

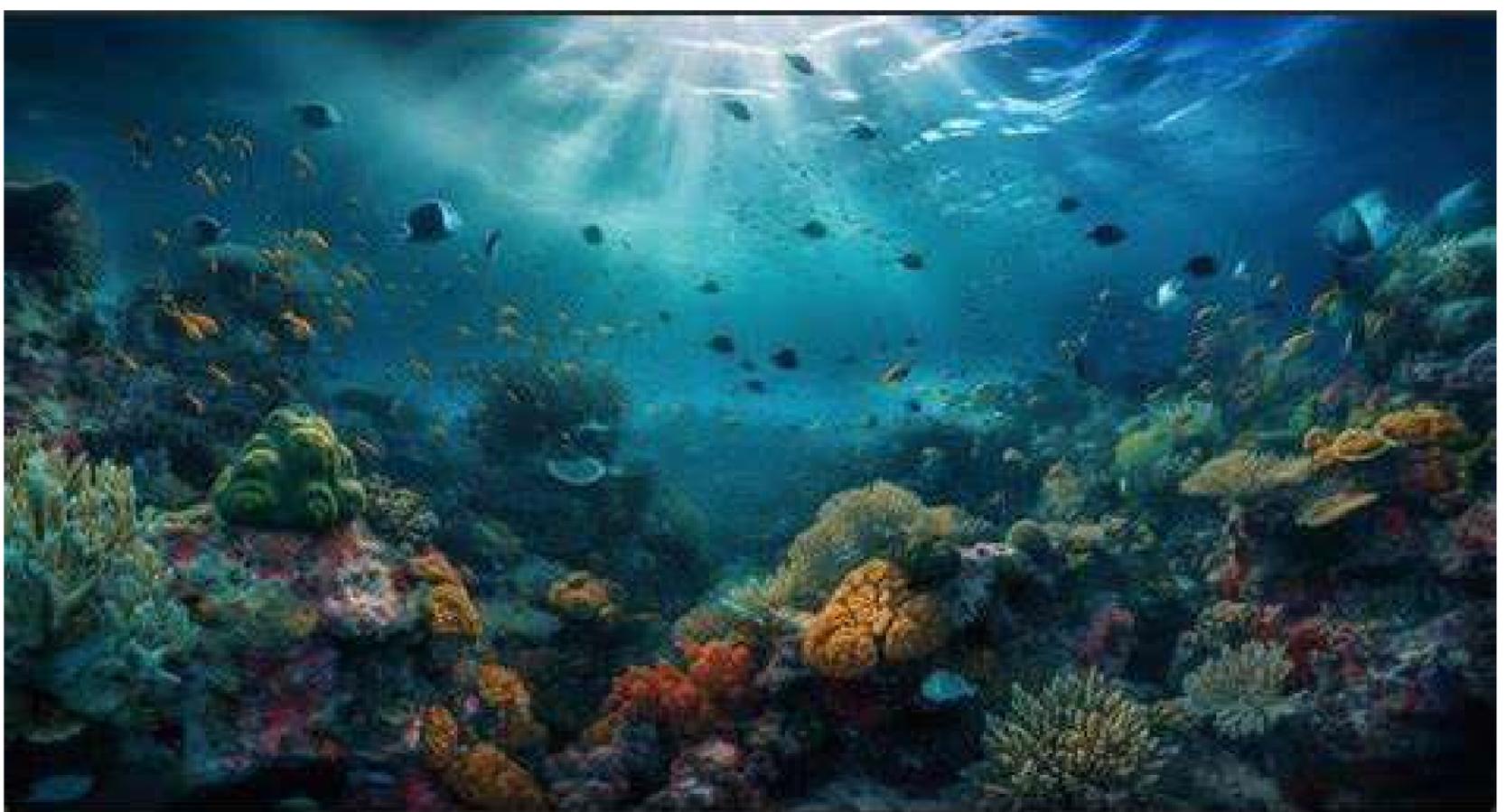
A photograph of a bright sun low on the horizon over a dark blue ocean, with a shimmering reflection on the water's surface.

BUENAS *Nuevas* **gt**

Edición Semanal

del 15 al 21 de enero de 2024

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





15 de enero día del Cristo Negro de Esquipulas



Huawei comparte las tendencias sobre Inteligencia Artificial para 2024

Los beneficios del mango para la salud



15 de enero día del Cristo Negro de Esquipulas

El Cristo de Esquipulas es una imagen de Jesús Crucificado venerada por millones de fieles de Centroamérica. Se encuentra en la Basílica de Esquipulas en la ciudad del mismo nombre, distante a 222 km de la Ciudad de Guatemala.

La celebración en honor al Cristo Negro de Esquipulas es una tradición de origen religioso con más de 200 años. La fiesta se realiza del 7 al 15 de Enero y durante esos días se llevan a cabo diversas actividades.

Luego de la conquista de Esquipulas en el año 1530, los misioneros españoles iniciaron el trabajo de evangelización de los pueblos conquistados. En el año de 1594, cuando la religión católica había echado raíces, los locales aprovecharon una abundante cosecha de algodón y decidieron encargar una imagen de Jesús crucificado. Don Cristóbal de Morales contrató al escultor portugués Quirio Cataño, quien en ese tiempo vivía en la ciudad de Santiago de los Caballeros de Guatemala, para que creara dicha imagen. El artista entregó el trabajo encomendado y fue llevada a Esquipulas el 9 de marzo de 1595 y la celebración tiene como objetivo recordar dicho acontecimiento. La basílica, impresiona el ambiente creado por una presencia sobrenatural innegable. La prueba son la cantidad de milagros que ocurren y que promueven una peregrinación que no ha cesado durante más de 400 años.



Son miles de peregrinos que hacen fila durante horas para poder acceder a la urna donde está el Cristo Negro dentro de la Basílica del Templo de Esquipulas, por un costado se forma largas colas para llegar hasta el camarín del Cristo negro. Todos suben con reverencia y van girando alrededor de la urna. Los que pueden se arrodillan y rezan con mucha reverencia. Así dando lugar a un contacto místico personal. Y salen sin darle la espalada, una costumbre de gran respeto único. Todo esto es una devoción que no se ve en otros países.

Los beneficios del mango para la salud



El mango puede ayudar a reducir el riesgo de problemas vasculares y a mejorar los niveles de antioxidantes, es una de las frutas más populares, y su consumo aporta numerosos beneficios para la salud, como la reducción del riesgo de problemas vasculares entre otros. Contienen más de 20 vitaminas y minerales diferentes, incluidas la vitamina C, la vitamina A, el ácido fólico y la fibra.

Una porción de 3/4 de taza de mango proporciona el 8 % de la vitamina A diaria, el 50 % de la vitamina C diaria y el 8 % de la vitamina B6 diaria. Una porción de mango también es una buena fuente de ácido fólico, que constituye el 15 % de sus necesidades diarias y también de cobre, que constituye el 15 % de sus necesidades diarias.

Además, una porción de 3/4 de taza de mango contiene el 7% de su fibra diaria. Debido a que la fibra retarda la absorción de azúcar en el torrente sanguíneo, la fibra del mango te hace sentir lleno más rápido. Dado que deja de comer cuando se siente lleno, la fibra puede ayudar a controlar el peso.

Combate los resfriados con mangos, Una porción contiene el 50 % del valor diario de vitamina C. La vitamina C antioxidante que se encuentra en el mango juega un papel importante en la función inmunológica. Además de estimular su sistema inmunológico, la vitamina C apoya la función cognitiva y neurológica saludable y ayuda en la cicatrización de heridas. Los mangos también contienen el 15 % de su cobre diario, que ayuda a formar glóbulos rojos, al mismo tiempo que respalda la función inmunológica saludable. Una taza de mango tiene vitamina A, que es fundamental para la visión. Con el 8% de su vitamina A diaria, comer un mango es una manera muy fácil de incluir esta vitamina en su dieta.

En conclusión, los mangos tienen varios beneficios para la salud, entre ellos ayudar a aumentar la inmunidad y la salud digestiva. Lo más importante es que los mangos son una delicia y son una manera fácil de agregar vitaminas y antioxidantes a su dieta.

Cómo se forma y cuál es la función del cabello



La palabra cabello proviene del latín capillus. Cabello es cada pelo que crece en el cuero cabelludo. Una persona adulta tiene un promedio de tres millones y medio de pelos que crecen aproximadamente 2,50cm por mes.

El cabello actúa como aislante térmico, protegiendo la cabeza de la radiación solar y la abrasión mecánica. También sirve como advertencia en casos de enfermedad, ya que estas terminan alterando la estructura del cabello.

El ciclo del cabello se divide en tres fases: nacimiento, crecimiento y caída. Este ciclo es continuo y durante toda la vida se repite hasta 20 veces.

En la cabeza se encuentran alrededor de 5 millones de folículos capilares y cada hebra puede crecer hasta 2,5 cm por mes. Este crecimiento se produce a ritmos muy diferentes, ya que mientras algunos pelos nacen, otros crecen y otros caen. Es común que caigan diariamente alrededor de 100 pelos.

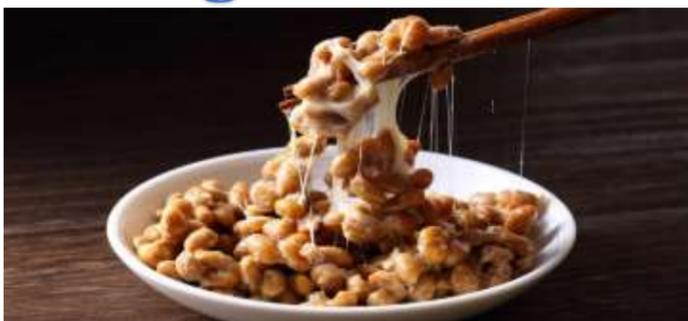
Un cabello puede crecer durante 6 años y puede alcanzar 1 metro de longitud. La forma del cabello (lacio, ondulado o rizado) generalmente depende de la posición del folículo en el cuero cabelludo. En la vejez el cabello deja de crecer y al morir, el cabello crece durante 24 horas más.

Por qué el cabello se pone gris

El color del cabello se debe a un pigmento, la melanina. La oscuridad del cabello está determinada por la cantidad de melanina que contiene. A medida que las personas envejecen, sus cuerpos generalmente dejan de producir este pigmento, que deja el cabello sin color, dejándolo ya sea gris o blanco.



¿Qué es el natto japonés? El superalimento para la longevidad



El natto es un alimento tradicional japonés hecho a base de soja fermentada. Tiene una textura viscosa y un sabor peculiar que divide opiniones. Para obtenerlo, las semillas de soja se remojan, hierven o cocinan al vapor, luego se mezclan con la bacteria *Bacillus subtilis* y se dejan reposar durante un día. Aunque su olor y sabor pueden resultar desagradables para algunos, el natto es considerado un superalimento debido a sus beneficios para el cuerpo.

El natto es una buena fuente de proteínas y está lleno de vitaminas y minerales, especialmente vitamina K2. También contiene ácidos grasos CLA que ayudan a prevenir problemas cardiovasculares. Además, los fermentados como el natto mejoran la digestión gracias a las enzimas presentes en ellos.

Aunque el natto no es atractivo para todos los paladares, muchos japoneses lo consideran un manjar y lo consumen con arroz y condimentos, especialmente en el desayuno. A pesar de su olor y textura, el natto ha ganado popularidad debido a sus propiedades nutricionales y beneficios para la salud.

Es importante tener en cuenta que el natto no es recomendable para personas que siguen una dieta keto. Sin embargo, para aquellos que están dispuestos a probarlo, puede ser una adición interesante a su alimentación debido a sus propiedades saludables.

