



**BUENAS** *Nuevas* **gt**

## **Edición Semanal**

**Del 29 de enero al 04 de febrero de 2024**

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





## **Docentes se forman en competencias educativas que promueve la Fundación Carlos F. Novella**



## **Bomberos Voluntarios activan alerta Amarilla para la edición 63 de la Caravana del Zorro**

## **Foragro Renueva su Compromiso Empresarial en Pro de un Desarrollo Comunitario**



## Docentes se forman en competencias educativas que promueve la Fundación Carlos F. Novella

Recientemente, se efectuó la “Semana de Capacitaciones”, en la Fundación Carlos F. Novella, la cual tiene como principal objetivo el desarrollo de las capacidades de los colaboradores que pertenecen a programas educativos de la fundación y del Colegio Enrique Novella Alvarado (ENA).

Para el desarrollo de la educación en Guatemala, es de vital importancia el fortalecimiento de las capacidades de los maestros que trabajan con los niños y jóvenes.

Alexia Peyser, especialista en ingeniería curricular, fue la encargada de brindar nuevas herramientas y conocimientos a los docentes que participaron en el ciclo de actualizaciones, que son vitales para el mejoramiento de la educación en el país, pues contempla las competencias que deben tener los estudiantes.

“El campo de las competencias es un terreno muy fértil y espero que hayamos podido sembrar con este equipo tan cohesionado y comprometido, fortalezas que muy pronto se verán reflejadas en los conocimientos adquiridos por los estudiantes”, aseguró Peyser.

La experta mencionó que las capacidades docentes deben convertirse en competencias reales para mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes en todos los niveles.



### La educación como pilar de vida

Para Cristiana de Amenábar, Gerente de Educación en Fundación Carlos F. Novella, las competencias docentes son el conjunto de conocimientos y habilidades que los educadores necesitan para realizar su labor de una manera más efectiva.

“Gracias a estos ciclos de aprendizaje, los maestros son capaces de resolver satisfactoriamente cualquier inconveniente que se presente en su entorno profesional y ayudar a los estudiantes en esas circunstancias específicas. Un buen profesor se mantiene en aprendizaje constante y se preocupa por desarrollar y perfeccionar sus competencias”, contó con mucho entusiasmo.

Recordemos que las competencias son una cualidad que integra varios aspectos: Saber, capacidad de hacer, actitudes y valores para resolver situaciones complejas en este caso, en el proceso de formación de los estudiantes.

## Presentan la Nueva Tarjeta UNO CUSCATLAN para Multiplicar tu ahorro en cada camino

Tarjetas CUSCATLAN le da la bienvenida a su nueva Tarjeta de Crédito VISA UNO CUSCATLAN, gracias al respaldo de VISA y en alianza con UNO Guatemala.

La nueva Tarjeta de UNO CUSCATLAN, está diseñada con lo mejor de los dos mundos, para multiplicar el ahorro en cada camino y cargada con el mejor Programa de Lealtad MultiPuntos siendo la única que ofrece 7% de Cash Back en todas las Gasolineras UNO y Tiendas de Conveniencia Pronto y un MultiPunto, en el resto de comercios.

Pero eso no es todo, ¡como oferta de lanzamiento, hasta el 30 de abril!, Tarjetas CUSCATLAN otorgará 14% Cash Back en las compras realizadas en Gasolineras UNO y Tiendas de Conveniencia Pronto y doble MultiPuntos en el resto de comercios, todo esto, sin costo de membresía, 1 mes gratis de Seguro Siempre Protegido con dos asistencias viales incluidas y un Bono de Bienvenida de 3,000 MultiPuntos.

“ La nueva Tarjeta UNO CUSCATLAN es un producto pensando para que multipliques tu ahorro siempre cuando vas camino al trabajo, cuando llevas a tus hijos al colegio, cuando quieres hacer un viaje familiar por Guatemala, o cuando quieras hacer una parada técnica en tiendas Pronto.... o bien ganar MultiPuntos cuando quieres salir de compra con tus amigos y amigas, ir a tu restaurante favorito, o simplemente consentirte...” expresó con entusiasmo, Laura Palma, Gerente de Mercadeo de Tarjetas CUSCATLAN



Agregó, Christian de Suremain, Gerente de Productos de Tarjetas CUSCATLAN, expreso “ Y por si fuera poco, al ser los primeros en solicitar su nueva Tarjeta UNO CUSCATLAN podrán ser uno de los ganadores de dos Renault Kwid 2024 o 10 vales de gasolina por un año... y todos estos beneficios con solo solicitar y comprar con la nueva Tarjeta UNO CUSCATLAN”

La alianza de UNO Guatemala y Tarjetas CUSCATLAN, viene a fortalecer el portafolio de productos, con una propuesta diferenciada y única, para posicionarse como la tarjeta preferida para cada momento.

“Esta alianza, nos permitirá ofrecerles a nuestros clientes guatemaltecos una nueva experiencia de compra, recibiendo beneficios únicos en nuestras Gasolineras UNO y Tiendas Pronto, y premiando su lealtad y preferencia a través de esta promoción y muchas más que tendremos en el camino ...” agregó, Carlos Escobar, Gerente de Retail UNO Guatemala

## Bomberos Voluntarios activan alerta Amarilla para la edición 63 de la Caravana del Zorro



En conferencia de prensa realizada en la Central de los Bomberos Voluntarios, el Zorro Mayor Eddy Villa De León y el relacionista CVB, Víctor Gomes Morales, comunicaron que El Benemérito Cuerpo Voluntario de Bomberos de Guatemala activará una alerta amarilla institucional para la 63ª edición de la Caravana del Zorro que se realizará el próximo sábado 3 de febrero de 2024

La alerta amarilla iniciará el viernes 2 de febrero a partir de las 12:00 hasta el domingo 4 de febrero a las 18:00 horas. Durante ese periodo, más de 325 elementos de Bomberos Voluntarios estarán en apresto a lo largo del trayecto de Guatemala hacia Esquipulas cubriendo los 222 km de la ruta al Atlántico.

Los comandantes de la citada entidad de socorro, coincidieron en que cerca de 25 elementos y varias unidades de motorizadas acompañarán a los motoristas, desde su salida en el Centro Histórico de la capital hasta la Villa de Esquipulas. Las delegaciones departamentales estarán en apresto en la ruta de la caravana.

**Los Bomberos Voluntarios recomiendan:**

Inspeccionar las motocicletas antes de partir.

No exceder los límites de velocidad permitidos.

Utilizar equipo de protección personal

No ingerir bebidas alcohólicas

Solamente viajen dos personas en cada moto

No llevar niños.

Los espectadores guardar una distancia prudente con el paso de las motocicletas.



## Foragro Renueva su Compromiso Empresarial en Pro de un Desarrollo Comunitario Sostenible



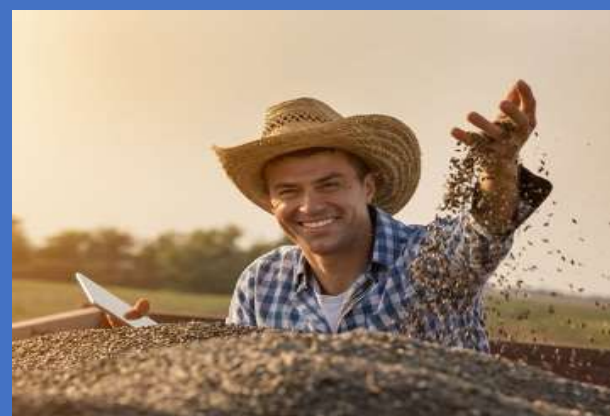
Foragro, líder destacado en el desarrollo de productos innovadores de alta calidad para el cuidado de cultivos y asesoría agrícola, ha trabajado por más de 35 años con un compromiso inquebrantable con el crecimiento y bienestar de las comunidades en la región. Más allá de su éxito comercial, Foragro ha demostrado un fuerte compromiso social, abordando temas esenciales como el medio ambiente, la salud y la educación, desempeñando un papel activo como agentes de cambio en la vida cotidiana de los agricultores.

Durante más de tres décadas, Foragro ha respaldado a miles de familias en la región, siendo testigo del invaluable legado agrícola transmitido de generación en generación. La empresa ha trabajado constantemente para fortalecer el sector agrícola en las comunidades más necesitadas, reconociendo la importancia crítica de la agricultura para la economía regional.

"Nuestro compromiso va más allá de las operaciones comerciales. En Foragro, cultivamos solidaridad para construir un futuro mejor. Hemos respaldado a comunidades en situaciones de emergencia y trabajamos en proyectos de desarrollo, priorizando el apoyo a las comunidades agrícolas donde más lo necesitan y enfocándonos en iniciativas educativas para las nuevas generaciones", afirmó Mario Nufio, Gerente de Mercadeo de Foragro.

Foragro contribuye al crecimiento del sector agrícola en la región, trabajando muy de cerca con las comunidades de Amatitlán, Palín y Tiquisate, las cuales son parte integral de sus zonas de influencia al contar con operaciones en estas localidades. Además de abordar temas agrícolas, la empresa brinda apoyo a través de programas de responsabilidad social como donaciones, entrega de víveres, abrigo y alimentos esenciales, renovación de pintura en escuelas, y proyectos contra la desnutrición en colaboración con las municipalidades.

