



## INGUAT- Entrega de Distinciones De Calidad y Sostenibilidad Turística



**¿Qué es lo más sano para comer por la noche?**

**Pérdida excesiva de cabello: una señal silenciosa de estrés**



## INGUAT- Entrega de Distinciones De Calidad y Sostenibilidad Turística

El acto, enmarcado en el Plan Maestro de Turismo Sostenible 2015-2025, subraya la importancia estratégica de este programa de calidad, cuyo objetivo es elevar constantemente el estándar de los servicios turísticos, la satisfacción del turista y fortalecer la imagen de Guatemala como un destino de primer nivel, el cual se materializa a través del desarrollo y fomento de procesos de mejora continua, fortalecer las capacidades técnicas y operativas del personal que trabaja en la industria turística.

Estos programas de calidad y sostenibilidad también incentivan condiciones favorables para contribuir a los resultados estratégicos que buscan aumentar la competitividad de Guatemala. En 2023 se otorgan los siguientes distintivos:

### **Sello Q: 47 renovaciones y 14 nuevas empresas acreditadas.**

Es el distintivo a través del cual la empresa acreedora garantiza a sus clientes, la implementación de un proceso de mejora continua y el cumplimiento de estándares de calidad y sostenibilidad en sus operaciones.

### **Sello Q Verde: 4 renovaciones y 2 nuevas empresas acreedoras.**

Es un reconocimiento que otorga el INGUAT a los Parques Arqueológicos y Áreas Protegidas que implementan estándares de calidad y sostenibilidad en sus servicios, estableciendo controles en los procesos y servicios que garanticen la satisfacción de los turistas, la seguridad y confort de las instalaciones.



### **SICCS: 25 renovaciones y 14 nuevas empresas reconocidas.**

El Sistema Integrado Centroamericano de Calidad y Sostenibilidad, es un sistema de certificación de la calidad turística para los micro, pequeños y medianos empresarios en las áreas de alojamiento, restaurantes, operadoras de turismo, empresas de transporte y renta de vehículos de toda Centroamérica.

El INGUAT, en su compromiso con el desarrollo inclusivo, participativo y sostenible del turismo, reconoce el esfuerzo y dedicación de cada participante en este programa, extendiendo la gratitud a directivos, gerentes y trabajadores de servicios turísticos que han apostado por la calidad y han trabajado en conjunto para mejorar y desarrollar la oferta turística del país, por lo que alienta a todas las empresas turísticas a seguir trabajando en la mejora continua, aprovechando estas festividades navideñas para renovar el compromiso con la calidad y la sostenibilidad en el cierre del año.

## ¿Cuánto tiempo se puede usar la "dona" de repuesto de un carro?

El Neumático de repuesto es la pieza clave en situaciones de emergencia en la carretera. Su función principal es permitir al conductor llegar a un taller o a un lugar seguro donde pueda reparar o reemplazar el neumático dañado.

Sin embargo, es crucial comprender que el neumático de repuesto no está diseñado para ser una solución a largo plazo. En general, la duración de un neumático de repuesto depende de varios factores, como el tipo de rueda (de tamaño completo o compacta) y la distancia recorrida con ella.

Los neumáticos de repuesto compactas son más pequeñas y ligeras, por ello están destinadas a ser soluciones temporales para distancias cortas y velocidades moderadas. Los neumáticos de repuesto de tamaño completo, por otro lado, pueden proporcionar una solución más duradera, pese a ello, su propósito principal es facilitar el viaje hasta que se pueda reparar o reemplazar el neumático dañado.

### Factores que afectan la duración

**Velocidad y distancia:** la velocidad a la que se conduce y la distancia recorrida son factores determinantes. Cuando el auto se mueve a alta velocidad, la llanta de repuesto está bajo una mayor tensión y temperatura, lo que puede afectar su duración.

**Condiciones de la carretera:** manejar en terrenos en mal estado puede acelerar el desgaste de la llanta de repuesto. Los baches y otros obstáculos pueden afectar negativamente la integridad de la rueda temporal.

**Mantenimiento Anterior:** la condición general de la rueda de repuesto antes de ser utilizada también es crucial. Una llanta adecuadamente inflada y en buen estado tendrá un mejor rendimiento en comparación con una que ha estado almacenada durante mucho tiempo sin atención.