El natto es un alimento muy saludable que tiene una serie de beneficios para el cuerpo, entre los más importantes están los siguientes:

1.- El natto nos ofrece todos los beneficios de los alimentos fermentados:

Mejoran el proceso digestivo: los fermentados son ricos en enzimas que se encargan de transformar los nutrientes, mejorando así la digestión de los alimentos que consumimos.

Favorecen la asimilación de nutrientes ya que aportan enzimas y vitaminas que ayudan a su asimilación.

Son fuente de probióticos naturales, ayudando a aumentar el número de bacterias intestinales saludables.

Son fuente de prebióticos que nutren las bacterias intestinales buenas, mejorando así la microbiota intestinal.

Neutralizan los anti nutrientes como el ácido fítico presente en granos y semillas.

2.- Es el alimento con un mayor contenido de vitamina K2

Esta vitamina es esencial para una buena salud ósea, ayudar a llevar el calcio a las partes adecuadas del cuerpo como huesos y dientes y facilita su «barrido» de tejidos blandos y arterias donde no debería depositarse. Un consumo adecuado puede ayudar a prevenir la osteoporosis.

Ese efecto de «limpieza» de calcio en las paredes arteriales, junto a su efecto reductor del colesterol, ayudan a reducir el riesgo de enfermedades coronarias, mejorando nuestra salud cardiovascular.

3.- Es rico en calcio

El natto no solamente es rico en calcio sino que además contiene magnesio y vitamina K que ayudan a una buena utilización de este preciado mineral.

Es fuente también de isoflavonas de soja que favorecen a la absorción de calcio.

Huawei comparte las tendencias sobre Inteligencia Artificial para 2024

En Huawei, la visión es combinar la ingeniería de sistemas con la Inteligencia Artificial para desarrollar sistemas autónomos e inteligentes. Ha estado trabajando en "Inteligencia Artificial para la industria", que utiliza grandes modelos específicos de la industria para crear más valor.

En este sentido, Huawei comparte las tendencias más importantes de Inteligencia Artificial para 2024:

Mejoras en la experiencia del usuario

La inteligencia Artificial está transformando la forma en que interactuamos con la tecnología. Desde asistentes virtuales hasta sistemas de reconocimiento de voz, la experiencia del usuario se ha vuelto más fluida y personalizada. En 2024, se esperan aún más innovaciones en interfaces de usuario que hagan que la interacción con la tecnología sea intuitiva y natural.

Trabajo colaborativo

Dicha tecnología está configurada para convertirse en un colaborador invaluable en el lugar de trabajo, actuando como un complemento para aumentar las habilidades humanas. Desde el ámbito empresarial, hasta el de salud, la IA estará presente para mejorar la efectividad y eficiencia. El trabajo remoto y la educación en línea también verán una transformación significativa a medida que la IA personaliza la experiencia de aprendizaje y optimiza la colaboración virtual.

Legislación de la Inteligencia Artificial

Su rápida evolución ha llamado la atención de los legisladores a nivel mundial. En 2024, se espera la creación de políticas más sólidas y posiblemente una cooperación internacional en la creación de estándares globales. Esta legislación busca también proteger a las personas de los posibles efectos secundarios de la dicha tecnología.



Protección de datos y ciberseguridad

A medida que la inteligencia Artificial se vuelve universal, surge la necesidad crítica de abordar problemas de ciberseguridad y protección de datos. La complejidad de los algoritmos de Inteligencia Artificial y la masiva cantidad de datos que manejan hacen que la seguridad informática sea un desafío constante. Las soluciones futuras deberán equilibrar la innovación con la protección de la privacidad.

Desarrollo de Inteligencia Artificial cuántica

La computación cuántica promete revolucionar la Inteligencia Artificial, ofreciendo capacidades de procesamiento de datos exponencialmente más rápidas. A medida que las compañías invierten en esta tecnología, se pueden anticipar avances significativos que podrían redefinir la resolución de problemas complejos y la velocidad de innovación en esta materia.

Curiosidades y características de los caimanes

La familia de los caimanes es parte de un grupo más grande de animales llamados cocodrilos. Este grupo contiene las familias cocodrilo, caimán y gavial. Hay más caimanes de anteojos que cualquier otra especie de caimán. El caimán de anteojos puede vivir en agua salobre así como en agua dulce, a diferencia de otras especies de caimán que solo pueden vivir en hábitats de agua dulce.

Los caimanes Yacaré comen pirañas.

Los caimanes no son completamente carnívoros, se les ha observado comiendo plantas y frutas.

Alrededor de 10 millones de caimanes Yacaré viven en el Pantanal brasileño (una enorme zona de humedales tropicales). Se cree que esta es la mayor población de cocodrilos.

Los caimanes negros son generalmente más grandes que los caimanes estadounidenses, lo que los convierte en los miembros más grandes de la familia de los caimanes.

Los caimanes negros son los depredadores más grandes de América del Sur.

Los caimanes viven en América Central y del Sur, en países como Brasil, el norte de Argentina, Uruguay, Paraguay y Bolivia. El caimán de anteojos es el más extendido, y también se encuentra más al norte que otras especies. El caimán Yacaré es el que se encuentra más al sur que las otras especies. Viven en ríos y arroyos de agua dulce en América Central y del Sur. Los caimanes de anteojos también pueden tolerar el agua salada, lo que les da un rango potencialmente más amplio. Los caimanes son carnívoros y comen una gran variedad de animales. Todos los caimanes comen peces y pequeños mamíferos. Cuanto mayor sea el caimán, mayor será su potencial presa. Las especies más grandes pueden cazar mamíferos, como los capibaras. Los caimanes negros son los principales depredadores en el Amazonas. Esto significa que son la parte superior de la cadena alimentaria y no tienen depredadores naturales.



Los caimanes llegan a la madurez sexual cuando tienen entre cuatro y diez años de edad, según la especie. El momento de la temporada de cría también depende de la especie: los caimanes de anteojos se reproducen durante la temporada de lluvias en mayo y junio, y los caimanes negros se reproducen durante la estación seca.

Las hembras construyen montículos de nidos a partir de vegetación o barro que pueden medir hasta 1.5 metros de altura. Luego se colocan entre 30 y 65 huevos en un orificio cónico hecho en la parte superior del montículo que eclosionan después de unos tres meses. Las caimanes hembras guardan sus nidos durante este tiempo, y se sabe que las hembras caimán de anteojos ponen huevos en el mismo nido que guardan juntos.

Cuando escuchan a las crías llamar, los caimanes hembra ayudan a sus crías llevándolas al agua con la boca. Los caimanes hembra permanecen con sus crías hasta por un año para protegerlas de los depredadores.

Walmart lanza campaña sobre la seguridad en los procesos de contratación

Walmart
México y Centroamérica

Empleo sin engaños

Detenete y verificá si se trata de una oferta de empleo real cada vez que vayás a enviar tu información

Estas son nuestras plataformas de empleo

f Trabaja en Walmart Centroamérica / Walmart Para Vivir Mejor

empleo_walmartcam +52 3321010687

Walmart de México y Centroamérica
Walmart Centroamérica Para Vivir Mejor

www.computrabajo.com - www.empleo.com

www.tecoloco.com



Sitio web:

Correo electrónico:

Como parte del proceso, será contactado(a) por alguno de nuestros(as) reclutadores(as). El correo electrónico siempre debe terminar en @walmart.com

*Nuestros procesos de reclutamiento NO TIENEN NINGÚN COSTO.

PARA VIVIR MEJOR



Finanzas prioriza recursos en Programa de Aporte Económico del Adulto Mayor

Tips para que tu computadora deje de ser lenta y cargue más rápido



10 beneficios del plátano para tu salud

¿Conoces todos los beneficios del plátano?

Esta fruta tropical procedente del árbol que recibe el mismo nombre, pertenece a la familia de las musáceas. La piel de la banana o plátano es gruesa, de color amarillo, fácil de pelar; la pulpa es blanca, amarillenta y carnosita. Existen cientos de especies, pero las más conocidas son: pequeño, enano, grande, de Canarias, macho, rojo y gigante. Cualquiera que sea tu favorito, conoce sus beneficios:

Se compone de hidratos de carbono, fibra, potasio, vitamina A, C y E

Es una fruta suave y bastante digerible siempre y cuando esté madura. Esto, junto a su riqueza en potasio, lo hace recomendable en diversas patologías gastrointestinales como las úlceras.

El potasio presente en el plátano ayuda a prevenir calambres lo que, combinado con la energía que proporciona, lo convierte en una fruta ideal para reponernos después de realizar actividad física.

Provee una cantidad de sodio muy baja, por lo que es adecuado en caso de hipertensión arterial

Su acción astringente se debe a la presencia de taninos, por lo cual es muy usado en situaciones de diarreas.

Dentro de la fibra se destaca un tipo llamado fructooligosacáridos, que al fermentar produce ciertas sustancias (ácido butírico y propiónico) que tienen un efecto protector para disminuir el riesgo de desarrollar cáncer de colon, tumores



pues regula el tránsito intestinal e inhibe el crecimiento de células tumorales.

Una mascarilla de plátano nos ayudará a relajar nuestro cutis, siempre y cuando sea aplicado durante 15 minutos

Para la piel seca: aplica una mascarilla sólo de plátano maduro. La vitamina A restaurará el brillo juvenil mientras cura el daño causado por la piel seca y agrietada.

Tritura un plátano maduro y aplícalo sobre el cabello. Envuelve tu cabello con una bolsa de plástico y déjalo durante 15 minutos antes de lavarte la cabeza en forma usual. Esto hará que el cabello seco y quebradizo quede suave y reparará las puntas.

Debido a su contenido en vitamina E sirve para que el pelo crezca más nutrido. Tritura un plátano y añade una cucharada de miel, aplica en la raíz del cabello, deja actuar 15 minutos y enjuaga.

Finanzas prioriza recursos en Programa de Aporte Económico del Adulto Mayor



Más de 212 mil personas de la tercera edad reciben aporte económico de Q500, gracias a al desembolso de Q1,125,103,000.00 realizado por el Ministerio de Finanzas Públicas en el 2023, para atender al Programa de Aporte Económico del Adulto Mayor (PAM) a nivel nacional.

El objetivo del programa es seguir beneficiando a más adultos mayores en pobreza y pobreza extrema del país, en otorgar un aporte económico a las personas de 65 años o más, que carecen de ingresos o una pensión mensual que garantice la cobertura de sus necesidades básicas, el apoyo económico se instituyó luego que fuera aprobada la Ley que lo regula, con el Decreto 85-2005.

Para el Ministerio de Finanzas Públicas, es de suma importancia contar con los fondos económicos necesarios para el funcionamiento del PAM, con la finalidad de que las personas de 65 años o más, reciban un aporte económico de Q500 mensuales y así mejorar la calidad de vida de la población más necesitada.

Requisitos para aplicar al Programa del Adulto Mayor

Adultos de 65 años o más

De origen guatemalteco, con nacionalidad guatemalteca (que no la haya perdido por naturalizarse en otro país)

Carente de recursos económicos (se verificará con estudio socioeconómico) y que viva en situación de extrema pobreza

Ministro de Salud, Oscar Córdón Cruz, saluda al personal salubrista y destaca la labor conjunta basada en derechos, dignidad, desarrollo y democracia



Luego de ser juramentado por el presidente Bernardo Arévalo, como ministro de Salud, Oscar Arnoldo Córdón Cruz, saludó este martes al personal del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS-, al que agradeció la labor que efectúa cada día por la población guatemalteca. “Este esfuerzo que vamos a hacer, es conjunto. Nosotros venimos a trabajar junto con ustedes”, expresó.

En su mensaje resaltó la labor al frente del MSPAS, a través de esfuerzos conjuntos y desarrollar los procesos basados en lo establecido por el gobierno del presidente Arévalo relacionados a derechos, dignidad, desarrollo, democracia.