Entre las últimas iniciativas que ha tenido la empresa se han llevado a cabo diversos proyectos de responsabilidad social empresarial, incluido el Programa de Reforestación con el INAB, la promoción de la inclusión de género a través del programa Mujer del Agro Foragro, y la colaboración con Fundarveja para apoyar a los hijos de agricultores a través de la donación de Incaparina en la actividad navideña, donación de suéteres y más recientemente, la donación de mil kits escolares en 17 comunidades de Patzún, Chimaltenango, para el ciclo 2024. Además, se han realizado donaciones significativas, como tablets al Hospicio San José en Milpas Altas y la donación de libros al centro de cuidado diurno para adultos mayores Mis Años Dorados en Santa Catarina Pinula.



## AGEXPORT: Potencial de Guatemala para atraer turistas de 15 países

La Comisión de Turismo Sostenible de AGEXPORT, a través del Departamento de Desarrollo de Mercados y Promoción Comercial de AGEXPORT, presentó el Estudio de Mercado de Turismo 2023. Este informe destaca el potencial de Guatemala para atraer turistas de 15 países. Estos son: Estados Unidos, México, Canadá, Costa Rica, Italia, Alemania, República Dominicana, Brasil, Colombia, Suiza, Francia, Australia, Polonia, Bélgica y Portugal.

### Las 3 tendencias del turismo para la próxima década

Como parte del estudio que presentó la Unidad de Inteligencia de Mercados de AGEXPORT a los socios de la Comisión de Turismo Sostenible AGEXPORT, se incluyó el análisis de las tendencias turísticas de la próxima década, destacando 3 principales:

**Tecnología transformadora:** Se observa una creciente dependencia de la tecnología entre los viajeros, transformando la planificación y la experiencia de sus viajes de manera significativa.

**Mercados emergentes:** El estudio identifica a Italia, Brasil y Países Bajos como mercados potenciales emergentes para el turismo guatemalteco.

**Sostenibilidad en auge:** Según el reporte "Booking.com Sustainable Travel Report," el 74% de los encuestados expresó su deseo de opciones de viaje más sostenibles, evidenciando una creciente conciencia sobre el impacto ambiental y social de las experiencias turísticas.

"Para la Comisión de Turismo Sostenible de AGEXPORT, estos resultados indican que Guatemala es un destino turístico de gran atractivo con un potencial significativo por explorar en los próximos años. Esta recuperación histórica refleja la resiliencia del sector turístico guatemalteco, que, a pesar de los desafíos, se posiciona nuevamente como uno de los destinos más llamativos y diversos de la región", indicó Moreno.



Según el Instituto Guatemalteco de Turismo (INGUAT) el turismo cerró el 2023 con una impresionante recuperación:

**Recuperación récord:** Guatemala alcanzó una recuperación turística del 104% en comparación con 2019, demostrando la resiliencia del sector tras los desafíos de la pandemia del Covid-19.

**Incremento de visitantes:** El país recibió a 2,649,967 visitantes no residentes, atrayendo 90,368 turistas más que en 2019. Además, se registró un incremento del 44% en las llegadas de visitantes no residentes de 2022 a 2023.

## Fundación Azteca Guatemala recibe la certificación ISO 37001 "Sistema de Gestión Antisoborno"

Fundación Azteca Guatemala, brazo social del Grupo Salinas Guatemala y sus diferentes unidades de negocio, recibió con orgullo la certificación ISO 37001 por parte de la World Compliance Association (WCA), convirtiéndose en la primera en el país y en Centroamérica en ser auditada con base a los lineamientos internacionales requeridos para los sistemas de gestión antisoborno.

La norma ISO 37001 tiene como objetivo ayudar a las organizaciones, públicas o privadas, a implementar acciones que prevengan, detecten y gestionen un sistema interno contra el soborno. Previo a ser reconocidos con la certificación, los postulantes son evaluados de acuerdo con sus políticas internas, procedimientos, medidas de prevención de fraude, controles, evaluación de riesgos y cumplimiento.

Fundación Azteca Guatemala, al recibir la certificación asume el compromiso de adaptar las recomendaciones dadas como resultado de la auditoría para fortalecer su programa y política antisoborno, realizar capacitaciones continuas a todos los colaboradores, ejecutar controles periódicos, entre otros requerimientos, que aseguren el correcto rendimiento de las acciones y procesos contra la corrupción, según estándares internacionales.



"En nombre de Fundación Azteca Guatemala estamos agradecidos por este logro, que es posible gracias al compromiso de cada uno de los integrantes de la institución, así como de nuestros aliados, que confían en la transparencia de cada uno de los proyectos que apoyamos para beneficiar a diferentes sectores de la población guatemalteca. Combatir la corrupción asegura que nuestros procesos contribuyan eficientemente al desarrollo y la prosperidad incluyente en el país. Asumir la certificación ISO 37001, conlleva una gran responsabilidad con todas nuestras audiencias y dentro de nuestra cultura, asegurando prácticas con ética, seguras y confiables, por medio de procedimientos alineados al cumplimiento legal en todos los esquemas", afirmó Maribel Rincón, directora general de Fundación Azteca Guatemala.



## Proverde se une al lanzamiento de la Alianza Cuenca del Motagua



## Carrera Familiar McDonald's 2024 en la Ciudad Capital y Quetzaltenango

**Hub Reforma,  
nuevo Concepto  
para la Vida  
Empresarial  
Moderna en  
Guatemala**



## Proverde se une al lanzamiento de la Alianza Cuenca del Motagua

Recientemente, se realizó el lanzamiento de la Alianza Cuenca del Motagua, en un lugar lleno de naturaleza, llamado Estación Transparente del Deseo, en el cual se dejó plasmado el anhelo de Recuperar el Río Motagua, así como volver a disfrutar de sus aguas cristalinas en un evento lleno de mensajes de sensibilización. El evento fue un compromiso público - privado en el cual participaron empresas nacionales y regionales entre ellas, Cementos Progreso a través de su unidad Proverde.

El objetivo de esta alianza es el de recuperar la salud, brillantez y pureza del río más grande del país, El Motagua, siendo llevado por esta alianza público - privada, sociedad civil, fundaciones nacionales e internacionales, buscando promover el respeto, cuidado y amor por el medio ambiente en Guatemala.

Buscando así que la niñez ya no consuma agua contaminada y combatir uno de los aspectos que promueven la desnutrición en el país. Buscando promover este objetivo, se han planteado acciones concretas y generado un plan de trabajo, basado en una serie de iniciativas de los aliados como Care Plan y Ocean Legacy y basado en la Metodología Epic, (Educación, Políticas Públicas Infraestructura y Comunicación).

En cuanto al área de educación, se busca fomentar el conocimiento y la conciencia ambiental mediante programas que conlleven la reflexión sobre las decisiones que se toman en relación con los residuos que se generan. El objetivo es propiciar la creación de leyes, políticas y reglamentos esenciales para salvaguardar y preservar ríos, lagos y mares, así como las especies que habitan en estos ecosistemas. La Estrategia de Comunicación se basará en 5 C's:

- **Creación de la Marca Motagua para posicionarlo como una marca de país que llene de orgullo a todos los guatemaltecos**
- **Concientizar para destacar que desde los hogares inicia la afectación del Motagua**
- **Cultura Ambiental para promover prácticas positivas que fomenten hábitos respetuosos con el ambiente**
- **Ciencia y conocimiento para transmitir información importante respecto al Motagua**
- **Comunicar las acciones, avances e intervenciones de la alianza y las historias de éxito locales.**

**El río Motagua cuenta con una extensión de 486 kilómetros y abarca una extensión de aproximadamente de 15,000 kilómetros cuadrados, que representa el 7% de la superficie total de Guatemala. Lleva aproximadamente 82,000 metros cúbicos de desechos y solo se pueden recuperar aproximadamente 1,275 metros cúbicos.**

Las aguas del río exhiben niveles preocupantes de contaminación, con concentraciones de metales, compuestos orgánicos e inorgánicos, cloruros, especies



*Carlos Escobar, gerente de Proverde manifestó: "la alianza por el río Motagua, ha sido una casualidad muy feliz para Cementos Progreso, porque desde hace más de 20 años, nosotros venimos trabajando en proyecto de procesamiento de residuos le llamamos nosotros, que es procesar residuos dentro del proceso de fabricación de cemento para utilizarlo como combustible alternativo que hoy se denomina economía circular". Como parte del aprovechamiento de residuos producen combustibles industriales para el procesamiento de cemento, también buscan lograr producir combustibles fósiles.*



A lo largo de su travesía por 96 municipios, el río se ve gravemente afectado, sobre todo porque su caudal es alimentado por el río Las Vacas que recibe los desagües provenientes del norte de la capital. La salud de los residentes a lo largo del recorrido del río se ve comprometida, dado que utilizan el agua tanto para consumo como para riego de vegetales. Lamentablemente, esta fuente de agua presenta niveles de contaminantes como coliformes, fecales, escherichia coli entre otros.

Durante esta actividad se contó con la participación de alcaldes, representantes de cooperación Internacional y actores clave de los sectores público, privado y de la sociedad civil. Jeanne Samayoa, presidenta de la Junta Directiva de la Alianza por el Motagua indica.

*"Esta alianza transmite un mensaje claro y optimista, demostrando con firmeza que es posible trabajar unidos hacia un mismo objetivo: transformar la realidad. Asimismo, se busca proyectar al mundo una imagen de Guatemala en la que sus ciudadanos se comprometen activamente a preservar los recursos naturales, velando por la conservación de la vida marina y terrestre".*

## McDonald's anuncia la Carrera Familiar 2024 en la Ciudad Capital y Quetzaltenango

Por segundo año se llevará a cabo en 3 países y 4 ciudades, siendo la Carrera Familiar más grande de Centroamérica.

La Carrera Familiar McDonald's se realizará el próximo domingo 25 de febrero en Ciudad de Guatemala, El Salvador y Honduras. En Quetzaltenango se desarrollará el domingo 3 de marzo.

