecto, ya que solo se relajan plenamente cuando se sienten seguros.

9. Cuidado Personal Compartido

Los felinos pasan una gran parte de su tiempo acicalándose, por eso cuando un dueño lo acaricia o lo cepilla, este gesto simula el cuidado materno y fortalece el vínculo entre el gato y su dueño.

10. Comunicación No Verbal

La comunicación no verbal es esencial en la relación entre esta mascota y los humanos, pues los dueños que comprenden las señales y gestos de sus gatos demuestran un amor genuino por sus mascotas. Los gatos aprecian que se les preste atención y se les

INGUAT apoya el libro “Cumbre a Cumbre” Jaime Viñals.

El Instituto Guatemalteco de Turismo, junto con las empresas: Cooperativa COPECOM, Aquasistemas, Grupo Equipsa, SEMIAGRO, Banrural Guatemala, Honda Motos Guatemala, Granja Avícola Linaflor en Guatemala y Ciudad Cayalá, apoyan e impulsan en su lanzamiento el nuevo libro de Jaime Viñals, "Cumbre a Cumbre, así recorrí el mundo".

Al capturar de forma magistral la esencia de las maravillas naturales visitadas y las emociones del viaje, se transforma en una poderosa herramienta para fomentar el turismo, motivando a los lectores a vivir sus propias experiencias y descubrir los tesoros ocultos que el mundo tiene para ofrecer, pero principalmente Guatemala Asombrosa e imparable.

A través de sus estrategias basadas en el Plan Maestro de Turismo Sostenible de Guatemala 2015-2025, el INGUAT, ha promovido actividades enfocadas en el segmento de aventura y naturaleza, buscando posicionar al país como un destino único para los amantes de la adrenalina y atraer a viajeros en busca de desafíos, una conexión auténtica con la naturaleza y experiencias que pongan a prueba sus límites.

El INGUAT y Jaime Viñals han trabajado conjuntamente en proyectos para fortalecer el segmento turístico de aventura, considerando las experiencias del montañista, la riqueza natural y exuberante de Guatemala, y el objetivo del INGUAT de consolidar el turismo como eje articulador del desarrollo económico y social del país.