“Como pueblo y como nación debemos sentirnos orgullosos de que hemos rescatado la democracia. Este país ha vivido inmerso en autoritarismo por décadas, sino decimos por siglos. No queremos vivir en autoritarismo, queremos ejercer nuestro derecho democrático, a expresarnos, a manifestarnos, así que vamos a ser respetuoso de ese principio democrático”, comentó el funcionario.

Al referirse a la labor basada en derechos, el ministro Córdón explicó que se enfoca en las personas, trabajadores y aquellos que contribuyen anónimamente a salvar vidas y cosechar salud. “Queremos un ministerio de la Salud, no un ministerio de la enfermedad”, manifestó.

Respecto de la dignidad, detalló que se relaciona a los trabajadores, los pacientes, los proveedores y a todas las personas que participan en el proceso de la salud. En lo que se relación a desarrollo, Córdón declaró: “Queremos que las personas puedan gozar completamente el acceso a la salud”.

El ministro de Salud, Oscar Córdón Cruz, es médico y cirujano, con maestría en Salud Pública obtenida en la Universidad de Puerto Rico. Fungió como asesor en Salud Pública Mundial en Estados Unidos. Su experiencia incluye la seguridad alimentaria, reproductiva y materno-infantil, entre otras.

Porque es de mala suerte colocar el calzado sobre la mesa



Colocar unos zapatos nuevos encima de una mesa es una práctica que ha sido asociada a la mala suerte en muchas culturas. A continuación te contamos porque es malo dejar los zapatos en la mesa.

En algunas culturas colocar los zapatos arriba de la mesa se considera un tabú, ya que se cree que el acto atrae la mala suerte o incluso la muerte. Aunque la creencia en la mala suerte relacionada con el porque es malo poner los zapatos encima de la mesa puede ser difusa, su origen tiene una explicación lógica.

En primer lugar, la práctica de poner los zapatos sobre una mesa se considera poco higiénica, ya que los zapatos recogen todo tipo de suciedad y bacterias del suelo y podrían contaminar la superficie de la mesa. Este podría ser el origen de la creencia en la mala suerte, ya que poner los zapatos sobre una mesa era vista como una falta de respeto a la higiene y a la salud.

Por otra parte, en algunos casos, la asociación de los zapatos con la mala suerte puede tener una explicación cultural.

Por ejemplo, en algunas culturas asiáticas, los zapatos se asocian con el mundo de los muertos, ya que tradicionalmente los muertos eran enterrados con sus zapatos puestos.

Por lo tanto, colocar los zapatos sobre una mesa podría ser considerado un mal augurio, ya que se cree que atrae a los espíritus de los muertos.

En cualquier caso, la idea de que los zapatos nuevos sobre una mesa atraen la mala suerte es más una cuestión de superstición que de hecho.

En realidad, el peligro real radica en la falta de higiene, esta es la principal explicación de porque no se ponen los zapatos sobre la mesa.

No obstante nunca falta aquel a quien le parezca una práctica inofensiva pero lo recomendable es evitar poner zapatos sobre una mesa como medida de precaución, no es tanto por cuestiones de mala suerte, es simple y llanamente una cuestión de higiene.

En su lugar, es recomendable mantener una superficie de trabajo limpia y libre de suciedad y bacterias.

Si bien la creencia en la mala suerte relacionada con los zapatos sobre una mesa puede variar según la cultura, el peligro real es la falta de higiene.

Walmart lanza campaña sobre la seguridad en los procesos de contratación

En un esfuerzo continuo por garantizar la seguridad y bienestar de los consumidores guatemaltecos, Walmart Guatemala refuerza su comunicación con el lanzamiento de una nueva campaña destinada a informar sobre los procesos oficiales y plataformas verificadas para ofertas laborales.

Para Walmart es fundamental garantizar que los candidatos a un puesto laboral tengan acceso a información precisa y segura durante sus procesos de búsqueda y aplicación de empleo. En este sentido, la empresa desea destacar los canales oficiales y procesos establecidos para aplicar a oportunidades laborales:

Plataformas Oficiales de Empleo de Walmart Centroamérica:

1. Facebook oficial: Trabaja en Walmart Centroamérica o Walmart Para Vivir Mejor.
2. Instagram: @empleo_walmartcam / @walmartparavivirmejor
3. WhatsApp oficial: +52 3321010687.
4. LinkedIn: Walmart de México y Centroamérica y Walmart Centroamérica Para Vivir Mejor

Asimismo, Walmart Centroamérica hace un recordatorio a la población acerca de algunos puntos clave para identificar y prevenir posibles estafas en procesos de contratación:

Detalles importantes:

- Los reclutadores de Walmart nunca se comunicarán desde correos electrónicos que no terminen en @walmart.com. Cualquier otro correo electrónico que no finalice en @walmart.com no pertenece a la organización.
- En ningún proceso de contratación se solicitarán datos bancarios.
- No se requerirán fotografías de los candidatos.

Además, Walmart Centroamérica hace un recordatorio a la población acerca de algunos puntos clave para identificar y prevenir posibles estafas en procesos de contratación:

- Los reclutadores de Walmart nunca se comunicarán desde correos electrónicos que no terminen en @walmart.com. Cualquier otro correo electrónico que no finalice en @walmart.com no pertenece a la organización.

- En ningún proceso de contratación se solicitarán datos bancarios.
- No se requerirán fotografías de los candidatos.
- No se solicitará intervención financiera en ningún momento.
- No se utilizarán abogados en los procesos de selección.
- Nunca se solicitará información personal sensible en procesos de reclutamiento o contratación.
- No se solicitará copia de tarjeta de crédito o débito en los procesos de contratación.
- Nunca firme un documento electrónico a menos que haya sido previamente solicitado por un reclutador de Walmart.

La organización alerta a la población que no se deje engañar por estafas a través de llamadas, mensajes o publicaciones en redes sociales que indiquen procesos de contratación o concursos para ganar premios. Es esencial verificar la autenticidad de la información y utilizar exclusivamente las plataformas oficiales mencionadas anteriormente.

Tips para que tu computadora deje de ser lenta y cargue rápido todos los programas

Si tu PC funciona lenta, estos 3 trucos ofrecen soluciones para optimizar y mejorar su rendimiento, ya sea un notebook o un equipo desktop.

Una computadora lenta puede generar frustración al realizar tareas diarias, trabajar o disfrutar de actividades en línea. La ralentización es común, pero antes de comprar uno, existen soluciones que pueden mejorar el rendimiento de la PC.

Las razones de la disminución de velocidad pueden variar, desde la falta de memoria física hasta posibles infecciones por malware. Si usas Windows, aquí te proporcionamos trucos para optimizar y restaurar la eficiencia de tu computadora.

Elimina programas innecesarios y desactiva inicios automáticos

Para optimizar el rendimiento de tu computadora, elimina programas innecesarios revisando la lista de instalados y desactiva los que inician automáticamente al encender la PC en Administrador de Tareas en Windows.

Si no estás seguro de cómo realizar estos procesos, busca la ayuda de un familiar, amigo o técnico. Gestiona adecuadamente los programas que se ejecutan para optimizar el rendimiento de tu computadora.



Borra archivos innecesarios y temporales, y desfragmenta el disco duro

La acumulación de archivos temporales y fragmentos en el disco puede ralentizar el sistema con el tiempo. Usa herramientas como el Liberador de espacio en disco y Desfragmentar en Windows para mejorar el rendimiento.

El Liberador de espacio, en las herramientas administrativas de Windows, limpia archivos temporales. La herramienta Desfragmentar reorganiza archivos para un acceso más rápido, aunque el proceso puede tardar.

Aumenta la memoria RAM

La lentitud del sistema se debe a menudo a la falta de memoria RAM, especialmente durante tareas intensivas. Para mejorar el rendimiento, considera aumentar la cantidad de RAM en tu computadora.



Centro Médico prepara la XXIII Semana Científica



**Beneficios de
una siesta
breve para tu
cerebro**

**Ministro de Gobernación
Presentó las Unidades de
la Policía Nacional Civil al
presidente
Bernardo Arévalo**



¿Cómo mejorar y aumentar la luz de los faros de un auto?

Los faros del auto son una parte importante de él, debido a que son los que iluminan nuestro camino cuando conducimos por carreteras o lugares oscuros, por lo que lo ideal es que se mantengan limpios y en las mejores condiciones, ya que nuestra integridad y hasta nuestra vida puede verse comprometida si estos faros no están bien limpios o en caso de que falte alguno.

A veces, que nuestro auto tenga buenos faros no es suficiente, ya que hay factores que impiden que la iluminación que emiten no sea del todo buena. Y algunos de los motivos por los que los faros del auto no iluminan de manera adecuada son los siguientes:

- ° Mala calidad de la lámpara
- ° Una colocación adecuada, tanto en altura como de manera lateral
- ° La pérdida de transparencia del plástico
- ° La suciedad interior y exterior

Todos estos puntos negativos tienen solución, para que puedas lucir unos faros impecables y que den buena luz, te traemos los siguientes consejos:

Coloca lámparas de alta luminosidad para auto

Uno de los errores más comunes es pensar que todos los faros le quedan a cualquier auto, siendo un dato erróneo que termina por afectar la calidad de la luz de tus faros. Para asegurarte de que las lámparas que compras son de buena calidad, verifica que los focos estén elaborados de cuarzo, ya que estos soportan



Nivela de manera correcta los faros de tu auto

El procedimiento para lograr este resultado es sencillo. Debes estacionarte en un lugar completamente plano, tener la cajuela del auto vacía y una adecuada presión en los neumáticos. Ilumina una superficie y ve moviendo las lámparas según sea necesario.

Pule el plástico o el cristal de los faros

Desde hace unos años, los faros han dejado de ser de vidrio y han empezado a ser fabricados en policarbonato, ya que este material es más ligero y transparente. Sin embargo, la gran desventaja del policarbonato es que se daña fácilmente con la radiación ultravioleta, lo mejor es que cuando notes que los faros están opacos, los pulas o mandes pulir los faros de tu auto.

Siguiendo estos consejos, podrás lucir unos faros limpios y bien pulidos que emitirán una luz bastante limpia que te permitirá ver bien al momento de conducir en la noche o lugares oscuros, con lluvia o niebla.

CENTRO MÉDICO prepara la XXIII Semana Científica



Este año en el marco del 75 Aniversario del Hospital Centro Médico, se llevará a cabo la XXXIII Semana Científica, del 15 al 19 de enero del presente año, con el tema central "Medicina de Precisión" en el Auditorio Dr. José Fajardo, ubicado en Centro Médico, zona 10.

Para dar un breve contexto de "Medicina de Precisión" o bien, medicina personalizada, la cual, es un tipo de medicina en la que a través de la información que brindan los genes humanos o las proteínas de una persona, se utiliza con el fin de prevenir, diagnosticar o tratar una enfermedad.

Durante esta semana, se presentarán conferencias con ponencias nacionales e internacionales, de gran valor para nuestra labor diaria; asimismo, se llevará a cabo el concurso de trabajo de investigación, en el cual participa Hospital Centro Médico y otros hospitales nacionales.

"Un medicamento no surte el mismo efecto en todas las personas, debido a la genética y condiciones particulares de ellas. La medicina de precisión busca determinar cuál es el medicamento más adecuado para un paciente particular atendiendo a la información genética y biológica que se pueda obtener de el mismo" comentó el doctor Marco Vinicio Flores Beltetón, Coordinador de la XXIII Semana Científica de Hospital Centro Médico.

Si bien esta medicina de precisión se determina por genética, la misma incluye, además, la aplicación de nuevas tecnologías, modelos de aprendizaje automático, big data, imagenología avanzada y cirugía robótica, entre otras que la complementa.

"Esperamos que el esfuerzo realizado para organizar la XXIII Semana Científica, permita brindar mayor conocimiento a nuestros médicos, en beneficio de los pacientes de Hospital Centro Médico, confirmando de esta forma nuestra responsabilidad y compromiso con ellos" concluyó el doctor Marco Vinicio Flores Beltetón, Coordinador de la XXIII Semana Científica de Hospital Centro Médico.