Continuando con las celebraciones de 50 años de McDonald's en Guatemala, anuncia la esperada Carrera Familiar 2024 que se realizará el próximo domingo 25 de febrero en la Ciudad de Guatemala, invitando a las familias a pasar un momento divertido a través de un estilo de vida activo y saludable por medio de la práctica del deporte.

Este año, se realizará por novena ocasión en la Ciudad Capital, la cual contará con la participación de 5,000 personas. Adicional, se desarrollará de manera simultánea en El Salvador y Honduras, reuniendo a más de 2,000 personas.

También este año por segunda vez se desarrollará en el Departamento de Quetzaltenango con la participación de 1,500 corredores. Esta carrera se estará realizando el domingo 3 de marzo.

La Carrera Familiar McDonald's estará llena de muchas sorpresas para las familias y contará con las categorías de 5K y 10K. En la Ciudad de Guatemala el recorrido iniciará en Plaza Obelisco hacia Avenida Las Américas y Avenida Reforma. En Quetzaltenango saldrá de McDonald's La Floresta hacia el restaurante McDonald's MontBlanc.

Las actividades de calentamiento y entretenimiento iniciarán a las 07:00 a.m. y el banderazo de salida de la carrera será a las 8:00 a.m.

"El objetivo de la Carrera Familiar McDonald's es que las familias disfruten de un momento agradable mientras se ejercitan y, al mismo tiempo, contribuyen a una causa benéfica. Les invitamos a participar en la carrera familiar más grande de Centroamérica y a contribuir a mejorar la calidad de vida de miles de niños y sus familias", comentó Juan Manuel Rodríguez, Gerente de Mercadeo de McDonald's Guatemala.



### Kit para corredores

El precio del kit es de Q120.00 por persona e incluye playera, visera, bolsa deportiva, número con chip y medalla coleccionable, ésta última se entrega al cruzar la meta. Las inscripciones están abiertas del 30 de enero al 22 de febrero o hasta agotar existencias, en todos los restaurantes McDonald's o por medio de McDelivery llamando al teléfono 1770 o a través de la APP.

### Expo de la Carrera Familiar

Ciudad de Guatemala: el kit podrá recogerse los días viernes 23 y sábado 24 de febrero de 9:00 a.m. a 7:00 p.m. en Museo Miraflores, Salón La Ceiba (7 calle 21-75 zona 11, Paseo Miraflores).

Quetzaltenango: la Expo de la Carrera Familiar en el Departamento de Quetzaltenango se realizará los días jueves 29 de febrero y viernes 1 de marzo en el Club de Tenis Quetzalteco (4 calle zona 3, Quetzaltenango).

## Restaurante de carnes al trapo a la parrilla Rincón del Steak, anuncia nueva sucursal en VilaFlor, carretera a El Salvador, Km 16.5.



El restaurante de carnes al trapo a la parrilla Rincón del Steak, anuncia su nueva sucursal en VilaFlor, carretera a El Salvador, Km 16.5.

El restaurante se caracteriza principalmente por su manera de cocinar sus platillos de carne, utilizando una técnica en la cual, en lugar de sazonar o condimentar directamente la carne, colocan todos los condimentos en "trapos" con los cuales envuelven el corte y lo preparan a la parrilla, buscando así que el corte no pierda nada de su sabor y brindando nuevas experiencias a los comensales.

Su característica distintiva radica en la técnica innovadora de asar carnes al trapo, garantizando así carnes jugosas y exquisitas. Siendo cada plato servido en el establecimiento con una experiencia culinaria única y diferente.

En cuanto a los platillos brindados en su carta, todos cuentan con su propia esencia, así como su identidad, sin limitarse en los cortes de res, brindando también pollo y mariscos en sus parrilladas.

Este restaurante cuenta también con reconocimientos y certificaciones de excelencia, siendo unas de ellas el certificado de Excelencia de Trío Advisor y Travelers Choice en 2020, 2021 y 2023. Así como certificados con fuertes protocolos de Bioseguridad, así como el sello Travelers Safe.

Gabriel Mota, Gerente General comentó:

"Esta segunda sucursal del Rincón del Steak, presenta una arquitectura espectacular vanguardista, proporcionando a sus clientes una experiencia completa tanto en gastronomía como en un ambiente exclusivo durante su estancia. Siendo un lugar donde se crean momentos inolvidables."





## Tendencias que transformarán la forma de vivir en el 2024

El 2024 se presenta como un período emocionante en el sector de vivienda, con diversas tendencias que marcarán la pauta en áreas como el diseño, sostenibilidad, tecnología y amenidades ofrecidas a los compradores. Estas son algunas de las principales tendencias que definirán el mercado inmobiliario para este año:

### Diseño innovador

Las tendencias en diseño para el 2024 se dividen entre la nostalgia y la modernidad.

### La sostenibilidad está en primer plano: certificaciones y tecnologías verdes

La sostenibilidad ambiental ocupa un lugar central en el desarrollo de viviendas, ya que permite ahorrar energía, agua y materiales. Además, el uso de componentes como calentadores de agua en cada apartamento, iluminación LED y automatización de amenidades es cada vez más frecuente, lo que contribuye con la eficiencia energética.

### Preferencias del comprador: amenidades y ubicación

Las preferencias de los compradores han evolucionado, centrándose en acabados de alta calidad, amenidades como salones de eventos, rooftop, gimnasios, áreas pet friendly, áreas para niños y espacios de coworking.

### Hogares inteligentes: automatización

Los hogares inteligentes continúan ganando terreno en el 2024, con un enfoque en la automatización. La integración de tecnologías para la gestión eficiente de iluminación, seguridad y amenidades ofrece un estilo de vida más cómodo y conectado.

### Espacios sociales amplios y al aire libre

La tendencia se inclina hacia áreas sociales amplias, priorizando la convivencia y el entretenimiento.



### Materiales sostenibles

Cada vez más, la tendencia va hacia prácticas sostenibles y materiales de construcción más amigables con el planeta.

### Trabajo remoto: integración de áreas de trabajo en el hogar

La demanda de oficinas en casa ha influido en el diseño de viviendas. Los proyectos están incorporando espacios de coworking con salas de reuniones y business centers

### Seguridad innovadora con tecnologías avanzadas

La seguridad se ha vuelto más sofisticada gracias a la tecnología, por lo que se están usando sistemas de acceso vehicular y peatonal por IP, así como cámaras de vigilancia.

## Hub Reforma, un Concepto Innovador que Eficienta La Vida Empresarial Moderna en Guatemala

Ubicado en el centro financiero de la ciudad, este edificio cuenta con 122 oficinas y áreas de apoyo como cafetería, salas de reuniones y baños en cada nivel, que eficientizan cada oficina y satisfacen las diversas necesidades empresariales.

Con más de 35 años liderando la creación de conceptos inmobiliarios innovadores en el país, Ubica Desarrollos se complace en anunciar la apertura oficial de HUB Reforma, el moderno centro corporativo ubicado en el Distrito Financiero de la zona 9 de la ciudad de Guatemala.

Con una localización estratégica a media cuadra de dos de las arterias más importantes de la ciudad, la Avenida de la Reforma y 7ª avenida de la zona 9.

HUB Reforma es un edificio innovador con más de 30,000 m<sup>2</sup>, emergiendo como un referente en la renovación urbana, HUB Reforma sobresale por su versatilidad y la oferta de oficinas eficientes en diversos tamaños, desde 35 m<sup>2</sup> hasta 1,500 m<sup>2</sup> en un nivel completo.

El complejo cuenta con 122 oficinas, con una diversidad de servicios profesionales como clínicas médicas, bufetes de abogados, empresas y una universidad, ofreciendo valiosas contribuciones a la economía nacional.

Además, ofrece un espacio propicio para encuentros empresariales gracias a varias salas de reuniones con capacidad para 8 y hasta 18 personas completamente equipadas y provistas de facilidades para reuniones y video conferencias, así como también un área de network lounge para reuniones más casuales.



Jacqueline Sherman, directora comercial de Ubica Desarrollos, expresó: "iniciamos la fase de construcción de Hub Reforma con la visión de crear un espacio que fuera seguro, eficiente y respetuoso con el entorno. Con una duración de 20 meses y etapas cuidadosamente planificadas, hemos minimizado el impacto en el área y garantizado la seguridad industrial y el cuidado ambiental".

El diseño del edificio se centra en maximizar cada metro cuadrado de espacio, con áreas compartidas, tales como baños, áreas de limpieza, cafetería y salas de sesiones de uso común; buscando satisfacer las necesidades de los diferentes tipos de negocio y optimizando el uso de cada rincón del edificio. Mediante estas características, Ubica Desarrollos posiciona a HUB Reforma como un referente de las nuevas tendencias de los edificios de oficinas en la Ciudad de Guatemala.



## Caravana del Zorro Juramentan a Zorros Guardianes 2024



Los beneficios  
de la ingesta de  
Ginseng

Fomente la salud  
visual de sus hijos



## Estas frutas te ayudarán a acelerar tu metabolismo

El metabolismo juega un papel fundamental en la pérdida y ganancia de peso, ya que, si es lento, las personas tienden a engordar mucho y cuando se proponen a perderlo, les cuesta bastante.

Esto se debe porque durante el proceso, al que denominamos metabolismo, el cuerpo convierte los alimentos que ingerimos en energía, pero si no realizamos muchas actividades físicas que gasten esta energía, el proceso se ralentiza. Cuando se quiere bajar de peso y no batallar tanto en ello, hay que buscar acelerar nuestro metabolismo y, por fortuna, existen frutas que nos ayudan con este objetivo.

