



## **BAC presenta Empresario Pyme del Año, segunda edición Guatemala**



## **Cinco pequeños hábitos para sentirte más feliz y sano**

**Píldora contra la obesidad que se digiere, vibra y sacia al paciente**



## ¿Dolor muscular? Prueba con esta fruta para aliviar el malestar

Si después de entrenar empiezas a sentir algo de dolor, prueba con estos alimentos. Después de entrenar, por hacer un movimiento malo, cargar mucho peso o simplemente estrés, el dolor muscular puede hacerse presente y ser muy doloroso. Es algo molesto y demora en eliminarse, por lo que tener un aliado en la dieta diaria como una fruta puede ser vital para evitarlo.

La cereza

Después de entrenar, por hacer un movimiento malo, cargar mucho peso o simplemente estrés, el dolor muscular puede hacerse presente y ser muy doloroso. Es algo molesto y demora en eliminarse, por lo que tener un aliado en la dieta diaria como una fruta puede ser vital para evitarlo.

Es deliciosa y es posible encontrarla en cualquier época del año gracias a las distintas técnicas de cultivo y producción que se han desarrollado. Sin embargo, lo que pocos saben es que es muy buena para eliminar el dolor muscular.

contenedor de vitaminas como la vitamina A y C, así como proteínas, sales minerales y un alto componente de fibras. Es una fruta ideal para comer entre comidas por su baja contenido calórico.



e logró determinar que las antocianinas de las cerezas permiten disminuir la inflamación del cuerpo y, además, ayudar a prevenir enfermedades como la diabetes, artritis y algunas del corazón.

contenedor de vitaminas como la vitamina A y C, así como proteínas, sales minerales y un alto componente de fibras. Es una fruta ideal para comer entre comidas por su baja contenido calórico. ingerirlas luego de hacer ejercicio para evitar tener dolores musculares fuertes e incorporarla a la dieta diaria para mejorar la salud general del cuerpo.

Es posible conseguirlas durante todo el año y es posible conservarlas en el refrigerador congeladas y descongelarlas minutos previos a su ingesta. No se pierden nutrientes en el proceso.

## Píldora contra la obesidad que se digiere, vibra y sacia al paciente

Esta cápsula desarrollada por el Instituto de Tecnología de Massachusetts (MIT) contra la obesidad que se digiere, vibra y sacia al paciente.

Cómo funciona

Cuando comemos, el estómago envía señales al cerebro indicando que estamos satisfechos o saciados, lo que nos hace detener la ingesta de alimentos. Este mecanismo es fundamental para regular nuestra alimentación. Incluso cuando el estómago está lleno de agua, envía estos mensajes de saciedad. Por ello, a menudo se recomienda a las personas que están a dieta que beban un vaso de agua antes de comer para sentirse más llenos y, por ende, consumir menos alimentos. la administración de esta cápsula unos 20 minutos antes de comer no solo estimulaba la liberación de hormonas responsables de la sensación de saciedad, sino que también reducía la ingesta de alimentos en aproximadamente un 40%.

Los investigadores tienen grandes esperanzas en esta tecnología. Si las pruebas posteriores demuestran su seguridad y eficacia en humanos, esta cápsula podría convertirse en una herramienta revolucionaria para el tratamiento de la obesidad.

Control del apetito

Imagina poder tomar esta cápsula antes de cada comida para controlar mejor el apetito y reducir la cantidad de alimentos consumidos, todo sin los efectos secundarios que suelen acompañar a otros tratamientos farmacológicos para el control del peso.



esta cápsula podría ser una opción mínimamente invasiva y potencialmente efectiva para aquellos que buscan perder peso o controlar su apetito.

La investigación abre una puerta emocionante hacia nuevas formas de abordar la obesidad y ofrece una perspectiva prometedora en el campo de la salud y la nutrición.

## Nombran a la Dra. Erika Pérez nueva directora del Hospital San Juan



La Dra. Erika Pérez, se sumó al trabajo del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, como directora ejecutiva del Hospital General San Juan de Dios, uno de los centros asistenciales más grandes de Guatemala y la región.