¿Cuánto tiempo libre necesitamos para ser más felices?



Pero un equipo de investigadores estadounidenses descubrió que más horas de ocio no siempre se relacionan con mayor felicidad. El tiempo libre es uno de los mayores anhelos en la sociedad occidental, la gente más feliz tiene más tiempo y menos dinero.

Sin embargo, muchas personas que viven en la sociedad contemporánea sienten que no tienen tiempo suficiente para sí mismos, por lo que buscan más constantemente. ¿Pero es realmente perjudicial tener poco tiempo libre? ¿Hay algún inconveniente por tener demasiadas horas de ocio? ¿Cuánto tiempo necesitamos realmente para ser felices? Las personas con más tiempo libre suelen tener mayores niveles de bienestar subjetivo, pero sólo hasta cierto punto.

tener poco tiempo se relaciona con un menor índice de bienestar causado por el estrés. Sin embargo, tener más tiempo libre no se traduce siempre en un mayor nivel de felicidad. Las personas que tenían hasta dos horas libres al día decían sentirse mejor que las que tenían menos tiempo. En cambio, las personas que tenían cinco horas o más de asueto reconocieron que se sentían incluso peor.

A veces, disponer de mucho tiempo libre está incluso relacionado con un menor bienestar subjetivo debido a la falta de productividad, en palabras de los investigadores. Por tanto, tener demasiado tiempo de descanso puede hacer que la persona no se sienta lo suficientemente productiva, y esto acabe menoscabando su felicidad.

En estos casos, la productividad durante el tiempo individual emerge como un factor crucial. En este sentido, señalan los autores del estudio, “el efecto negativo de tener demasiado tiempo para uno mismo puede mitigarse cuando las personas emplean este tiempo en actividades productivas”.

En conclusión, la relación entre el tiempo personal y la felicidad es compleja. Con todo, no se trata simplemente de tener más tiempo, sino de cómo se utiliza ese tiempo. La productividad y la sensación de logro durante el tiempo libre parecen ser factores clave para mantener o mejorar el bienestar subjetivo, incluso cuando se dispone de exceso de tiempo para uno mismo.



Los beneficios de una siesta breve para tu cerebro



Las investigaciones científicas se han posicionado a favor y en contra de esta costumbre. Pero cuáles son realmente los pros y los contras de dormir un breve periodo de tiempo durante el día

dormir entre 20 y 30 minutos. La necesidad de dormir la siesta se rige por dos procesos fisiológicos. Uno se llama presión homeostática del sueño (PHS), que aumenta conforme más tiempo se esté despierto. El otro tiene que ver con los ritmos circadianos diarios, los cuales provocan la sensación de somnolencia durante la sobremesa.

Algunas personas tienden a dormir la siesta, aunque hayan descansado lo suficiente por la noche. Otros, por el contrario, no pueden dormir la siesta a menos que estén muy privados de sueño. Lo que en buena medida marca la diferencia es la genética, según los expertos. Las siestas breves tienen beneficios cognitivos. En un análisis descubrió mejoras especialmente significativas en campos como la memoria, la velocidad de procesamiento de la información o la atención (capacidad de responder a un acontecimiento inesperado, por ejemplo, al volantazo de un coche).

Una siesta también permite que muchas personas se sientan mejor. “Nadie habla lo suficiente del estado de ánimo”, pero las personas cansadas tienden a estar de mal humor. No hace falta dormir mucho para notar estas mejoras. Incluso una siesta corta de 10 minutos te refrescará, en Si duermes un poco más, los beneficios cognitivos también duran un poco más, y por eso media hora, más o menos, se puede considerar una buena siesta.

En ese tiempo, la mayor parte del sueño es ligero y eso facilita el despertar.

Leong aconseja a las personas que trabajan en horarios diurnos que eviten dormir la siesta mucho después de las 5 de la tarde para no alterar el sueño nocturno.

Las siestas DE 30 minutos aportan beneficios cognitivos que duran más tiempo. Sin embargo, si la siesta es más larga, la persona entra en un sueño más profundo, lo que aumenta la inercia del sueño, esa sensación de atontamiento al despertar. Y aunque ese aturdimiento puede pasar relativamente rápido y no afectar a todo el mundo, a muchas personas les resulta desagradable.



Ministro de Gobernación Presentó las Unidades de la Policía Nacional Civil al presidente Bernardo Arévalo



Con un desfile que se llevó a cabo en la Escuela de Formación de Oficiales Policiales, en la zona 6 capitalina. Se realizó la presentación de las Diversas Unidades de la Policía Nacional Civil la cual se realizó este miércoles 17 de enero en el Campo de Maniobras de dicho centro.

En su discurso, el presidente Arévalo dijo que “la Policía será la piedra angular de una era de paz y de armonía y que su gobierno está comprometido en generar procesos de ascenso basados en el mérito y romper con las prácticas políticas y actos corruptos que han afectado a la institución policial a lo largo de los años. Mi Gobierno está enfocado en destacar y reconocer el valor humano de cada policía, porque ustedes son nuestro brazo derecho en la relación con la sociedad. Por lo tanto, nuestra presencia hoy en este lugar demuestra que valoramos las acciones de cada uno de los que la componen la PNC”. También expreso “hoy me dirijo a ustedes con un mensaje de esperanza y compromiso. La PNC es una institución formada por seres humanos con uniforme, que día tras día trabajan incansablemente por la seguridad de Guatemala”.

Por su parte, el ministro de Gobernación Francisco Jiménez indico, que velará por la transparencia y que no se tolerará ningún acto de corrupción a ningún nivel. Ad señaló que “el tiempo es valioso, no hay mañana, porque la seguridad ciudadana es hoy”.



Según la OMS la enfermedad X puede ser más letal que Covid-19

Los humanos de todo el mundo, como especie, vamos saliendo de una de las peores situaciones a las que nuestra raza se ha enfrentado desde hace mucho tiempo. Una pandemia mundial por un virus desconocido en ese momento que dejó millones de decesos a su paso,

La Enfermedad X fue dada a conocer como termino durante el 2017 como el patógeno mortal que causará la desestabilización del sistema de salud mundial de nuevo, que aún no es conocido por la humanidad.

Esta enfermedad X no es conocida aún, por lo tanto, solo sigue siendo un escenario hipotético en el que la humanidad se enfrentará a un virus que provocará una crisis mundial, tal y como lo vimos con el Covid-19, quien en su pique de infección fue clasificada como la « enfermedad X ».

Esta supuesta de enfermedad se espera que tenga una mortalidad alta, que los medicamentos actuales no tengan efecto alguno sobre el patógeno infeccioso, y sea sumamente contagioso. Aunque muchos expertos agregarían o quitarían más o menos características, lo cierto es qué sea cómo sea la enfermedad, causará un desequilibrio en todo el mundo.



Desde el 2022, la OMS ha tratado de alentar a las naciones a estudiar y desarrollar contramedidas para enfrentar a los diferentes patógenos ya existentes y a estar prevenidos para los que están por llegar.

Para esto, la OMS, bajo el liderazgo del director ejecutivo del Programa de Emergencias Sanitarias de la OMS, Michael Ryan, se han puesto 300 grandes mentes científicas en estudiar las diversas familias de virus y bacterias para contar con más información sobre ellas y saber cómo enfrentarlas.



Únete al reto carrera 12k de la Municipalidad de Guatemala



Shell Select Apertura "Stand Alone"

Asumen nuevas autoridades de INGUAT



Únete al reto carrera 12k de la Municipalidad de Guatemala



Con el propósito de brindar a los vecinos una sana convivencia familiar y promover el deporte, la Municipalidad de Guatemala en alianza con Pradera en Vistares, realizará la carrera 12k, la cual contará con un recorrido en diferentes puntos de la zona 12. Esta primera edición es GRATUITA y se llevará a cabo el domingo 18 de febrero a las 7:00 horas.

El banderazo de salida será a las 7:00 horas a un costado del centro comercial sobre la avenida Petapa, recorriendo diferentes puntos y lugares emblemáticos de la zona 12. Contando con varios puntos de hidratación, y se también se tendrán servicios de atención médica. Al finalizar la carrera contaremos con un área de enfriamiento en el parqueo exterior del lobby del comercial.

Inscripciones: se realizarán en el quiosco de información del Centro Comercial Pradera en Vistares y en la sede de la Alcaldía Auxiliar de la zona 12, en horario de 10:00 a 17:00 horas, a partir del 18 de enero. Se tendrán 2,000 cupos y para inscribirse deberán llenar el formulario y presentar su DPI.

Expo: se realizará el 17 de febrero en el Centro Comercial Pradera en Vistares, de 9:00 a 18:00 horas. Los participantes recibirán su kit de corredor, que incluye: playera, número, medalla y promocionales de las patrocinadoras y para obtenerlo deberán presentar el correo de confirmación de inscripción impreso, DPI original y una copia. El registro se realizará con un sistema sin contacto y de forma rápida, con el fin de evitar largas filas.

Shell Select Apertura "Stand Alone"



Shell Select, con el compromiso de brindar excelencia a sus clientes, anunció la apertura de su primera tienda de conveniencia afuera de estaciones de servicio Shell; "Stand Alone". Ubicada en la Zona 9 de la ciudad capital, en el edificio Ascend, esta innovadora tienda está diseñada para ofrecer una experiencia de compra única y diferenciada para todos los guatemaltecos.

El diseño y la ubicación estratégica de esta nueva tienda en la zona 9, han sido cuidadosamente planificados para que los clientes disfruten de una experiencia de acceso de productos y servicios de alta calidad. Podrán adquirir Hot Dogs Tradicionales y Premium, como el Cheese Bacon Dog o el Pepperoni Pizza Dog, pizzas, smoothies, bebidas a base de café frías y calientes, deliciosos sándwiches, desayunos con opciones de muffins y croissants, entre un menú muy variado.

“Este nuevo concepto representa un hito significativo en la expansión de Shell Select en Guatemala, y responde a nuestra visión de crecimiento y compromiso con nuestros clientes. La expansión nos lleva a explorar nuevos horizontes para satisfacer las necesidades cambiantes del consumidor. y proporcionar mayor accesibilidad y conveniencia”, comentó Juan Manuel Castillo, Gerente de Centros y Tiendas de Conveniencia de Shell.

El horario de atención será de lunes a domingo, en horario de 6 a.m. a 9 p.m. También dispone de un servicio de entrega a través de plataformas como Uber Eats y Pedidos Ya, para mayor comodidad, y atención para los consumidores.



Consejos para el regreso a clases

1. Inicia tu rutina con antelación

No puedes irte a la cama a las 2:00 y sobrevivir a tu alarma resonando a las 6:45. vete a la cama a una hora razonable y levántate temprano.

2. Haz una lista de tareas pendientes

Haz una lista de todo lo que necesitas comprar y todo lo que necesitas hacer.

3. Prepárate la noche anterior

Probablemente necesites una hora por las mañanas para encontrar la ropa que vas a llevar. En vez de eso, elige tu ropa y prepara tus cosas la noche anterior. Esto te ahorrará mucho tiempo por la mañana, así que podrás dormir más o incluso desayunar dos veces.

4. Desayuna bien

Esto te dará la energía y concentración que necesitarás a lo largo del día. Recuerda, tu cerebro necesita combustible.

5. Planifica tu ruta

Asegúrate de que llevas contigo tus dispositivos y de que están completamente cargados.

6. Planifica tu horario

Comprueba tu horario e intenta imaginar cuánto tiempo te va a llevar ir de clase a clase. Si tienes tiempo, haz un ensayo. Especialmente si vas a una escuela grande, esto evitará que te pierdas o que entres por equivocación en otra clase teniendo que dar alguna excusa torpe.