Frutas que nos ayudan a acelerar el metabolismo

estas son las frutas que aceleran el metabolismo y contribuyen con la pérdida de peso.

**Kiwi:** además de contar con una gran cantidad de nutrientes, ayuda a regular el metabolismo y gracias a su aporte en fibras, reduce el apetito.

**Pomelo:** su consumo acelera el metabolismo, lo que a su vez facilita la quema de calorías para poder adelgazar. Además, es rico en fibra, por lo que es saciante, contribuye a controlar los niveles de glucosa en sangre, y debido a una sustancia llamada naringenina que contiene, ayuda a quemar los ácidos grasos y a desinflamar el cuerpo.

**Papaya:** es baja en calorías, tiene un efecto diurético y gracias a la enzima llamada papaína, mejora la digestión de las proteínas, lo que mantiene controlado el metabolismo y



**Aguacates:** las personas que consumen regularmente este fruto presentan hasta un 9% menos de probabilidades de sufrir sobrepeso u obesidad durante un período estimado de 4 a 11 años, comparados aquellos que no. Aparte, comer un aguacate diario, contribuye a reducir la grasa del vientre.

**Mango:** fruta rica en fibra, vitaminas y minerales, y de acuerdo con un estudio, gracias a los compuestos bioactivos que contiene su pulpa, reduce el daño celular, ayuda a bajar el riesgo de padecer alguna enfermedad crónica, previene el envejecimiento prematuro y mejora la salud.

**Manzanas y peras:** las mujeres que comen tres manzanas o peras pequeñas al día, logran perder más peso en comparación que las que no lo hicieron.

## Fomente la salud visual de sus hijos con una revisión ocular a cargo de expertos

Previo a los ocho años, los niños se encuentran en una edad donde desarrollan habilidades mentales y especialmente sus capacidades visuales, por esta razón, es importante que los padres de familia comprendan la importancia de los chequeos a temprana edad.

Programar exámenes oftalmológicos regulares, limitar el tiempo frente a pantallas, fomentar actividades al aire libre y promover hábitos de higiene visual son prácticas fundamentales y que no deben faltar en los niños.

“Los más pequeños están en una edad que difícilmente van a poder explicar qué es lo que sienten, si están viendo mal o si tienen algún defecto visual, por eso, debemos educar a la población que consulten con sus niños antes de los 3 años, justo previo, al inicio de su vida escolar. Además de la evaluación de los problemas refractivos (miopía, hipermetropía o astigmatismo), el oftalmólogo debe evaluar que no existan desviaciones oculares, evaluará el segmento anterior del ojo, la retina y el nervio.

Asimismo, en el caso de los recién nacidos, el primer chequeo debe realizarse al mes de vida y se evalúa en busca de malformaciones congénitas y enfermedades que requieran de tratamiento temprano para aumentar las posibilidades de una mejor visión en el niño. “Muchos de los problemas oftalmológicos en niños, también tienen que ver con problemas congénitos, y si estos no se tratan a temprana edad pueden desarrollar secuelas a largo plazo” Signos de alerta para hacerse un chequeo



Si el niño padece de cualquier de los siguientes síntomas, acuda a un especialista de oftalmología:

- Dolores de cabeza.
- Entrecierra los ojos (Achina los ojos).
- Sensibilidad a la luz.
- Los papás usan gafas.
- Si el niño no pone atención en la clase o es distraído.
- Se acerca mucho al televisor o los libros.
- Desviaciones oculares
- Picazón de ojos

## Los Beneficios de beber ginseng



El ginseng se lleva utilizando desde hace más de 3.000 años en la medicina oriental como un remedio natural debido a su reputación de droga tónica y reconstituyente. Ginseng se suele llamar a todas las especies de plantas del género Panax, del latín y que en español se traduce por panacea (que significa 'lo cura todo') y a otras que no son de este género, pero que tienen propiedades muy similares; lo que en la medicina china se conoce como ginseng es el Panax ginseng.

El ginseng se lleva utilizando en la medicina oriental desde hace más de 3.000 años y en el mundo occidental cada vez está más demandado su consumo por sus diversos beneficios para el organismo. Aunque como todo, el ginseng es muy bueno para la salud, pero también tiene sus efectos secundarios.

El ginseng se ha utilizando desde hace más de 3.000 años en la medicina oriental como un remedio natural debido a su reputación de droga tónica y reconstituyente. Se usa para tratar la astenia, la aterosclerosis -cuando se engrosan y endurecen las arterias, restringiendo el flujo de sangre rica en oxígeno-, algunas alteraciones hematológicas y gastrointestinales, así como síntomas relacionados con la edad y el cáncer.

La ingesta de ginseng puede reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer y otros estudios incluso sugieren que el consumo de esta planta medicinal ralentiza o detiene el crecimiento de los tumores. baja los niveles de azúcar en sangre, así como el colesterol.

Reduce el estrés promueve la relajación, trata la diabetes y se dice que ayuda a tratar la disfunción sexual en los hombres. Otra de las virtudes del ginseng es que puede mejorar la capacidad de pensar y la cognición. Mejora la memoria visual y actúa frente a la ansiedad.

Reduce el estrés promueve la relajación, trata la diabetes y se dice que ayuda a tratar la disfunción sexual en los hombres. Otra de las virtudes del ginseng es que puede mejorar la capacidad de pensar y la cognición. Mejora la memoria visual y actúa frente a la ansiedad.

### Posibles efectos secundarios

El consumo de ginseng tiene sus beneficios, pero también tiene posibles efectos secundarios para la salud. Su consumo no está recomendado en niños, adolescentes y embarazadas. Por otra parte, muchos estudios sugieren que las mujeres no abusen del ginseng porque contiene pequeñas cantidades de fitoestrógenos que pueden tener un efecto similar al de los estrógenos.

## Caravana del Zorro Juramentan a Zorros Guardianes



En la sede de la Dirección General de Protección y Seguridad Vial (PROVIAL), fueron juramentados 150 integrantes del programa de voluntariado denominado Zorros Guardianes, quienes tendrán a su cargo proteger y servir al menos a 70 mil motoristas que participarán en la peregrinación de la Caravana del Zorro a realizarse el próximo sábado 3 de febrero.

Para optar a este título los voluntarios participaron en dos módulos impartidos por el Departamento de Educación Vial de PROVIAL, los cuales concluyeron con la imposición de un brazalete que los acredita como Zorros Guardianes, y un diploma de participación que certificó sus conocimientos adquiridos.

El máximo representante del peregrinaje en dos ruedas, Edy Villadeleón, declaró que dichos voluntarios tendrán acompañamiento de Brigadas de la institución. "Es un orgullo tener a estas personas involucradas en la Caravana para seguir con la cifra de cero accidentes fatales", puntualizó el Zorro Mayor.

El Brigadier General y Director Ejecutivo de PROVIAL, Wilner Hernández, agregó que estos guatemaltecos serán los ojos y los oídos de los organizadores de la actividad, denunciando a motoristas que intenten violar las normas contenidas en el Reglamento de Tránsito.



## Síntomas que delatan deficiencia de Zinc

A pesar de que los necesitamos en bajas concentraciones, los micronutrientes como el hierro, magnesio, fósforo, calcio, potasio y zinc son vitales para que nuestro cuerpo pueda funcionar a la perfección, pues participan en muchas actividades de nuestras células, que pueden ir desde actividades como el equilibrio de electrolitos y pH, el transporte de oxígeno a todos nuestros órganos hasta en la síntesis de nuestro propio ADN y proteínas inmunitarias.

Cada elemento es estrictamente necesario y no se puede prescindir ellos, pues cuando hay una deficiencia nuestro cuerpo lo manifiesta con síntomas que no debemos ignorar, pues esto puede provocarnos algún tipo de enfermedad.

La deficiencia de zinc es una condición en la que el cuerpo tiene concentraciones bajas de zinc, lo cual no es suficiente. El zinc es un mineral esencial que desempeña un papel importante en muchas funciones corporales, como el crecimiento, la reparación celular, el sistema inmunitario y la función cognitiva.

Los síntomas de la deficiencia de zinc pueden variar según la gravedad de la deficiencia de este mineral. Los síntomas leves pueden ser los siguientes:

- Pérdida de peso
- Retraso del crecimiento en los niños
- Alteraciones del gusto y del olfato
- Piel seca y agrietada
- Diarrea
- Infecciones frecuentes.

Ante una muy baja concentración de zinc en nuestro cuerpo, los síntomas más graves de la deficiencia de zinc pueden ser:

- Alopecia (pérdida de cabello)
- Lesiones en la piel
- Úlceras en la boca
- Problemas de cicatrización
- Disminución de la función cognitiva
- Dificultades de aprendizaje
- Retraso en el desarrollo



### ¿Qué causa la deficiencia de este mineral?

Si nuestro cuerpo carece de este mineral puede deber a una dieta deficiente en zinc, la mala absorción de este elemento, a la pérdida de zinc a través de las heces o la orina y también al uso de ciertos medicamentos, como los diuréticos

### ¿Cómo puedes saber si a tu cuerpo le hace falta zinc?

Además de los síntomas mencionados y de una revisión médica, el diagnóstico de la deficiencia de zinc también se basa en los resultados de las pruebas de laboratorio. Las pruebas de laboratorio que pueden ayudar a diagnosticar la deficiencia de zinc son:

- Pruebas de sangre para medir los niveles de zinc (en una medición de la concentración de este elemento en el suero sanguíneo)
- Pruebas de orina para medir la excreción de zinc

El tratamiento de la deficiencia de zinc consiste en la suplementación con zinc. La dosis de zinc necesaria para tratar la deficiencia depende de la gravedad de la deficiencia.