Aunque el neumático de repuesto está diseñado para ser una solución temporal, es esencial reconocer cuándo ha llegado el momento de reemplazarla. Si se ha utilizado en una situación de emergencia, se recomienda visitar un taller lo antes posible para reparar o reemplazar el neumático dañado y, si es necesario, la rueda de repuesto.

En resumen, el neumático de repuesto es un aliado indispensable en momentos de crisis en la carretera. Sin embargo, su uso prolongado y en condiciones desfavorables puede comprometer su efectividad y seguridad.

## ¿Para qué sirven los puertos USB que están detrás de los televisores?



Actualmente, hay varios hogares que cuentan con uno o dos televisores inteligentes, especialmente los que poseen un sistema operativo Android, ya que incorporan varias aplicaciones, métodos de personalización y herramientas externas, como el puerto USB.

No obstante, son muchos los usuarios que no conocen todas las finalidades de esta herramienta y son las siguientes:

### Actualizaciones de firmware

Los fabricantes de los televisores inteligentes constantemente están lanzando actualizaciones de firmware, las cuales se pueden descargar y actualizar a través de un puerto USB en algunos modelos.

### Reproducción de contenido multimedia

De acuerdo con el portal La República de Perú, una de las funciones del puerto USB es la reproducción de contenido multimedia, como, por ejemplo, fotos, videos o música, los cuales deben estar almacenados en una memoria o disco duro.

### Grabación de programas

Diferentes modelos de Smart Tv permiten grabar programas de televisión directamente en un dispositivo de almacenamiento externo conectado a través del puerto USB.

### Cargar aparatos electrónicos

El mencionado portal asegura que los televisores inteligentes permiten cargar todo tipo de dispositivos, es decir, celulares o tablets a través de este puerto.

### Conexión de periféricos

Esta herramienta le permite a las personas conectar periféricos, como cámaras, teclados o discos duros, motivo por el cual el televisor puede ser utilizado con un computador externo. Además, amplía las posibilidades de uso del dispositivo.

## Los cinco mejores trabajos en la actualidad según la IA



La inteligencia artificial se ha convertido en un tema altamente controvertido en el ámbito laboral. Su influencia en la vida de muchos se ha vuelto cada vez más evidente, formando parte de muchas empresas vanguardistas en la actualidad. A ésta le podemos realizar diferentes cuestionamientos, en este caso hablaremos de la búsqueda de la mejor carrera, oficio o profesión, la IA se volvió la aliada perfecta al revelarnos cuáles son los mejores 5 trabajos en la actualidad, lo que plantea preguntas cruciales sobre el futuro de la empleabilidad y la toma de decisiones profesionales en un mundo cada vez más automatizado.

La mejor carrera, trabajo, oficio o profesión, es diferente en cada individuo

Es importante destacar que la percepción de los “mejores trabajos” puede variar según las metas y valores individuales. Lo que es considerado un trabajo ideal para una persona puede no serlo para otra. Además, la satisfacción en el trabajo no siempre está relacionada con la compensación, sino también con la pasión, el propósito y el equilibrio entre la vida laboral y personal.

### Según la IA ChatGPT estos son los 5 mejores trabajos del mundo

**Médico:** La medicina es una profesión altamente respetada que involucra la atención de la salud de las personas. Los médicos tienen la oportunidad de salvar vidas, mejorar la salud de los pacientes y tener un impacto significativo en la sociedad.

**Científico de Datos:** Con el crecimiento de la tecnología y la cantidad masiva de datos disponible, los científicos de datos son cada vez más demandados. Tienen la oportunidad de abordar problemas complejos y extraer información valiosa a partir de grandes conjuntos de datos.

**Desarrollador de Software:** Los desarrolladores de software son responsables de crear aplicaciones y sistemas que impulsan la tecnología moderna. Tienen la oportunidad de crear soluciones innovadoras y contribuir al avance tecnológico.

**Empresario:** Ser emprendedor implica crear y dirigir tu propio negocio. Aunque puede ser un trabajo desafiante, ofrece independencia y la posibilidad de llevar a cabo tus ideas y visiones empresariales.