7. Queda bien con el profesor

Causa buena impresión, no te saltes clases, esfuérzate por entregar los trabajos a tiempo y no llegues tarde. De esta manera, te respetará y será más probable que te ayude a comprender mejor la materia y te amplíe el plazo de entrega para ese trabajo que no puedes acabar a tiempo.

8. Haz amigos

Conserva tus viejas amistades, pero haz un esfuerzo por hacer nuevos amigos: acude a eventos sociales y escolares de bienvenida. Ingresa en algún club que concuerde con tus intereses, esto te pondrá en contacto con gente afín a ti.



9. No te pases de tu presupuesto

Después de todo, ¡todavía eres estudiante! Así que, no enloquezcas con los aperitivos de la cafetería o gastándotelo todo cuando salgas de clases.

10. Reinvéntate

Este es el momento de crecer personalmente y conocerte mejor para convertirte de verdad en la increíble persona que siempre quisiste ser. Plántate retos de todas las maneras posibles y no te rindas ante la presión de tus compañeros. La gente te respetará más si sigues siendo fiel a ti mismo.

Recuerda que tu tiempo en la escuela o universidad es la mejor época de tu vida; todo el mundo puede dar fe de que no importa cuánto digas que odiabas la época de estudiante, siempre la echarás de menos después de que se acabe.

Asumen nuevas autoridades en el Instituto Guatemalteco de Turismo INGUAT



El Gobierno del presidente Bernardo Arévalo juramentó hoy a Harris Whitbeck, como director general y Ericka Guillermo, como subdirectora general del Instituto Guatemalteco de Turismo (INGUAT) para la administración 2024-2028.

Las nuevas autoridades a cargo del INGUAT, tienen como objetivo principal posicionar a Guatemala como uno de los tres destinos favoritos de Latinoamérica, y el destino más memorable de la región.

El plan estratégico para el período 2024-2028 del INGUAT incluye la promoción de alianzas con las comunidades y gobiernos locales, emprendedores, operadores de turismo e iniciativas público-privadas para generar mejor infraestructura como aeropuertos y carreteras. Además del diálogo y cooperación permanente con todos los sectores involucrados en el turismo.

La nueva administración reconoce el valor del turismo como uno de los motores del desarrollo económico, para la atracción de la inversión, generación de empleos de calidad, impulso al sector servicios y la creación de condiciones que permitan la prosperidad de las comunidades que dependen del turismo.

“Hoy, el unirme al equipo del INGUAT como su director me permite servir a mi país, llevando nuestras mejores historias al mundo y así impulsar el desarrollo a través del turismo a todos los rincones de Guatemala”, expresó Whitbeck después de ser juramentado hoy por la mañana.

También la subdirectora Ericka Guillermo comentó “Agradecida por la oportunidad de trabajar con un equipo de profesionales con los que haremos nuestro mejor esfuerzo para garantizar un turismo sostenible para Guatemala”.



¿Cómo pueden las ciudades combatir las olas de calor?

Expertos en sostenibilidad y arquitectura proponen soluciones basadas en la tradición y la innovación, como elementos de sombra, pavimentos claros y espacios verdes, para combatir el efecto isla de calor y crear entornos urbanos más frescos y habitables.

Las ciudades se enfrentan a un desafío crítico a medida que el cambio climático intensifica las olas de calor y pone a prueba la capacidad de adaptación de su infraestructura. El antiguo parque edificatorio, con sus fachadas de ladrillo visto, se ha convertido en un factor clave en la acumulación de calor en el interior de las viviendas, contribuyendo al efecto isla de calor que afecta la salud y la calidad de vida de los residentes urbanos.

No obstante, hay esperanza en el horizonte. Los expertos en sostenibilidad y arquitectura han identificado soluciones prácticas y creativas para abordar este problema apremiante. Como bloquear la radiación solar y maximizar el flujo de aire en el entorno urbano. Se deben incluir elemento de sombra, arbolado y pavimentos porosos de colores, estos elemento ayudan a reducir la temperatura superficial y también ayudan al enfriamiento evaporativo, proporcionando alivio durante las olas de calor, porque el calor cobra vidas

El impacto del calor extremo en la salud es innegable. Las altas temperaturas han resultado en un aumento significativo en las muertes, especialmente entre las personas mayores. La urgencia de abordar este problema se vuelve más evidente a medida que los informes revelan que el calor está afectando negativamente la calidad de vida.



En última instancia, la batalla contra el calor urbano exige una transformación integral en la planificación y el diseño de las ciudades. La combinación de estrategias tradicionales y modernas, como elementos de sombra, espacios verdes y superficies reflectantes, ofrece un camino hacia entornos urbanos más frescos y resistentes al cambio climático. Si bien el desafío es monumental, la innovación y la voluntad de cambio prometen un futuro más sostenible y habitable para todos.



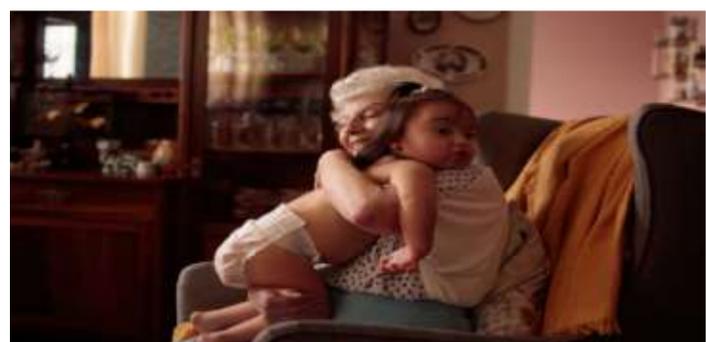
¿Día Internacional del Abrazo esta muestra de afecto puede ayudar en el desarrollo de los bebés?

El 21 de enero se celebra internacionalmente el Día del Abrazo con el objetivo de mejorar la salud física y mental de las personas que presentan diversos motivos de estrés.

Esta simple muestra de afecto tiene numerosos beneficios en las personas, desde disminuir la presión arterial hasta aportar seguridad y generar confianza. No obstante, lo que poco se conoce es su impacto en los recién nacidos para quienes el contacto 'piel a piel' es fundamental para poder desarrollarse y crecer sin complicaciones. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la prematuridad es la principal causa de mortalidad infantil hasta los cinco años en todo el mundo. Pese a eso, el 75% de estas muertes pueden prevenirse con soluciones simples y es aquí donde el contacto tiene un rol primordial.

Una de las técnicas más conocidas es el de Método Mamá Canguro (MMC), una intervención eficaz y fácil de implementar para reducir la mortalidad en bebés prematuros o de bajo peso al nacer. El mismo consiste en asegurar el contacto piel con piel entre el bebé y su madre, de manera continua por lo menos 20 horas, o de forma intermitente; es decir, la mayor cantidad de horas posibles. El método Canguro ayuda al bebé a regular su respiración y el calor de su cuerpo, y además favorece la lactancia materna y fomenta el vínculo con su madre.

Para Huggies, la marca para el cuidado infantil de Kimberly-Clark, la atención del bebé durante los primeros meses de vida es fundamental, y el acompañar a las madres y padres durante las distintas etapas de sus pequeños es uno de sus principales objetivos.



“Uno de nuestros principales objetivos como empresa dedicada al cuidado integral de las familias, es mantener a los bebés sanos, amados y seguros durante todo su desarrollo y aún más en esos primeros meses que son críticos en sus vidas. Sabemos el impacto positivo que tiene un primer abrazo; ese primer contacto que tiene un bebé con un mundo que es completamente nuevo para él. También sabemos la importancia que tienen los recuerdos de la niñez en la vida adulta de cada persona. Por eso, en el Día Internacional del Abrazo, queremos resaltar sus beneficios y promover esta simple práctica que permite que los recién nacidos, se rodeen de estímulos positivos, y se desarrollen en las mejores condiciones posibles”, comenta Ana Claudia Bandle, directora de Mercadeo de Cuidado Infantil para Kimberly-Clark Latinoamérica.



Movilidad Sostenible Las Oportunidades del Etanol en Guatemala



Anuncian TECUMAN Sports Festival de CrossFit en Ciudad Cayalá

Bac anuncia a los Ganadores de la promoción Pos Rojo de Bac



Bac anuncia a los Ganadores de la promoción Pos Rojo de Bac



En un esfuerzo por impulsar la movilidad sostenible y promover la responsabilidad ambiental, el asesor financiero líder de la región premió en esta ocasión a dos afortunadas usuarias de los POS Rojos de BAC con un vehículo Toyota RAV4 Híbrido del año a cada una. El primer sorteo se llevó a cabo el 8 de diciembre de 2023 siendo la ganadora del primer vehículo Thelma D., y el segundo sorteo se llevó a cabo el 12 de enero de 2024, donde resultó ganadora Drislin M.

"Nos llena de satisfacción anunciar a las dos ganadoras de la promoción de este año, quienes se llevarán a casa un vehículo Toyota RAV4 Híbrido. En BAC, reafirmamos nuestro compromiso con la movilidad sostenible y la promoción de prácticas responsables. Felicitamos a las ganadoras y agradecemos a todos los participantes por ser parte de esta iniciativa que contribuye a un futuro más verde", comentó José Carlos Barrios, Vicepresidente de Estrategia Comercial y Mercadeo de BAC Guatemala.



La promoción Gana Una de los DOS Toyota RAV4 Híbrida 2024, del POS ROJO de BAC estuvo vigente del 15 de noviembre hasta el 31 de diciembre de 2023. Esta iniciativa, es accesible para todos los guatemaltecos que posean una tarjeta de crédito o débito de todos los bancos, donde se brindó la oportunidad de acumular posibilidades de ganar al utilizar los POS rojos de BAC. La materialización de ganar uno de los vehículos Toyota RAV4 Híbridos del año se convirtió en una realidad para Thelma y Drislin, quienes ahora podrán disfrutar de conducir un vehículo que contribuye al cuidado del medio ambiente con su tecnología híbrida.

Adicionalmente, BAC otorgó más de 25,000 premios instantáneos a los guatemaltecos que realizaron sus compras en los POS rojos ubicados en los principales centros comerciales del país. Al inscribirse, los participantes tuvieron la oportunidad de jugar la ruleta electrónica y ganar vales canjeables en establecimientos seleccionados.

TECUMAN Sports Festival de CrossFit en Ciudad Cayalá



Por segundo año consecutivo Ciudad Cayalá junto a POWERADE, llevaran a cabo la segunda edición de TECUMAN Sports Festival, una plataforma para que los mejores atletas nacionales e internacionales puedan exponer su pasión y talento.

El viernes 26 y sábado 27 de enero de 2024 se realizará el festival de crossfit en la Plaza Bandera y la Plaza Principal, en donde varios competidores mostrarán sus habilidades. Podrás disfrutar de ver a los mejores exponentes en el Tecuman Sports Festival de crossfit durante dos días.

Esta competencia en su segunda edición de CrossFit nace con el nombre del héroe nacional Tecun Umán, buscando posesionarse como una de las competencias más importantes a nivel nacional y en la plataforma de preferencia de decenas de atletas, siendo la oportunidad ideal para que los mejores deportistas nacionales e internacionales se expongan en uno de los venues más reconocidos e importantes del país: Ciudad Cayalá.



Además de la competencia principal de CrossFit, se realizará una carrera para niños, Pequeños Guerreros, buscando con esto inculcar el deporte en los peques desde temprana edad y todo esto en un ambiente seguro dentro de Ciudad Cayalá.

Durante la competencia principal de CrossFit, se realizará una carrera para niños, Pequeños Guerreros, buscando con esto inculcar el deporte en los peques desde temprana edad y todo esto en un ambiente seguro dentro de Ciudad Cayalá.

El evento se realizará el viernes 26 y sábado 27 de enero de 2024 en donde los competidores mostrarán sus habilidades. De 8:00 a 20:00 horas, siendo un evento abierto a todo público, con escenarios en simultáneo en Plaza La Bandera, Plaza Principal, FitnessOne Y Cardales de Cayalá.