## Unidad móvil de servicios de salud continuará atendiendo hasta el 15 de febrero en la Plaza Central

Para que la ciudadanía tenga acceso a los servicios de hisopado y otros servicios de salud, la unidad móvil especializada ubicada en la Plaza Central seguirá brindando la atención a quienes lo requieran hasta el 15 de febrero, en horario de 8:00 a 14:00 horas.

La población puede tener acceso a la asistencia de pruebas rápidas de antígeno para la detección de COVID-19, consulta médica general, vacunación para niños, adultos y embarazadas. Asimismo, servicio de salud reproductiva, entrega de vitaminas y desparasitantes.

La coordinación está a cargo de la Dirección Departamental de Redes Integradas de Servicios de Salud –DDRIS- Guatemala, Área Central, quien hace la cordial invitación a las familias guatemaltecas a que se acerquen y sean atendidas por el personal salubrista especializado.



Además, el objetivo de que la unidad móvil continúe en la Plaza Central es mantener las estrategias de cobertura para proteger a la población del COVID-19 y juntos prevengamos y contrarrestemos esta enfermedad.

Para el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social –MSPAS- es clave seguir estas labores conjuntas para velar por el bienestar de todos, basado en derechos, dignidad, desarrollo y democracia.



## Puma lanza su App PUMA PRIS



## Los daños que causa el humo del cigarrillo al teléfono

Visa presenta  
Cómo aprovechar  
el poder de la  
movilidad urbana  
en América Latina  
y el Caribe



## Quita el olor a cebolla con café



El olor a cebolla se puede quitar de varias maneras: frotando las manos con agua y sal, frotando las manos con agua y bicarbonato de sodio, lavándotelas con agua y vinagre, sumergiéndolas en un recipiente con agua y jugo de limón, frotando tus manos con café molido o contra alguna superficie de acero inoxidable.

Aunque se trata de un ingrediente imprescindible en las cocinas de muchos hogares en el mundo, no es agradable tener el olor impregnado en las manos durante mucho tiempo, y a pesar de que en combinación con otros productos o ingredientes esta no tiende a dejar su olor, sino solo sus propiedades, no es lo mismo cuando la manipulamos en crudo.

Al querer quitar este desagradable olor de nuestras manos, a veces nos lastimamos la piel de más intentando hacer desaparecer dicho aroma, o usamos cremas hidratantes con olores tan potentes para tratar de disimular el, Pero con este ingrediente podrás eliminar ese olor, y cual es pues es el café, con este ingrediente podrás eliminar el molesto olor a cebolla, y te diremos como prepararlo para poder utilizarlo.

El café es magnífico para eliminar el olor a cebolla de tus manos, pero es tan bueno que no solamente funciona con la cebolla, sino con otros alimentos que dejan olor en las manos. Lo único que necesitas es lo siguiente:

2 cucharadas de posos de café

1 bandeja de agua

Para eliminar el olor a cebolla, sumerge tus manos en la bandeja del agua y ve añadiendo poco a poco el café, tallando suavemente tus manos como si fuera una mascarilla. Espera durante un par de minutos y enseguida enjuaga como de costumbre. Al finalizar, notarás que el olor se ha ido de tus manos.



## Los daños que causa el humo del cigarrillo al teléfono

Si bien parece que este fuera inofensivo. Estos microorganismos se depositan en el teléfono por lo que allí empiezan los problemas para el dispositivo tecnológico. Sin dudas después de esto vas a tener mucho cuidado al fumar.

Los teléfonos son parte muy importante de la vida diaria de las personas. Es por esto que el cuidado de los mismos es muy importante. Te vamos a contar la verdad de los daños del humo del cigarrillo en tu teléfono. Estos microorganismos se depositan en el teléfono por lo que allí empiezan los problemas para el dispositivo tecnológico. Sin dudas después de esto vas a tener mucho cuidado al fumar.

Al encender el cigarrillo se liberan muchos microorganismos que pueden ingresar al teléfono. Esto se da por medio del puerto de carga, las rejillas de altavoces o los orificios con los que viene el dispositivo.

Esto le causa el humo del cigarro a tu teléfono

### Sobrecalentamiento

Los microorganismos del humo que emite el cigarrillo causan una obstrucción del sistema que sirve de refrigeración para el teléfono. Por ende la temperatura se elevará ocasionando daños en el interior.

### Fallas en la carga

Otra de las consecuencias es que al quedar los microorganismos dentro del teléfono, no permiten que la carga sea fluida. Es por esto que no se cargará correctamente y muchos menos te durará la misma.



### Daño en pantalla

El humo que despiden los cigarrillos hace que se forme un residuo pegajoso que no permite una buena sensibilidad de la pantalla táctil.

### Problemas con las llamadas

Este problema está relacionado con que los microorganismos del humo tapan las rejillas del altavoz y la comunicación será muy difícil.

## Visa presenta el informe **Cómo aprovechar el poder de la movilidad urbana en América Latina y el Caribe**

el cual aborda los beneficios del transporte público, las tecnologías que impulsan la movilidad urbana al futuro, cómo incentivar un mayor uso de los sistemas de transporte público, y cuáles son las oportunidades para los consumidores, las instituciones financieras, las ciudades y los gobiernos.

El informe destaca que en América Latina y el Caribe, a pesar de los altos índices de uso del transporte público, habitantes de toda la región suelen optar en gran medida por los medios transporte privados, como autos, motocicletas y bicicletas, lo que destaca falta programas y políticas que mejoren el acceso y la comodidad, servicios con mejor cobertura, una flota de vehículos moderna, menores tiempos de viaje y opciones de pago más simples.

Los sistemas de transporte público están implementando soluciones de pago que ofrecen mayor facilidad al momento de viajar. Con los sistemas de pago universales o de circuito abierto, los pasajeros tienen la posibilidad de pagar de forma segura y cómoda con las credenciales que usan para realizar otras compras en diferentes comercios.

La última investigación de Visa encontró que el 94% de los usuarios de transporte público ahora esperan poder pagar con la tecnología Tap-to-Ride, mientras que el 83% de los proveedores de transporte aún no tienen un plan para implementar la tecnología, por lo que está claro que estamos superando el punto de inflexión, dijo Humberto Guihur, vicepresidente de Productos región Andina y Movilidad Urbana América Latina y el Caribe. "Estamos evolucionando hacia un mundo donde los consumidores esperan poder pagar con un tap (sin contacto) en el transporte público, por lo que es solo cuestión de tiempo para que los sistemas adopten esta tecnología".

### Incentivar el uso del transporte público

La integración de opciones de pago con credenciales débito y crédito en el transporte público puede modificar los hábitos de los consumidores. Por ejemplo, en ciudades como Rio de Janeiro (Brasil), Ciudad de Guatemala (Guatemala) y San José (Costa Rica), el total de transacciones aumentó aproximadamente 10% entre los usuarios que comenzaron a utilizar sus tarjetas en los sistemas de transporte público, mientras se impulsó la reactivación de credenciales que llevaban por lo menos tres meses inactivos.



## 2 de febrero Día Mundial de los Humedales



Los humedales son extensiones de tierra que tienen la particularidad de estar inundadas, de forma permanente. En esta categoría se encuentran los pantanos, turberas, marismas, arrecifes de coral, manglares, lagos, ríos, entre otros tipos de humedales. Son ecosistemas híbridos que pueden ser de agua dulce o salada. Se incluyen los denominados humedales artificiales, como por ejemplo los embalses, las salinas o los estanques.

Su importancia es fundamental para la vida en todo el planeta, gracias a que son ecosistemas donde habitan un gran número de especies animales y vegetales. Se encargan de regular el ciclo del agua y el clima, creando de esta manera un equilibrio perfecto. Además, aportan al hombre recursos indispensables para disfrutar de una mejor calidad de vida.

Sin embargo, hoy vemos con gran preocupación cómo los humedales corren el riesgo de desaparecer, ya que se están degradando de manera vertiginosa.

¿Por qué son importantes?

En líneas generales, los humedales son reservorios que albergan vida, contribuyendo a crear un perfecto equilibrio en los distintos ecosistemas del planeta. Su óptimo funcionamiento contribuye a:

Que el 40% de los vegetales y animales que existen en todo el planeta sigan con vida.

Más de mil millones de personas en todo el planeta puedan seguir viviendo de los humedales.

En las turberas se encuentran concentradas el 30% del carbono que existe en toda la Tierra.

Los humedales se encargan de eliminar los contaminantes y esto permite disfrutar de un agua limpia.

Los humedales son grandes reservorios de agua.

Los manglares y arrecifes de los humedales se encargan de proteger a los seres humanos contra los desastres naturales como las inundaciones y sequías.

Los humedales costeros nos protegen de catástrofes naturales, reduciendo el impacto de los huracanes y los tsunamis. Asimismo, fijan la línea de costa y resisten la erosión.

Son espacios que ayudan a crear condiciones para que exista la vida animal y vegetal.

Son lugares ideales para realizar actividades recreativas, contribuyendo a incrementar el turismo.





## Puma lanza su App PUMA PRIS

Puma Energy siempre en la búsqueda de beneficiar a sus consumidores y valiéndose de su lealtad, da un paso futurista convirtiéndose en pionera, en la industria, en implementar una aplicación para el servicio de sus clientes. La renovada aplicación PUMA PRIS, invita a todos los guatemaltecos a una digitalización en su compra de combustibles, brindándoles comodidad, seguridad y grandes beneficios.

¿Qué es Puma Pris? Puma Pris es el programa de fidelización de clientes, con el cual se pueden acumular puntos por las compras de combustible y productos en tienda para luego canjearlos por descuentos en próximas visitas a las estaciones de Puma Energy y tiendas Súper 7. Actualmente el programa está funcionando en Panamá, Argentina, Honduras, Guatemala y El Salvador.