La nueva directora lleva 16 años laborando en el Hospital San Juan de Dios como jefa del departamento de medicina física y rehabilitación, además estuvo 3 años en el área de la subdirección técnica.

"Es un gran reto y una oportunidad de poder ayudar a las y los pacientes que consultan día a día, a mejorar sus condiciones de salud. También es la oportunidad para mejorar las condiciones para nuestros compañeros de trabajo, para demostrar el gran trabajo que se hace en esta institución para que la salud de nuestro país mejore", expresó la Dra. Pérez.

También expreso que asume este reto con alegría y optimismo. "Vengo con un equipo de trabajo de alto nivel, comprometido, con experiencia y conocimiento del hospital con quienes hemos luchado y denunciado hace algunos años las situaciones anómalas que se han dado. Confío plenamente en las personas que me acompañan. Tengo la certeza que vamos a cambiar para bien de los pacientes y del personal esta institución".

Sobre su plan de trabajo explicó que lo primero será mejorar la atención a los pacientes, pues su visión es tener un hospital asistencial, docente y de investigación, para mejorar el servicio que se da a la población.

Mientras que sobre lo que pueden esperar los pacientes y personal del hospital, expresó: "primero que todo transparencia, honestidad, comunicación, trabajo en equipo y dedicación. Les pido a los colegas, compañeros de trabajo, que demos nuestro mejor esfuerzo, que continuemos luchando. Nos encontramos con un hospital con una deuda muy grande, desabastecido y desmotivado, pero creo que si todos trabajamos juntos podemos sacar adelante esta institución", finalizó.

La Dra. Pérez es médico y cirujano de la Universidad de San Carlos de Guatemala con una especialidad en medicina física y rehabilitación del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, además tiene una especialización en administración y mantenimiento de hospitales y diplomados en cuidados paliativos, oncología y medicinas complementarias.

## Cinco pequeños hábitos para sentirte más feliz y sano



Solo cinco pequeños hábitos como dar paseos o desconectar el teléfono son los que hacen falta en tu día a día para sentirte más feliz y sano según apuntan los expertos.

A raíz de la pandemia nuestras vidas, los problemas de salud mental han aumentado, y duras realidades como la situación económica, el coste de vida, las injusticias y la guerra nos causan preocupación. No obstante, hay cosas que pueden hacernos felices. Una, por supuesto, es leer La Cara Buena del Mundo. Y otra, son los cinco pequeños hábitos que hoy te traemos y que te ayudarán a sentirte más feliz y sano.

La felicidad se construye con pequeños hábitos que nos ayudan a crear una mentalidad fuerte y enfocada en las cosas buenas de nuestro alrededor.

Uno de los secretos de la felicidad es la actitud con la que afrontamos y disfrutamos los buenos momentos, además de cómo enfrentamos los malos.

### Caminar cada día

Es importante realizar una actividad física, como, por ejemplo, andar a buen ritmo y una distancia razonable.

la actividad física aumenta la felicidad. Y no es necesario recurrir al gimnasio, con un paseo se pueden liberar endorfinas y aliviar el estrés.

### Tener una constante

Tener las cosas claras y mantener patrones en nuestro día a día nos quita preocupaciones y estrés. Puede sonar absurdo, pero no tener que preocuparte por qué desayunar o cómo te quedará la ropa cuando salgas por primera vez con alguien te ayudará a tener claridad para resolver problemas más importantes.

### Hacer una lista de prioridades

Ser capaz de organizar tu día y saber qué harás te ayuda a tener estructura y te aporta paz mental, antes de acostarte, escribe una lista de las 3 prioridades del día siguiente.

### No mirar el teléfono por la noche

Al margen de la adicción que pueden llegar a crear las pantallas, los estudios han puesto en evidencia cómo la luz azul de los dispositivos suprime la melatonina. Esto afecta a los ciclos de sueño y al descanso.