Guatemala se Prepara para el Primer Summit de Energía Renovable, -Ser-



Se acerca el evento histórico que marcará un hito en el panorama energético de Guatemala. El primer Summit de Energía Renovable (SER), organizado por la Asociación de Generadores con Energía Renovable (AGER), se llevará a cabo el 31 de enero en el Hotel Westin Camino Real, a partir de las 08:00hrs.

Dentro de sus objetivos, el SER, destaca la promoción de espacios sólidos de inversión y la propuesta de mecanismos y acciones estratégicas que permitan la adaptabilidad de nuevos modelos de generación en la matriz eléctrica, desde el impulso de nuevas tecnologías que faciliten la generación y transmisión, hasta asegurar una transición eléctrica y fluida para todos los guatemaltecos.

“Buscamos inspirar el cambio y promover el desarrollo de tecnologías renovables, tanto las convencionales como no convencionales, propiciando espacios de incidencia en distintos sectores y actores clave para el desarrollo del sector eléctrico del país. Estamos seguros que este es el momento de explorar juntos el futuro de la energía para nuestro país y la región y así redefinir las futuras acciones que nos permitirán robustecer el sector”, comentó Rudolf Jacobs, Presidente Junta Directiva AGER.

La ceremonia de inauguración dará inicio a las 08:00hrs, con el comienzo de una serie de exposiciones sobre temas cruciales relacionados con la energía renovable. Estas presentaciones contarán con la participación de 14 panelistas nacionales e internacionales que abordarán temáticas como: los fundamentos de la reforma del sector eléctrico, regulación y compromisos medioambientales, energías renovables y sus beneficios sociales y ambientales, entre otras temáticas de gran importancia para el sector.

Las inscripciones para el SER aún están abiertas al público en general con un costo de Q300. Para obtener más información sobre el proceso de registro y participación, puede consultar el sitio web de AGER en www.ager.org.gt.

Movilidad Sostenible Las Oportunidades del Etanol en Guatemala



El martes 23 de enero se reunirán en el país funcionarios, analistas, productores y profesionales de todo el hemisferio para aprender de las experiencias más significativas del mundo en materia de biocombustibles.

Ante el inicio de la implementación en el país de la Ley de Alcohol Carburante el próximo año para impulsar la movilidad sostenible y cumplir los compromisos internacionales de reducción de gases de efecto invernadero, la Coalición Panamericana de Biocombustibles Líquidos realizará en Guatemala el próximo martes 23 de enero la conferencia “Movilidad Sostenible: Las Oportunidades del Etanol en Guatemala”.

Más de 12 destacados funcionarios, analistas, productores y profesionales internacionales participarán en este evento junto a autoridades y especialistas nacionales para analizar el rol clave que juega el etanol en la descarbonización del sector transporte, así como para examinar el desarrollo mundial de las políticas públicas en la materia.

La conferencia permitirá conocer el contexto de los programas de mezcla de etanol y gasolina en las Américas, enfatizando los beneficios ambientales, sociales y económicos de los mismos, como la estabilidad en los precios de combustibles al consumidor. Asimismo, se presentarán las generalidades y evolución de la política pública en materia de biocombustibles y etanol en Guatemala, incluyendo los principales hitos normativos y regulatorios.

Para finalizar, la conferencia permitirá revisar la experiencia internacional en materia de compatibilidad vehicular e infraestructura y logística en estaciones de combustible para tomarlos en consideración en la implementación del programa de mezcla de etanol con gasolina en Guatemala, en a fin de contrastar la realidad de los hechos con los mitos que puedan existir en el mercado.

“La Conferencia es un encuentro de alto nivel que permite conocer y analizar las oportunidades del etanol desde una perspectiva técnica y científica para el desarrollo e implementación de políticas públicas que permitan frenar el calentamiento global, crear posibilidades de desarrollo económico e incrementar la seguridad energética de los países”, puntualizó Álvaro Lorenzo, representante de la Coalición Panamericana de Combustibles Líquidos.

DeepSouth: El Superordenador que Emulará el Cerebro Humano en 2024

El superordenador DeepSouth, desarrollado por la Universidad de Western Sydney en Australia, está programado para entrar en funcionamiento en 2024. Este proyecto, una colaboración entre la universidad y dos de los mayores fabricantes de tecnología informática del mundo, promete ser un hito en la simulación a gran escala de las sinapsis del cerebro humano. Con una capacidad de 228 billones de operaciones sinápticas por segundo, DeepSouth igualará el número estimado de operaciones en el cerebro humano.

Este avance representa un salto significativo en la comprensión de cómo nuestros cerebros procesan enormes cantidades de información con un consumo de energía relativamente bajo. La computación neuromórfica, que imita el funcionamiento del cerebro, es el núcleo de este proyecto. DeepSouth no solo busca emular la capacidad de procesamiento del cerebro humano, sino también su eficiencia energética, abriendo nuevas posibilidades en el campo de la inteligencia artificial y la neurociencia.

El objetivo de DeepSouth es avanzar en nuestra comprensión de los procesos cognitivos y desarrollar aplicaciones de computación a gran escala en áreas como la sensibilidad, la biomedicina, la robótica, el espacio y las aplicaciones de IA a gran escala. Este proyecto es un testimonio de cómo la tecnología puede inspirarse en la naturaleza para resolver problemas complejos de manera eficiente.



DeepSouth no solo es una maravilla tecnológica por su capacidad de procesamiento, sino también por su enfoque en la eficiencia energética. Utilizando solo 20 vatios de energía, el cerebro humano puede procesar el equivalente a un exaflop, o mil millones de mil millones de operaciones matemáticas por segundo. DeepSouth busca alcanzar niveles similares de procesamiento paralelo a través de la ingeniería neuromórfica, un enfoque de diseño que imita el funcionamiento del cerebro.

El superordenador es modular y escalable, utilizando hardware disponible comercialmente, lo que permite su expansión o contracción en el futuro para adaptarse a diversas tareas. El objetivo final es acercar el procesamiento de la IA a la forma en que lo hace el cerebro humano, así como aprender más sobre el cerebro y, con suerte, lograr avances relevantes en otros campos.

Clave para Contrarrestar el Sedentarismo

El sedentarismo, definido como la falta de actividad física, se ha convertido en una preocupación creciente en la salud pública global. Datos recientes muestran que un porcentaje significativo de la población adulta pasa su tiempo libre de manera sedentaria, lo que se suma a empleos mayormente inactivos. Esta tendencia ha llevado al desarrollo de diversas enfermedades.

Un estudio publicado en el British Journal of Sports Medicine, concluyó que tan solo 22 minutos diarios de ejercicio moderado a vigoroso podrían neutralizar los efectos negativos del sedentarismo. Este hallazgo es significativo, ya que sugiere que incluso pequeñas cantidades de actividad física pueden tener un impacto positivo en la salud.

La investigación destaca que estos 22 minutos de actividad no necesitan realizarse de manera continua, sino que pueden dividirse en varios episodios a lo largo del día. Esto es especialmente relevante para personas con estilos de vida ocupados, ya que proporciona una forma flexible y accesible de mejorar la salud sin necesidad de dedicar grandes bloques de tiempo al ejercicio.

Los expertos en salud cardiovascular y oncología respaldan estos hallazgos, enfatizando el papel crucial del ejercicio en la prevención de enfermedades crónicas. La actividad física no solo beneficia directamente al corazón y al sistema circulatorio, sino que también mejora otros factores de riesgo cardiovascular y reduce la mortalidad por cáncer.



El estudio también arroja luz sobre la relación entre la cantidad de tiempo sentado y el riesgo de mortalidad. Los investigadores encontraron que aquellos que pasaban más de 12 horas al día sentados tenían un mayor riesgo de muerte. Sin embargo, incluso un incremento modesto en la actividad física, como 10 minutos adicionales de ejercicio moderado a vigoroso, estaba asociado con una reducción significativa en el riesgo de muerte, lo que subraya la importancia de cualquier cantidad de ejercicio en la mejora de la salud.

Esta investigación respalda las recomendaciones actuales de los expertos en salud pública, que sugieren alrededor de 150 minutos de actividad física moderada a la semana, equivalente a aproximadamente 21 minutos al día. Estos hallazgos son un recordatorio poderoso de que incluso pequeñas cantidades de actividad física diaria pueden tener un impacto sustancial en la salud general y la longevidad.



¿Por qué es peligrosa la Nicotina?



Consejos para Bañar a tu Perro en Casa

Cinco hábitos que aceleran el envejecimiento



¿Cuántas veces se puede reutilizar una botella plástica de forma segura?

Según los expertos indican que una botella de plástico entre más se reutilice, más tóxica se vuelve, es cuestión de cada persona el ponerse en riesgo constantemente al reutilizar una botella prolongadamente. Pero, de ser posible, una botella de plástico no debería ser usada más de dos veces.

Así mismo, hay que hacer caso omiso a aquellas personas que predicen que el número encerrado en un triángulo de flechas que se encuentra en relieve en las botellas de plástico es el número de veces que se puede emplear. Eso no es más que un mito, esa marca es puesta por las empresas que crean estas botellas para comunicar que tipo de plástico fue el que se utilizó para realizar la botella.

Bajo la misma recomendación de los expertos, estos consideran que si lo que se busca es reducir la utilización de botellas plásticas, una mejor opción a esto son las botellas de materiales menos porosos y resistentes,



los cuales pueden ser fácilmente desinfectados en su totalidad. Botellas de metal o de vidrio, son los mejores materiales en los que se puede almacenar agua potable.

Es entendible la consideración de no consumir diariamente botellas plásticas, o incluso ahorrarse algo de dinero, pero algo que se debe tomar en cuenta es que, gracias a la naturaleza plástica de la botella, esta tiende a tener poros en donde se pueden alojar gérmenes, e incluso hongos. Y si esta botella se tiende a reutilizar por un largo periodo de tiempo, se corre el peligro de que comience a agrietarse, aumentando considerablemente el desarrollo de microorganismos malos para el organismo humano.

¿Qué hace la nicotina?



Aunque es adictiva y no está libre de riesgos, la nicotina no es la causa principal de las enfermedades relacionadas con el tabaquismo.

Los productos libres de humo no están exentos de riesgos y contienen nicotina, que es adictiva, sin embargo, son una opción para aquellos adultos que continúan con el cigarrillo. Para quien no fuma la mejor opción es no empezar, y para quien lo hace, la mejor opción sigue siendo dejarlo por completo.

¿Qué es la nicotina?

La nicotina se encuentra naturalmente en la planta del tabaco. Una vez inhalada, la nicotina se absorbe y viaja directamente por el torrente sanguíneo a través del cuerpo hacia los tejidos y órganos. En el cerebro, la nicotina se une a receptores específicos y desencadena la liberación de dopamina y otros neurotransmisores.

Después de la estimulación repetida con nicotina, el cerebro se adapta a su presencia, un proceso que es reversible cuando la persona deja de usar productos que la contienen. La acción de la nicotina en el cerebro también puede desencadenar efectos fisiológicos fuera del mismo, ocasionando el aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

Los productos que contienen nicotina no deben ser utilizados por mujeres embarazadas o en período de lactancia, ni personas que tienen o están en riesgo de padecer alguna enfermedad cardíaca, hipertensión arterial grave o diabetes. Los menores no deben consumir ni tener acceso a tabaco o a productos que contengan nicotina.

¿Cómo funciona la nicotina en las alternativas sin humo?

La nicotina es una de las razones por la que algunos adultos fuman, pero no es la única. Para muchos fumadores adultos también son relevantes el ritual y la experiencia sensorial.