Para quienes no han utilizado la aplicación PUMA PRIS, la forma de registrarse es simple, deberá realizarlo a través de un Smartphone iOS o Android, descargar el APP, llenar el formulario, se autenticarán sus datos por medio de un correo electrónico y ¡listo! Ya será parte de la comunidad digitalizada de Puma Energy.

En todas las Estaciones de Servicio PUMA ENERGY podrá escanear el código QR que le permitirá ingresar directamente a realizar su compra de combustible, consumibles en Súper 7 y a acumular puntos para sus próximas compras.

La renovación de la App Puma Pris incluye poder realizar sus pagos desde la misma. Ahora los usuarios podrán realizar pagos con tarjetas de crédito o débito (Visa y Mastercard), con el total respaldo de NEONET. No necesitará efectivo ni atención de cobro por parte de los asesores de servicio en la estación, ya que podrá realizar su pago y cargar combustible de forma personal, y todo ello, a través de tan solo ser usuario de la App Puma Pris.



Para obtener este beneficio, deberá configurar su tarjeta para ser utilizada desde la App Puma Pris y podrá realizar el pago directamente, obteniendo beneficios de sus puntos acumulados en compras anteriores, adicional a acumular más puntos en cada compra.

“Puma Energy siempre innovando y con una visión digital a partir de incorporar el servicio tecnológico en sus operaciones, se convierte en la primera distribuidora de combustibles en Guatemala en contar con un App que será la comunicación directa con sus consumidores, por medio de la cual podrán realizar sus compras de combustible en sus estaciones de servicio y consumibles en las tiendas Súper 7, además de acumular puntos y ser beneficiario de grandes premios y promociones” comentó Paúl Marroquín, Gerente de Retail de Puma Energy Guatemala.

## Como archivar tus datos de manera segura

Nuestros datos, la información que generamos cada día, los archivos de nuestro ordenador... Todo esto es muy importante. Es conveniente tomar medidas de seguridad para evitar pérdida de información o que posibles intrusos accedan a ella. En este artículo vamos a centrarnos en ello. Vamos a explicar cómo y dónde almacenar los archivos de forma segura. También vamos a ver qué hacer con la información importante, como pueden ser datos vitales o contraseñas. Todo ello con la máxima seguridad.

1. Desarrollar una estrategia

2. Identificar de qué datos se necesita hacer una copia de seguridad: Identificar y clasificar los datos es un primer paso fundamental en el proceso

3. Seguir la regla 3-2-1: hacer tres copias de los datos, en dos soportes diferentes, con una copia almacenada fuera de las instalaciones y sin conexión.

4. Cifrar y proteger las copias de seguridad: Dado que las amenazas también buscan copias de seguridad de los datos para extorsionar, merece la pena mantenerlas encriptadas, para que no puedan monetizar los datos almacenados.

5. No olvidar los datos en la nube: Una gran cantidad de datos corporativos reside ahora en aplicaciones de software como servicio. Esto puede proporcionar una falsa sensación de seguridad.

6. Comprobar regularmente las copias de seguridad: probarlas con regularidad para asegurarse de que los datos se guardan correctamente y se pueden recuperar.



7. Realizar copias de seguridad a intervalos regulares: Una tienda online con mucho movimiento requerirá copias de seguridad casi continuas, pero un estudio de abogados pequeño puede conformarse con algo menos frecuente.

8. Elegir con cuidado un socio tecnológico: Dependiendo del tamaño y la expectativa de crecimiento de la empresa, puede ser importante considerar la escalabilidad.

9. No olvidar los dispositivos endpoint: No hay que olvidar la gran cantidad de datos que pueden residir en los dispositivos de los usuarios, como ordenadores portátiles y teléfonos inteligentes.

10. No olvidar que las copias de seguridad son solo una pieza del rompecabezas. Se deberían complementar con herramientas de seguridad en el endpoint, la red y el servidor/nube, herramientas de detección y respuesta, y más.



## Walmart, Nestlé y Ternova anuncian “Alianza por el Reciclaje”



## Excel presenta Nissan X-TRAIL e-POWER una SUV totalmente Eléctrica

Recetar la naturaleza para la salud mental y física



## Excel presenta Nissan X-TRAIL e-POWER una SUV totalmente Eléctrica

Excel, distribuidor exclusivo de Nissan en Guatemala, da un paso significativo en el país al presentar la revolucionaria tecnología e-POWER a través del lanzamiento de la nueva Nissan X-Trail, una SUV totalmente eléctrica que incorpora el revolucionario método de propulsión eléctrica para su conducción.

La nueva Nissan X-TRAIL, está equipada con la innovadora tecnología e-POWER, cuenta con un motor eléctrico de alto rendimiento de 100 KW, equivalente a 205 caballos de fuerza. Este motor no solo mejora la respuesta de manejo, sino que también proporciona un torque instantáneo, ofreciendo una experiencia de conducción más dinámica y eficiente.

Esta avanzada tecnología de Nissan, marca pionera en la innovación automotriz, abre paso a una nueva era en la movilidad, brindando a los guatemaltecos una experiencia de conducción única, sostenible y accesible para todos.

### ¿Qué es e-POWER y por qué es tan revolucionaria esta tecnología?

La tecnología e-POWER de Nissan es una alternativa sorprendente en el mundo de los vehículos eléctricos. A diferencia de los autos eléctricos convencionales que se recargan enchufándolos, e-POWER combina lo mejor de dos mundos: la eficiencia de un motor eléctrico y la autonomía de un generador de gasolina.

El vehículo cuenta con un pequeño motor a gasolina que actúa como generador, recargando continuamente la batería mientras se conduce. Esto significa que no hay necesidad de conectarse a una fuente de energía eléctrica, proporcionando una autonomía única y eliminando la preocupación por encontrar estaciones de carga.



### Ventajas de Nissan X-Trail e-POWER

- Autonomía sin preocupaciones: cuenta con capacidad para recorrer más de 900 kilómetros en la ciudad sin necesidad de recargar, proporcionando una libertad sin igual.
- Conducción electrificante: potencia inmediata y aceleración suave de un motor eléctrico (respuesta instantánea al pisar el acelerador).
- Sin dependencia de cargadores especiales: a diferencia de otros vehículos eléctricos, no necesita estaciones de carga. El motor a gasolina se encarga de recargar la batería, lo cual brinda libertad en los desplazamientos.
- Tecnologías innovadoras: integra características avanzadas como e-4ORCE para tracción en las cuatro ruedas, e-Pedal Step para una conducción simplificada, y modos de manejo adaptativos que se ajustan a diversas necesidades.
- Modos de manejo: ofrece siete modos de manejo, desde el equilibrado "Normal" hasta el emocionante "Sport" y el eficiente "Eco". Estos se adaptan a diferentes necesidades de conducción, brindando una experiencia emocionante y personalizada según preferencias y estilo de vida.

## Uniformes de Guatemala inaugura su nueva planta de producción

Uniformes de Guatemala, con 33 años en el mercado de los uniformes dio a conocer su crecimiento en el último año, con dos tiendas más en el interior del país, una en la ciudad capital y la presentación de su moderna planta de producción, la cual se encuentra diseñada y preparada para abarcar la demanda del mercado en la región en el área de uniformes corporativos, industriales, comerciales, escolares y de especialidades.

Esta nueva planta de producción se encuentra ubicada en el complejo de bodegas Industrial Las Tunas 2, de la zona empresarial El Naranjo y tiene capacidad para albergar a más de 300 empleados, permitiéndoles atender de forma óptima y eficiente a los clientes, que en la actualidad encuentran en Uniformes de Guatemala, la mejor opción para vestir con calidad, la imagen corporativa de empresas: grandes, medianas y/o pequeñas, además de emprendedores que confían su vestimenta a UDG.

La planta está conformada con áreas de diseño, corte, confección, control de calidad, empaque y carga; tiene una capacidad de producción de hasta 500 prendas por hora, equivalente a 80 mil prendas por mes.



Uniformes de Guatemala entiende que la marca de sus clientes es el elemento que forja la identidad corporativa de las empresas, por ello, cuentan con máquinas de alta tecnología y precisión, garantizando los máximos estándares de calidad en cada una de las prendas confeccionadas.



## Henkel lanza al mercado productos Fester para la construcción



Henkel, la empresa líder en productos de consumo, construcción e industriales, presenta una gama dentro de su negocio de Adhesive Technologies, con su reconocida marca Fester, la cual ofrece soluciones avanzadas para profesionales de la construcción, asegurando una obra más eficiente y resistente.

En esta nueva línea de productos, los clientes pueden encontrar adhesivos de concreto, impermeabilizantes acrílicos, cementosos, asfálticos; y tratamiento de superficies y selladores, brindando un rendimiento superior y durabilidad inigualable. Los productos Fester cuentan con ventajas competitivas que van más allá de lo convencional. Desde adhesivos acrílicos que mejoran el pegado, hasta impermeabilizantes que resisten presiones extremas, proporcionando calidad, durabilidad y rendimiento inigualables.

Fester, además de ofrecer soluciones que se utilizan en etapas tempranas de la construcción, también brinda tecnología para etapas de mantenimiento o en la optimización de los materiales utilizados en la obra, ayudando a generar reducciones de costos, sistemas constructivos más eficientes o bien, materiales de mayor resistencia, convirtiéndose así, en mucho más de lo que se puede imaginar.

### Nuevos productos disponibles

#### Adhesivo de concreto - Festerbond:

Es un adhesivo acrílico, fortificador y sellador para concreto que adhiere mortero nuevo a concreto viejo.