## BAC presenta Empresario Pyme del Año, segunda edición Guatemala

Las Pequeñas y Medianas Empresas (Pymes) representan un componente esencial en la economía guatemalteca, generando casi el 80% de empleos en el país. A pesar de sus contribuciones significativas, estas empresas enfrentan diversos desafíos, desde la obtención de financiamiento hasta la adaptación a un mercado cada vez más exigente. Consciente de estos obstáculos, BAC, como empresa socialmente responsable, ha desarrollado programas e iniciativas que buscan impulsar el acceso a capacitaciones, talleres y mentorías para empoderar a los empresarios guatemaltecos. Además, se ofrecen espacios de networking y soluciones financieras diseñadas para potenciar el crecimiento empresarial de las Pymes.

Según datos del Ministerio de Economía, el 90% del parque empresarial está conformado por Micro, Pequeñas y Medianas Empresas (MiPymes). Este sector desempeña un papel crucial en la generación de empleo, la generación de riqueza y la introducción de innovaciones que fortalecen la competencia en los mercados, elevando la competitividad del país. Los emprendedores, al impulsar nuevas ideas, productos y servicios, impactan positivamente en la sociedad y el medio ambiente.

En ese contexto, BAC como el asesor financiero líder de la región, se prepara para llevar a cabo la segunda edición del evento Empresario Pyme del Año, una iniciativa que busca reconocer y premiar el destacado desempeño de pequeños y medianos empresarios guatemaltecos. La premiación programada para el próximo 24 de enero tiene como objetivo resaltar la trayectoria, esfuerzo y contribución al desarrollo sostenible de estas empresas, fundamentales para el crecimiento económico del país.



La premiación del Empresario Pyme del Año no sólo celebra los logros individuales de estos empresarios, sino que también destaca la contribución colectiva de estas empresas al desarrollo económico y social de Guatemala. Y con ello BAC reafirma su compromiso con el crecimiento sostenible de las Pymes en Guatemala, reconociendo la importancia de estos empresarios como impulsores fundamentales de la economía del país.

## El mármol: uno de los materiales más sostenibles y ecológicos del mundo

La sociedad, siempre ha hecho hincapié en que los vehículos resultan altamente contaminantes. Pero pocos tienen en cuenta que los edificios, consumen entre el 20% y el 50% de los recursos físicos y naturales.

El empleo del mármol en nuevas obras arquitectónicas ayuda a encaminar mucho más el sector de la construcción hacia políticas más sostenibles. De hecho, cubre las características básicas que ha de tener un material considerado como sostenible: que procedan de la naturaleza, que sean saludables (no produzcan emisiones o contaminen) y que incluso, duren con el paso del tiempo.

El mármol es un producto procedente de la tierra, no requiere de muchos recursos para su fabricación. Su abundancia es el resultado de millones de años de cambios geológicos y composiciones minerales, y no de tratamientos contaminantes.

Las principales características que hacen de este material uno de los más sostenibles y ecológicos del mercado son diversas. En primer lugar, debemos destacar su durabilidad. Es el material constructivo con mayor vida útil y además necesita poco mantenimiento. Esto conlleva una reducción de uso de materiales a lo largo de los años, aportando longevidad a las construcciones.



En segundo lugar, se trata de un material reutilizable. El mármol usado en obras o construcciones ya obsoletas, se puede reutilizar en nuevas edificaciones. Gracias a su versatilidad se ajusta a las necesidades de cualquier proyecto arquitectónico, tradicional o contemporáneo. Y no hay desperdicio.

Es un material reciclable ya que sus principales aplicaciones pasan por la fabricación de gravas y por su contribución en productos prefabricados. El mármol no contamina al no requerir ningún tipo de producto químico en el proceso de recolección y producción. Incluso, el consumo de agua y energía es mínimo.

Por último y no menos importante, es un material resistente a altas temperaturas, favoreciendo el confort térmico y el ahorro energético en el interior del hogar, reduciendo de forma directa las emisiones de CO2.