Lo cierto es que la nicotina es adictiva y no está exenta de riesgos, pero no es la causa principal de las enfermedades relacionadas con el tabaquismo. Las sustancias químicas dañinas y potencialmente dañinas del humo, resultado de la quema del tabaco y el consecuente proceso de combustión, son la causa principal de las enfermedades relacionadas con el tabaquismo. Es por esto que los productos libres de humo eliminan la combustión. Esta es la principal diferencia con los cigarrillos.

Los fumadores adultos merecen información precisa para poder tomar una decisión informada. Karl Fagerström, psicólogo clínico e inventor de la prueba que lleva su apellido para medir el grado de dependencia que genera la nicotina en una persona, advierte, luego de más de 40 años de investigación científica sobre la nicotina, que "se sigue asociando la nicotina a todas las enfermedades relacionadas con el tabaquismo, cuando la realidad es otra: en la combustión del tabaco se producen miles de sustancias químicas, de las que más de un centenar son dañinas para la salud. Si el tabaco no se quema, el problema se reduce considerablemente".

Los cinco peores hábitos que aceleran el envejecimiento

La alimentación es fundamental, pero hay otros elementos clave, de sencilla aplicación, a la hora de evitar un envejecimiento acelerado. El envejecimiento es un proceso natural que se refleja en todos los aspectos del ser humano, tanto internos como externos. Aunque el envejecimiento es algo inevitable, los hábitos de la vida definen muy bien la manera en que ese proceso se da, quienes tienen hábitos más sanos sienten el paso del tiempo a una velocidad diferente.

Los hábitos relacionados con el envejecimiento no tienen nada que ver con el uso de productos cosméticos o con dejar de vivir momentos de entretenimiento, por ejemplo, más bien está relacionado con hábitos sencillos que muchas veces, cuando las personas son más jóvenes, no siguen adecuadamente.

1. La falta de uso de protector solar:

La piel es uno de los indicadores más claros de la edad de una persona, por eso mucha gente invierte tiempo y dinero intentando lucir una piel más tersa, en la que se perciba lo menos posible el paso de los años. Aunque muchas personas optan por procedimientos estéticos costosos, cirugías dolorosas y el uso permanente de productos cosméticos en los que es necesario invertir mucho dinero, el simple hábito de utilizar protección solar a diario es fundamental.

2. Malos hábitos de sueño:

Este aspecto de la vida diaria de cualquier persona es fundamental, los adultos deben percatarse siempre de estar durmiendo no menos de siete horas al día, para asegurarse de que el cuerpo se recupere de todos los procesos diarios y se renueve en las horas de sueño. Dormir boca arriba es mucho más efectivo para evitar que el paso de los años se haga evidente, pues dormir de lado puede hacer que la cara quede aplastada contra la almohada y por consiguiente, las líneas de expresión se verán más profundas y marcadas.

3. Una alimentación inadecuada:

La alimentación es un factor fundamental para cuidar la salud, así como para conservar los sistemas naturales del cuerpo, de la manera más sana posible. Una mala alimentación cargada de comida rápida, por ejemplo, no solo causará que los procesos visibles del cuerpo se aceleren, también podrá afectar la memoria, generando situaciones en las que se hace claro el paso del tiempo. Igualmente, una mala alimentación puede provocar situaciones de salud como el sobrepeso, la obesidad y la diabetes, que deterioran la calidad de vida y hacen que la persona se vea incluso mayor de lo que es.



4. Manejo inadecuado del estrés:

El estrés es para cualquier persona un ingrediente más de la vida, a pesar de las molestias que puede generar, es un componente que cualquiera debe aprender a manejar, para tener una mejor calidad de vida. Cuando una persona vive el estrés de una manera descontrolada, puede producir con facilidad la llegada de arrugas, ojeras, o por ejemplo el aumento de peso o del riesgo de ciertas enfermedades.

5. El cuidado de la postura:

Aunque cuando las personas son más jóvenes suelen ignorar las advertencias sobre una postura adecuada, la verdad es que con el paso del tiempo este factor podrá cobrar un precio al cuerpo por la apariencia que puede producir y los dolores en zonas como el cuello y la espalda. Es fundamental no mantenerse mucho tiempo sentado sin hacer pausas y en lo posible ejercicios de postura.

Consejos para Bañar a tu Perro en Casa



Todos los perros necesitan un baño en algún momento. La frecuencia depende mucho de su estilo de vida. Los perros activos y que viven o juegan al aire libre probablemente tendrán que ser bañados más a menudo que los que pasan más tiempo dentro de casa.

Se recomienda bañar a su perro aproximadamente una vez al mes. Algunos perros pueden necesitar bañarse más a menudo pero tenga en cuenta que lavarlos demasiado puede eliminar los aceites naturales que los perros producen para mantener sanas piel y capa. Esto puede hacer que su piel se vuelva seca y escamosa.

Consejos para bañar a tu mascota:

EMPIECE CON CEPILLARLO

Es mejor cepillar el pelaje de su perro antes de bañarlo. Esto quitará cualquier pelo suelto y los residuos de la capa y también asegurará que nudos y enredos son cepillados, a pesar de que estos serán más difíciles de quitar cuando está mojado.

1. PREPARAR EL BAÑO

Asegúrese de que la temperatura del agua sea la misma temperatura que la del cuerpo del perro. Ni demasiado caliente, ni demasiado fría.

2. MOJE AL PERRO

Moje al perro del desde el cuello hacia abajo. Tenga mucho cuidado de que el agua no entre en los oídos de su perro y también sea cauteloso con los ojos y la zona de la boca. Una vez que tenga el cuerpo de su perro bien limpio, puede acabar con la cara y la cabeza con un paño húmedo.

2. MOJE AL PERRO

Moje al perro del desde el cuello hacia abajo. Tenga mucho cuidado de que el agua no entre en los oídos de su perro y también sea cauteloso con los ojos y la zona de la boca. Una vez que tenga el cuerpo de su perro bien limpio, puede acabar con la cara y la cabeza con un paño húmedo.

3. APLICAR EL CHAMPÚ

Una vez que el pelaje este bien mojado, distribuya suavemente el champú para perros en la capa, empezando por el cuello y luego hacia abajo. Es realmente importante utilizar sólo champús delicados para perros y ningún champú para humanos, ya que estos puede secar la piel de su perro y causar irritación.

4. SÉQUELO BIEN

Una vez terminado el baño, asegúrese de tener una toalla bastante grande a mano para secar su perro. Incluso con la toalla, su perro intentará secarse sacudiendo su piel.

5. EL USO DE UN SECADOR DE PELO

Algunas personas usan un secador de pelo en un ambiente fresco para secar la piel de su perro. Esto está bien si su perro lo tolera, pero podría asustar a los perros que no están acostumbrados. Si utiliza un secador de pelo tenga mucho cuidado con el ajuste del calor para evitar quemar la piel de su perro.



Cinco remedios herbales para eliminar los gases estomacales

El dolor en el abdomen puede ser síntoma de gases. Son muchos los remedios caseros utilizados para combatir diferentes tipos de afecciones o molestias, pero sin lugar a dudas, para muchas personas los ideales son los que se preparan con hierbas o plantas con propiedades medicinales. Algunos de estos elementos en especial ayudan a eliminar los gases.

La presencia de gas en el sistema digestivo es una parte normal del proceso de digestión. La eliminación del exceso de gas (mediante los eructos o la flatulencia) también es normal. Es posible que sientas dolores a causa de los gases si estos están atrapados o no se mueven con facilidad a través del sistema digestivo

el aumento de los gases o del dolor que estos provocan puede producirse por el consumo de alimentos que son más propensos a generar gases. A menudo los cambios simples en los hábitos alimenticios pueden disminuir la presencia de gases molestos.

Es necesario destacar que en afecciones digestivas como el síndrome del colon o intestino irritable, entre sus síntomas, se pueden evidenciar los incomodos gases intestinales. A su vez, esto hace que aumente el dolor en el abdomen.

Los principales síntomas o signos de la presencia de gases en los intestinos son los siguientes: Eructos frecuentes.

Expulsión de gases.

Dolor, calambres o una sensación de nudo en la parte alta o baja del abdomen. Sensación de saciedad o presión en el abdomen, una inflamación.

Aumento considerable y visible del tamaño del abdomen, a lo que se le denomina distensión.

Por lo general, una persona expulsa gases, en eructos o flatulencias después de comer, alrededor de una 20 veces. Cuando esta cantidad aumenta y hace imposible poder tener una buena calidad de vida, se debe consultar con un profesional de la salud.

En este sentido, cabe mencionar que una vez aumenten los gases en cualquiera de sus formas, y vayan acompañados por señales como heces en la sangre, pérdida de peso sin explicación alguna, estreñimiento o diarrea, sea hace aún más urgente acudir con un médico, pues podrían ser signos de una enfermedad grave.

algunas infusiones naturales son esenciales para eliminar los gases de los intestinos.



1. Infusión de manzanilla y jengibre. La infusión de manzanilla es el principal remedio natural para aliviar las molestias estomacales leves y los gases. Si le agregas jengibre, la bebida se convierte en un tónico calmante,

2. Té verde con canela. Una de las principales propiedades de un té como el verde es precisamente combatir los gases que se acumulan en el intestino. Asimismo, al juntarlo con un elemento carminativo como la canela, tendrá un efecto aún más potente para los gases.

3. Infusión de menta. Al igual que la infusión de manzanilla, la infusión de menta se suele recomendar en caso de molestias estomacales, eructos y gases. Actúa como tónico.

4. Jugo o té de limón. El zumo o jugo de limón es una de las bebidas que se consideran que puede ayudar a aliviar en caso de tener malestar por flatulencias o eructos. Según una reciente investigación, su ingesta estaría recomendada como antiespasmódico, tónico digestivo y remedio carminativo para la acidez estomacal, entre otros trastornos de este tipo.

5. Infusión de anís estrellado. Otro remedio muy tradicional para aliviar los gases y el malestar estomacal es la infusión de anís estrellado. Las propiedades de esta especia están orientadas a restablecer la flora intestinal, así como favorecer la liberación de los gases.

¿Cuál es el asiento más seguro del avión en caso de emergencia?

Los viajes en avión son una de las experiencias más agradables por las que puedes pasar, pero también pueden ser todo lo contrario. Desgraciadamente, las cosas pueden dar un giro cuando menos lo esperamos y no resultar como queremos, por lo que debemos estar preparados para cualquier situación. Por ello, si estás pensando viajar y será un avión el que vuele por tus ideas para ello, aquí te vas a enterar de cuál es el asiento más seguro en caso de una emergencia, por lo que te recomendamos que tomes nota de la siguiente información.

Los viajes en avión son una de las actividades más demandadas hoy, por supuesto esta demanda crece conforme la época del año, las vacaciones, por ejemplo, pero sea cual sea la época, al usar este medio de transporte debemos estar seguros que cumpla con garantizar nuestra máxima seguridad. Por mucho que se trate del viaje más corto del mundo.

Según estadísticas el viajar en avión es una de las mejores y más seguras formas de transporte, esto en comparación con los viajes terrestres, ya que, en comparación con ellos, los viajes terrestres han presentado un mayor porcentaje de accidentes.



Por ello, cuando se trata de maximizar esa seguridad, existen asientos que podrían catalogarse como los más seguros, los asientos menos seguros en un avión ante una emergencia son los que están más cerca de la cabina de pilotaje, pues al ocupar estos asientos el porcentaje de sobrevivir ante una emergencia es menor al 50% comparado con el 69% que tienen los asientos más traseros. Y en cuanto a los asientos de en medio, esta probabilidad solamente disminuye un 10%, un 59% de probabilidad.

Si eres de las personas que prefieren los asiento con vista al exterior, es decir, con ventana, lo mejor será que cambies de lugar, ya que no son precisamente los más seguros. Ya que lo ideal serían los asientos que se encuentran en medio. ¿La razón? son más seguros porque las personas que van a un lado sirven de protección.