#### Impermeabilizantes cementosos:

Impermeabilizante cementoso que resuelve problemas de humedad y salitre, permitiendo la salida de humedad atrapada en el sustrato.

#### Tratamiento de superficies:

Fester Festex RP-501 es un repelente y anti-musgo a base de agua, que puede ser utilizando en interiores o exteriores.

#### Selladores:

Fester Superseal P es un sellador de poliuretano de secado rápido disponible en cartuchos de 300 ml y salchichas de 600 ml.

## Recetar la naturaleza para la salud mental y física



Alimentarse bien y hacer ejercicio son maneras importantes de mantenerse saludable mental y físicamente. En lugar de levantarse del sillón y subirse a la cinta de marcha, quizás quiera considerar salir al aire libre y aprovechar los beneficios para la salud que ofrece pasar tiempo en la naturaleza.

No se sorprenda cuando, en su próxima visita al médico, le den una receta médica de parques en lugar de pastillas.

Pasar tiempo en la naturaleza es un factor importante a la hora de mantenerse saludable. Se trata de un concepto llamado biofilia.

“La biofilia hace referencia a que estamos programados para estar conectados con la naturaleza; existe algo saludable en tener naturaleza a su alrededor o estar presentes en ella.

No solo se trata de 'La naturaleza luce bien.' Sabemos que también hace bien. Estos estudios comienzan evaluando personas que viven en la ciudad y que luego las llevan a un bosque. ¿Qué sucede con la presión arterial? ¿Qué sucede con la frecuencia cardíaca? Y en muchos, muchos, estudios, se demuestra que tenemos mejores resultados en un entorno natural”.

Por ese motivo, muchos profesionales de atención médica escriben “recetas médicas de parques”.

Se trata más de resaltar la importancia de estar en la naturaleza que de tan solo decir que deberíamos hacerlo. Ahora efectivamente existe una receta médica.

Los estudios sugieren que la dosis más efectiva de naturaleza es al menos dos horas a la semana. Y, si no puede salir, lleve la naturaleza adentro.” Escuchar el canto de los pájaros, los sonidos de la naturaleza, tener una fuente de agua e incluso tener elementos alrededor que estén hechos de piedra o madera también tiene muchos beneficios.



## Walmart, Nestlé y Ternova anuncian “Alianza por el Reciclaje”

Walmart, Nestlé y Ternova anunciaron la "Alianza por el Reciclaje" en Guatemala, una colaboración estratégica destinada a impulsar prácticas sostenibles y avanzar hacia una economía circular en el país con la implementación de cuatro estaciones de separación de materiales reciclables. Cervecería Ambev Guatemala, Sistema Coca-Cola, PepsiCo, Grupo LALA y la Cooperación Alemana se unen en este importante compromiso de restaurar, renovar, reponer y preservar el planeta.

Esta alianza, que nació de la iniciativa de Walmart y Nestlé, refuerza el compromiso de las empresas asociadas en la búsqueda de fomentar la separación y clasificación de residuos como piedra angular para un futuro más sostenible en el país.

El proyecto se realizará a través de la instalación de estaciones diseñadas para la separación de plástico, papel y cartón, bolsas plásticas, vidrio, aluminio, cápsulas de café y sachet. Estas estaciones son respaldadas gracias a la colaboración estratégica con Ternova, que, como uno de los principales impulsores de esta alianza, desempeña un papel fundamental al facilitar la coordinación entre los diversos participantes en la cadena de reciclaje. Esto asegura una gestión eficiente de los residuos desde su recolección inicial hasta su posterior incorporación en la fabricación de nuevos productos.

Los aliados por el reciclaje trabajarán en acciones de comunicación para orientar a los clientes sobre la adecuada separación de residuos en sus hogares, amplificando la educación y concientización sobre la importancia del reutilizamiento.

Las estaciones de reciclaje Punto Verde estarán disponibles a partir del 2 de febrero de 2024, marcando un paso significativo en el compromiso conjunto por un futuro más sostenible en Guatemala.



*“Nos llena de alegría que esta alianza se consolide y se fortalezca para que nuestros clientes puedan vivir mejor. La incorporación de empresas comprometidas con la sostenibilidad como Cervecería Ambev Guatemala, PepsiCo, Grupo LALA y Sistema Coca-Cola, junto con la participación de la Cooperación Alemana, nos impulsa a trabajar juntos en iniciativas que sensibilicen a nuestros clientes sobre la crucial separación de residuos y fomenten un cambio de comportamiento en los hogares. Este paso refleja nuestro compromiso compartido con un futuro más sostenible”, dijo Luis Arturo Ramírez, Coordinador de Asuntos Corporativos de Walmart.*

## Real Madrid y HP anuncian una colaboración global histórica

El Real Madrid Club de Fútbol ha anunciado hoy un acuerdo global de patrocinio tecnológico con HP Inc. durante una ceremonia de firma conjunta en la Ciudad Real Madrid. Como parte del acuerdo de varios años, HP será la primera marca en tener su logo en la manga del uniforme del Real Madrid en los 121 años de historia del club. El patrocinio abarca los equipos masculinos y femeninos, así como programas juveniles.

Además, HP se convertirá en el nuevo socio tecnológico del club. Esta colaboración tiene como objetivo acelerar la transformación digital de los espacios del club y elevar la experiencia de los aficionados del Real Madrid como parte del nuevo Santiago Bernabéu y más allá, incluidas las experiencias personales, los juegos y las operaciones del club.

Representantes de ambas organizaciones se unieron a la ceremonia de firma, incluido el presidente del Real Madrid, Florentino Pérez, Lucio de HP, el entrenador del primer equipo del Real Madrid, Carlo Ancelotti, y los capitanes de los equipos de fútbol masculino y femenino. Los jugadores del Real Madrid lucirán por primera vez a su nuevo patrocinador durante el partido del 4 de febrero contra el Atlético de Madrid.

Ambas marcas también comparten la visión de fortalecer a las comunidades y promover la dignidad y la inclusión a través del deporte y la tecnología. HP está abordando la brecha digital a través de iniciativas que aceleran la equidad digital para millones de personas en todo el mundo, mientras que el Real Madrid está comprometido con la creación de una comunidad deportiva más inclusiva.





## Arranca la Caravana del Zorro edición 63



## Ejército de Guatemala participó en macro simulacro 2024

Dónde colocar el árbol de jade para fomentar la prosperidad económica



## Cuáles son los idiomas más hablados del mundo

La capacidad de comunicación es una de las principales virtudes del ser humano. Desde el principio de los tiempos y con el transcurso de su historia fue desarrollando esta habilidad hasta transformarla en los idiomas que conocemos hoy.

Se calcula que hay más de 7000 hablas en todo el planeta, que incluyen idiomas oficiales, dialectos y lenguas nativas. Pero sólo algunas son las que realmente predominan.

### Los 10 idiomas más hablados del mundo

**10- Urdú- Hablantes: 231 millones** En 2022 se comprobó que hay más de 230 millones de hablantes nativos de urdú, que es una lengua originada mayormente en el persa y el árabe. Se escribe en un sistema de escritura conocido como bajad. Por lo tanto, no posee vocales, lo que lo hace muy singular.

**9- Portugués- Hablantes: 257 millones** Se habla en 9 países, que incluyen a Portugal, Brasil, Mozambique y Angola. Ha sido influido por numerosos idiomas a lo largo del tiempo. Se cree que el 30% de los vocablos portugueses provienen del latín.

**8- Ruso- Hablantes: 258 millones** Es el idioma oficial de la Federación Rusa, pero también se habla en Ucrania, Bielorrusia y Kazajstán. Combina el griego y el eslavo, y el alfabeto cirílico se originó con el ruso, que de acuerdo a sus hablantes es más fácil de aprender.

**7- Bengalí- Hablantes: 272 millones**

Es el idioma oficial de Bangladesh e India. También es la lengua de millones de personas en países como Nepal, Pakistán y en el sudeste de Asia. Es de origen indoario y tomó elementos del pali y el sánscrito.

**6- Árabe- Hablantes: 274 millones**

Tiene una antigüedad de más de 2500 años, lo que le confiere un valioso patrimonio cultural. Es una lengua importante para muchas personas en todo el mundo.

**5- Francés- Hablantes: 280 millones**

Es una de las lenguas que más se hablan en Europa. Es el idioma oficial en 29 países.

**4- Español- Hablantes: 548 millones**

Es la lengua oficial en 21 países y también ocupa el segundo lugar en muchos otros. Se ha vuelto vital en los negocios internacionales, en la diplomacia y el turismo.

**3- Hindi- Hablantes: 602 millones**

Es el idioma más hablado en India en donde oficialmente se hablan 22. También se practica en Fiji.