**Profesor/Docente:** Los educadores tienen un impacto significativo en la vida de los estudiantes y en la sociedad en general. Inspirar y guiar a las generaciones futuras es una responsabilidad valiosa y gratificante.

## Pérdida excesiva de cabello: una señal silenciosa de estrés

Las personas sanas pierden entre 50 y 100 hebras de cabello diario. Sin embargo, cuando este número es mayor, podría ser señal de un padecimiento llamado efluvio telógeno, o caída excesiva de cabello.

Que se caigan algunos cabellos a lo largo del día es una situación perfectamente normal. Pero, ¿qué sucede cuando de repente empiezan a caerse por montones? Detrás de este problema que aqueja a miles de personas en todo el mundo, especialmente a los hombres, podría esconderse un factor insospechado y silencioso: el estrés.

El estrés crónico estimula la segregación de ciertas hormonas que afectan el funcionamiento del folículo piloso, de manera que este entra en una fase de reposo prolongada que facilita la caída del cabello e impide que se regenere. Las personas sanas pierden entre unas 50 a 100 hebras de cabello todos los días. Sin embargo, cuando este número es mayor, podría ser señal de un padecimiento llamado efluvio telógeno, o caída excesiva de cabello.

El cabello crece desde estructuras de la piel denominadas folículos pilosos, los cuales pasan por varios ciclos de desarrollo, crecimiento, caída y reposo. En ese sentido, lo que hace el estrés crónico es acelerar la transición al estado de reposo, haciendo que mucho más pelo se caiga en apenas pocas semanas. Aunque en la mayoría de personas este tipo de caída de cabello se resuelve espontáneamente al ceder la fuente de estrés, la alteración visible genera mucha más preocupación y angustia emocional, lo que complica el panorama: Se genera un círculo vicioso y autoinfligido, ya que la misma caída de pelo genera más estrés, y esto empeora el cuadro.



A las personas que tienen este problema, deben tratar el estrés de raíz a través de mecanismos como terapia psicológica, yoga, meditación y mayor actividad física. Tener una buena alimentación, dormir lo suficiente y usar champús y lociones especializadas puede ayudar a estabilizar el problema.

La mayoría de casos de caída de cabello por tensión suelen ser reversibles, y se puede recuperar una cabellera sana y fuerte. Entre más rápido se controlen los desencadenantes del estrés y se inicie la terapia capilar especializada, mayores serán las probabilidades de éxito. Utilizar agua fría para no debilitar el cabello al momento de lavarlo. Usar productos especializados en el cuidado del cabello, como acondicionadores y lociones para fortalecer el pelo.

## ¿Qué es lo más sano para comer por la noche?

Se deben incluir alimentos que sean ricos en fibra para una mejor digestión y que tengan pocas calorías. La cena es una de las comidas principales del día, igual que el desayuno y el almuerzo. Muchas personas tienden a eliminarla por miedo a subir de peso, acostarse lleno o a pasar por una indigestión que no lo deje descansar.

Sin embargo, la comida es importante, pero debe prepararse de forma saludable, que sea ligera y en cantidades adecuadas. Por lo tanto, tiene que consumir alimentos con pocas calorías y que no lo deje saciado. Por eso se recomienda combinar una buena porción de vegetales con una proteína, no usar aceite, comer pan o cereales integrales, una fruta o yogur desnatado natural.

Además, puede incluir alimentos que sean ricos en fibra para una mejor digestión, como la sopa o los purés de verdura, pueden ser una opción, ya que son nutritivos, bajos en calorías y ayudan a saciar el apetito.

Evitar en las cenas las carnes muy grasas, los ultra procesados, el azúcar y, especialmente, comer grandes cantidades. Una cena baja en sal puede ayudar a controlar el apetito y previene la indigestión, hinchazón o los gases estomacales.



Dejar a un lado las comidas, como la pasta, el queso, los condimentos picantes, el helado, el chocolate negro, las comidas rápidas y si es necesario los lácteos.

Tampoco es recomendable comer frituras ni rebozados o empanados, ya que la grasa que contienen estos alimentos es muy calórica y hacen que la digestión sea muy pesada, lo cual puede alterar el sueño. De esta manera contribuirá a descansar mejor, a tener una dieta balanceada y una buena salud.