Las terapias con perros, una gran ayuda contra la depresión



Curiosidades del mundo de la informática y la tecnología

Uso de grasa
animal para
producir
combustibles
ecológicos



Las terapias con perros, una gran ayuda contra la depresión

pacientes con depresión. Las terapias que implican la participación de perros han ayudado a reducir hasta un 60% la medicación necesaria de pacientes con depresión. Así, ha recordado como contar con un perro en la familia puede ayudar a paliar los efectos de la enfermedad.

Terapias contra la depresión

Contar con un perro en la familia puede ayudar a paliar los efectos de la depresión, logrando incluso dejar la medicación.

Es más, destacan como un estudio llevado a cabo en personas mayores con depresión reveló cómo también reduce la ansiedad y la tristeza. Durante estas terapias con perros, se fomenta la participación activa, acariciándolo, jugando con él y estableciendo una comunicación no verbal. Gracias a ello, se pueden liberar neurotransmisores asociados al bienestar emocional. Es así como el tratamiento ayuda a mejorar el estado de ánimo y reducir los síntomas de la depresión. Las terapias con perros no son solo útiles en pacientes con depresión, sino en otros muchos colectivos como jóvenes en riesgo de exclusión, niños con déficit de atención o mujeres víctimas de violencia de género. En cualquier de estos casos, los perros hacen el papel de mediadores y les ayudan a superar desafíos.



Las sesiones con perros tienen un impacto terapéutico positivo en las personas. Debido a la poderosa conexión entre humanos y perros, con seguridad los animales de compañía serán cada vez más importantes a la hora de proteger la salud mental, desempeñando un papel cada vez más grande en nuestro sistema sanitario.



Empresas guatemaltecas participan en la Exposición Internacional de Plantas Tropicales



Trece empresas socias de la Comisión de Plantas Ornamentales, Follajes y Flores de la Asociación Guatemalteca de Exportadores (AGEXPORT) han destacado con éxito en la Tropical Plant International Expo (TPIE), el evento comercial líder que presenta las últimas tendencias en follajes, flores y plantas tropicales. Este evento, que se lleva a cabo en Fort Lauderdale, Florida, Estados Unidos, del miércoles 17 al viernes 19 de enero, ha sido una plataforma para la promoción y exhibición de productos guatemaltecos en esta industria.

TPIE es un espacio que respira inspiración, imaginación e información, enfocado en plantas para el interior y tropicales, dirigido a satisfacer las necesidades de aquellos involucrados en la industria, el evento alberga una diversidad intrigante de follajes, flores, plantas y productos asociados, convirtiéndolo en una fuente de conocimientos y oportunidades comerciales.

TPIE reúne a más de 7 mil profesionales, brindando a los participantes la oportunidad única de establecer conexiones valiosas en la industria. Con esta participación, la Comisión de Plantas Ornamentales, Follajes y Flores de AGEXPORT refuerza el compromiso de Guatemala en el ámbito internacional y resalta su posición como un país exportador.

Dentro del marco de la exposición, se llevan a cabo diversas actividades, entre ellas conferencias, acceso exclusivo a viveros en el sur de Florida, networking y sesiones educativas relacionadas con paisajismo, diseño y ventas. La participación de las empresas guatemaltecas fortalece la presencia global del país en la industria, contribuye al intercambio de conocimientos y refuerza el desarrollo de habilidades en áreas clave.

Empresas guatemaltecas consolidan alianzas comerciales

La presencia activa de la Comisión de Plantas Ornamentales, Follajes y Flores de AGEXPORT en la TPIE no solo refleja la calidad y diversidad de la oferta guatemalteca, sino que también reafirma el compromiso del sector con el desarrollo económico y social de Guatemala a través de la promoción de las exportaciones. Este evento representa una oportunidad estratégica para consolidar alianzas comerciales, promover la excelencia en la industria y continuar posicionando a Guatemala como un actor clave en el mercado internacional.

La Comisión de Plantas Ornamentales, Follajes y Flores de AGEXPORT estima un cierre del 2023 esté en US\$ 142 millones, un monto que aseguran se está estabilizando, dado que la pandemia había tenido un crecimiento inusual. Para el 2024, proyectan cerrar el año con ventas al exterior por US\$ 142 millones

IA: La Nueva Arma Contra las Superbacterias Resistentes a los Antibióticos



Investigadores emplean la inteligencia artificial para descubrir un nuevo antibiótico altamente efectivo contra las superbacterias y combatir la creciente resistencia a los medicamentos. Este método innovador ofrece nuevas posibilidades en la búsqueda de compuestos que puedan solucionar el grave problema de las infecciones bacterianas resistentes los antibióticos.

La resistencia bacteriana a los antibióticos se ha convertido en una preocupación creciente para la salud pública, y se espera que empeore en el futuro. las infecciones por resistencia antimicrobiana causan aproximadamente 700,000 muertes anuales a nivel global, y se estima que esta cifra aumente a 10 millones para 2050. se calcula que estas infecciones podrían generar un coste económico de 100,000 millones de dólares y llevar a 28 millones de personas más hacia la pobreza extrema.

La Contribución de la Inteligencia Artificial

Un equipo de investigadores ha anunciado el descubrimiento de un nuevo fármaco utilizando inteligencia artificial, marcando un importante avance en la lucha contra las superbacterias.

el uso de la inteligencia artificial permite explorar de manera rápida y exhaustiva el espacio químico, aumentando significativamente las posibilidades de descubrir moléculas antibacterianas novedosas.

Los investigadores entrenaron a un algoritmo de inteligencia artificial para identificar

Tras analizar más de 100 millones de compuestos, la inteligencia artificial recomendó una molécula llamada «halicina», la cual demostró no solo ser efectiva contra la E. coli, sino también contra otras especies bacterianas resistentes a los tratamientos.

Asimismo, el equipo utilizó el mismo modelo para analizar un conjunto de 6,680 compuestos y descubrió nueve antibióticos, incluyendo uno potente contra la bacteria acinetobacter baumannii, la cual suele encontrarse en entornos hospitalarios y ser resistente a la mayoría de los antibióticos existentes.

Curiosidades del mundo de la informática y la tecnología



Como lo son sus curiosidades. A continuación, conocerás algunas de las más relevantes,

Los e-mails tienen su lado oscuro

El 80% de los e-mails diarios son SPAM? Con razón nuestras bandejas de entrada siempre están llenas de correos no deseados.

¿De dónde proviene la palabra robot?

el escritor checo Karel Capek, quien, en su obra Rossum's Universal Robots, utilizó el término para definir la biotecnología avanzada que producía trabajadores en masa. Era una tecnología que reemplazaba el trabajo humano y no contaba con alma y/o sentimientos.

Búsquedas en Google, ¡impresionantes!

El número de búsquedas diarias, son cercanas a los 5.5 billones.

¿Cuál es la extensión de dominio más utilizada en el mundo?

A nivel mundial, la extensión de dominio más utilizada es «.com», con 148.7 millones.

Los internautas y sus capacidades bilingües

En la actualidad hay más de 1800 millones de internautas, y solo 450 millones de ellos hablan inglés.

La web más antigua de internet

El número de páginas web existentes es, para muchos, infinito. Sin embargo, todo tuvo un comienzo, cuyo nombre es IMDB. Esta es una de las redes más antiguas de internet; el primer artículo se publicó en 1990 y se tituló las actrices que tienen los ojos más bonitos

¿Correo electrónico antes que el internet?

El correo electrónico apareció antes que el internet. El primer sistema fue desarrollado en 1965 y se encontraba ubicado en las computadoras del Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT). El programa se llamaba MailBox y permitía dejar un mensaje que vería el siguiente usuario en iniciar sesión en la máquina.

Productos y servicios que más se compran por internet

En internet lo encontramos todo. Sin embargo, existen productos y servicios más demandados por los usuarios, por ejemplo: entretenimiento (68%), tecnología (66%) y alimentación (62%).

Uso de grasa animal para producir combustibles ecológicos

La grasa de cerdos, vacas y pollos muertos se está utilizando para fabricar combustibles para aviones más ecológicos. Sin embargo, un estudio advierte que esta tendencia terminará siendo peor para el planeta. Las grasas animales se consideran desechos, por lo que el combustible de aviación fabricado con este material tiene una huella de carbono mucho menor.

Se espera que la demanda de combustible elaborado a partir de subproductos animales se triplique para 2030, con las aerolíneas a la cabeza. Pero los expertos temen que esto obligue a otras industrias a utilizar más aceite de palma, el cual es un enorme generador de emisiones de carbono. Las aerolíneas están bajo presión para controlar sus enormes emisiones de carbono, que provienen principalmente de la quema de queroseno de origen fósil en los motores de los aviones.

Sin embargo, el estudio elaborado por Transport & Environment, una organización con sede en Bruselas (Bélgica) y que aboga por el transporte limpio, advierte que anualmente no se sacrifican suficientes animales para satisfacer la creciente demanda de las aerolíneas. Si genera una masiva demanda adicional desde cualquier lugar, la aviación en este caso, las industrias donde se usa grasa actualmente, tendrán que buscar alternativas. Y esa alternativa es el aceite de palma.

Entonces, la aviación indirectamente será responsable de aumentar la cantidad de aceite de palma. La producción de aceite de palma está relacionada con el aumento de las emisiones a medida que los bosques más viejos, los cuales almacenan grandes cantidades de carbono, se talan para abrir espacio a nuevas plantaciones de palma aceitera.

Desde la antigüedad

Durante siglos el sebo y la manteca de cerdo se han utilizado para fabricar velas, jabones y cosméticos. Pero en los últimos 20 años, el uso de biodiésel hecho a partir de desechos animales o de aceites de cocina usados ha crecido constantemente en países como Reino Unido.



En Europa, el combustible hecho a partir de animales muertos se ha multiplicado por 40 desde 2006, según una investigación.

Gran parte de las grasas animales se utilizan en la elaboración de biodiésel para automóviles y camiones. Este combustible es considerado sostenible, porque tiene una huella de carbono mucho menor. Los gobiernos europeos están interesados en aumentar el uso de estos desechos para hacer que la aviación sea más ecológica.

Según Transport & Environment, un vuelo de París a Nueva York necesitaría la grasa de 8.800 cerdos muertos si todo el combustible proviniera de fuentes animales.

Los abrazos nos aportan bienestar y felicidad

Abrazar nos hace más felices el contacto físico afectivo puede mejorar nuestra autoestima, reducir el estrés y proporcionarnos felicidad a lo largo de nuestra vida.

Abrazar es un instinto. Desde el nacimiento, y sin tener todavía conciencia sobre los consensos sociales, los bebés se elongan desesperadamente en busca del calor de los brazos de su madre, para refugiarse. Más tarde, tanto el sufrimiento como la satisfacción se consuelan o se reafirman, respectivamente, con afecto y contacto físico. Y esto no solo ocurra entre humanos.

Abrazar es un acto atravesado por la cultura. En el mundo occidental, los hombres suelen preferir el apretón de manos, mientras que las mujeres prefieren el abrazo entre ellas. En los países africanos de cultura islámica los abrazos solo se dan entre humanos del mismo sexo. Y en ciertas regiones de Europa del Este es común el abrazo entre hombres seguido de beso en la mejilla. Cada cultura lo hace a su manera, pero todas lo hacen. A pesar de las mínimas diferencias, recibir un abrazo atenúa el estado de ánimo negativo y reduce la percepción de conflicto personal.

En las personas mayores de 65 años que reciben abrazos "todos los días", "la mayoría de días" y "algunos días" fueron más longevas que aquellas cuya disponibilidad de contacto físico era nula.



La Organización Mundial de la Salud recomendó a los centros médicos ofrecer la oportunidad del contacto inmediato de piel con piel para lograr la supervivencia de los bebés pequeños y prematuros, en vez de separarlos de su madre tras el nacimiento para introducirlos en la incubadora