**2- Chino mandarín- Hablantes: 1.12 mil millones**

Es la lengua oficial de Singapur, Taiwán y China. Asimismo, es uno de los idiomas oficiales de Malasia, y Hong Kong. Es un idioma de cuatro tonos,

**1- Inglés- Hablantes: 1,45 mil millones**

Es el lenguaje más hablado del mundo, ya que es el idioma oficial de muchos países. Lo hablan los originarios de Estados Unidos, Inglaterra, Canadá o Australia

## Ejército de Guatemala participó en macro simulacro 2024



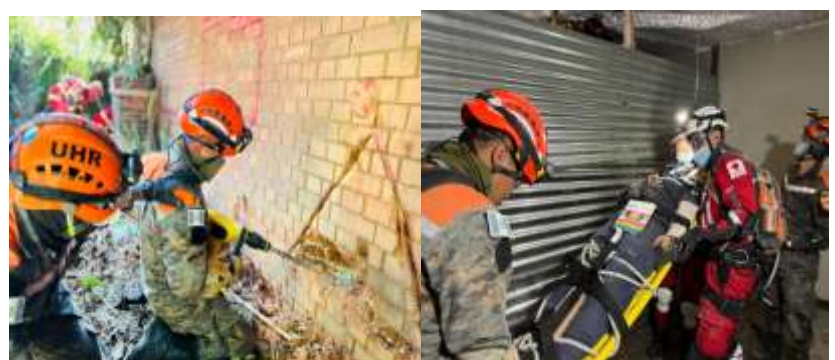
El Ejército de Guatemala, a través de la Brigada Humanitaria y de Rescate (BHR), ha participado en el Macro Simulacro de la Ciudad de Guatemala desde el año 2020. Dicho ejercicio, organizado por la Municipalidad de Guatemala, ha tenido colaboración de todos los cuerpos de socorro, simulando la reacción interinstitucional para atender un desastre causado por terremoto, conmemorando la labor humanitaria y de rescate manifestada posterior al sismo que sacudió al país el 4 de febrero de 1976.

En el Macro Simulacro 2024, un equipo de búsqueda y rescate urbano (USAR – por sus siglas en inglés), integrado por 51 rescatistas militares de la BHR, participó en las acciones de búsqueda y rescate de víctimas, las cuales se encontraban bajo estructuras colapsadas y diferentes obstáculos que dificultaban la localización de las mismas. Durante las 30 horas de labor de búsqueda, la unidad logró rescatar cuatro víctimas según los escenarios en los que participaron, tres de ellas con vida y una fallecida dentro de la estructura, pero que se encuentra en el margen de las 72 horas posterior al desastre, tiempo en el que se enmarcan este tipo de operaciones.

La Brigada Humanitaria y de Rescate del Ejército de Guatemala, cuenta con capacidades de búsqueda y rescate en estructuras colapsada, atención pre hospitalaria, evacuación vertical y horizontal, operaciones aeromóviles, entre otras capacidades, que le permiten auxiliar a la población guatemalteca ante este tipo de eventualidades y otros fenómenos naturales, en cualquier parte del territorio nacional.

Es así como el Ejército de Guatemala mantiene el apresto y colabora en la seguridad y desarrollo de los guatemaltecos, como lo manda la Constitución Política de la República en su artículo 249; asimismo, siguiendo las instrucciones emanadas de la Presidencia de la República, de poner a disposición de la población las capacidades del Ejército de Guatemala.

Estas acciones se realizan con la finalidad de mantener el apresto de las unidades militares para dar respuesta ante una posible emergencia, a la vez fomentar la cultura de prevención, ante una situación de riesgo, emergencia o desastre.



## Dónde poner el árbol de jade para fomentar la prosperidad económica



Esta planta es una suculenta que requiere pocos cuidados y que, según el Feng Shui, atraer la abundancia y la riqueza. El Feng Shui es un sistema filosófico de origen taoísta nacido en la Antigua China. Su fin es la ocupación consciente y armónica de los espacios. O sea, busca que los objetos tengan una influencia positiva en la energía de las personas que lo habitan.

En ese sentido, la cultura oriental indica que hay una planta clave para atraer la prosperidad económica. Estamos hablando del árbol de jade, un verdadero amuleto de la suerte y la abundancia. Esta planta está cargada de características especiales.

Científicamente se llama "Crassula Ovata" y pertenece a la familia de las suculentas. Además, tiene hojas carnosas y es oriunda de Mozambique y algunas provincias sudafricanas. Empero, esto no impidió que se traslade a la cultura oriental hace siglos. Los expertos en decoración de interiores la tienen como una de las favoritas por su belleza, la simpleza de su cuidado y la poca atención que hay que brindarle. Es reconocida como "la planta del dinero" porque para el Feng Shui simboliza la prosperidad.

El árbol de jade es conocido con este nombre por su color verde intenso en las hojas, muy similar al del mineral. Es un amuleto porque los expertos plantean que es símbolo de la riqueza, la prosperidad, armonía familiar, salud y abundancia.

Mientras más antigua es la planta, mayores son sus beneficios vinculados a la prosperidad y la riqueza. El árbol del dinero mantiene agua en sus hojas, lo que significa que la riqueza se mantiene dentro de él.

Con respecto a su colocación, hay que tener en cuenta varias cosas. Para que se active de forma completa, hay que plantar el árbol de jade en una maceta de porcelana cuadrada con patas de león. Lo ideal es tener la planta en el interior del hogar.

Si la ubicamos mirando al sur, atraerá suerte y riqueza; en cambio, si mira al este, atraerá energías vinculadas al bienestar y la salud. Por otra parte, debe estar situado en la puerta de entrada, living o salón principal; junto a una ventana o mesa de centro. Según el Feng Shui, jamás debe estar situado en la cocina, los dormitorios y el baño.

## Curiosidades sobre los Gorilas



El gorila es el más grande de los primates vivos (tan solo los machos llegan a medir hasta 1,75 m de altura, y alcanzar pesos entre los 140 y 200 kg; las hembras no suelen superar los 100 kg). Su semejanza con el ser humano es muy cercana. Su ADN es un 97-98 % igual al de nuestra especie, solo superado por las dos especies de chimpancé existentes.

Los gorilas se golpean el pecho para demostrar su fuerza y valor entre los suyos. Es casi un medio de comunicación para advertir a otros machos sobre su ferocidad y fuerza en caso de una pelea. Para las hembras, el sonido de estos es importante al momento de evaluar a una pareja. El macho golpea su pecho para llamar la atención de las hembras y demostrar que pueden ser compañeros poderosos y valientes. El tamaño del cuerpo de un macho puede determinar su rango, capacidad de reproducción y fuerza en el combate.

Estos animales son originarios de África. Las dos especies de gorilas conocidas (gorila oriental y occidental) viven en bosques tropicales y subtropicales de África central, en especial del Congo, que es el corazón verde de África.

En el caso del gorila de montaña, habita en los bosques lluviosos de los Volcanes de Virunga, en los Parques Nacionales de Mhaginga y Bwindi (Uganda), Volcanes (Ruanda) y de Virunga (República Democrática del Congo).

Dedican casi la mitad de su día a alimentarse de tallos, brotes de bambú y una gran variedad de frutas. También devoran animales invertebrados y cortezas de árboles. Algunas subespecies buscan nidos de termitas para alimentarse de sus larvas.

Los gorilas preparan un nido o cama para dormir cada tarde en las ramas o en la tierra. En el caso del macho principal, casi siempre duerme a ras de suelo. Las hembras pueden pasar hasta diez minutos examinando la comodidad de la cama para que sus crías duerman de manera plácida.

Los gorilas son animales que viven en grupo. En cada manada existe un macho que domina al que se le conoce como espalda plateada. La estructura se complementa con otro macho inmaduro, y entre tres y cuatro hembras con sus crías. Cuando el macho dominante muere, el núcleo se dispersa. En el caso de que este macho sea derrotado por otro en combate, el vencedor asume el liderazgo del grupo.





## Arranca la Caravana del Zorro edición 63

Miles de motociclistas participan en la peregrinación con destino a la basílica de Esquipulas. Desde muy temprano del sábado, incluso desde el viernes, una gran cantidad de motoristas se concentró en el Parque Central de la Ciudad de Guatemala. En las primeras horas de la mañana comenzaron los actos protocolarios previos a la salida oficial.

El punto de encuentro fue la Plaza de la Constitución, en donde cerca de 10 mil motociclistas comenzaron con la peregrinación hacia Esquipulas, Chiquimula, en una nueva edición de la Caravana del Zorro.

La peregrinación se desarrolla en su edición 63, y se espera que este año la cantidad de peregrinos sea mayor a los 70 mil participantes que tuvieron el año pasado, según los organizadores.

Durante la noche del viernes y el día de hoy sábado se hicieron presentes los motoristas, y también cientos de espectadores que llegaron a apreciar las motocicletas, los atuendos que utilizan los participantes y desearles buena suerte en su camino a Esquipulas en el departamento de Chiquimula a 222 km. De la ciudad capital.



La caravana tuvo su banderazo de salida a partir de siete horas de este sábado 3 de febrero, con el objeto de ir a venerar al Cristo Negro de Esquipulas.

Entre los participantes había familias completas, así como grupos de amigos y parejas algunos utilizando distintivos coloridos para el recorrido sobre las carreteras.

## ¿Qué sucede si conectas tu celular a una red Wi-Fi abierta?

¿Te quedaste sin internet móvil y hay una red Wi-Fi abierta cerca de ti? ¡Cuidado! Conectarse a este tipo de redes no siempre es una buena opción. En la actualidad, la tecnología ha rodeado nuestro día a día con todos los beneficios que esta misma nos ha traído con su llegada. Desde dispositivos que hacen la vida más fácil, software que pueden casi pensar por sí solos, hasta redes informáticas donde viajan nuestros datos por todo el mundo.

Con todos estos avances y beneficios, fue imposible que la humanidad no se haya adentrado a este mundo. Actualmente, la mayoría de las personas cuentan con uno o más dispositivos inteligentes, celulares, tabletas, relojes, laptops y más.

Todo esto funcionando en armonía junto a conexiones inalámbricas a internet llamadas Wi-Fi, redes con las que se pueden conectar estos dispositivos al internet. Sin embargo, estas redes no siempre son una opción segura.

Ya sea que te encuentre en un parque, en un restaurante, una escuela, algún recinto gubernamental o cualquier lugar en donde te encuentre una red Wi-Fi sin contraseña, piensa dos veces si conectarte a ella, pues esto podría hacerte perder tus datos personales.

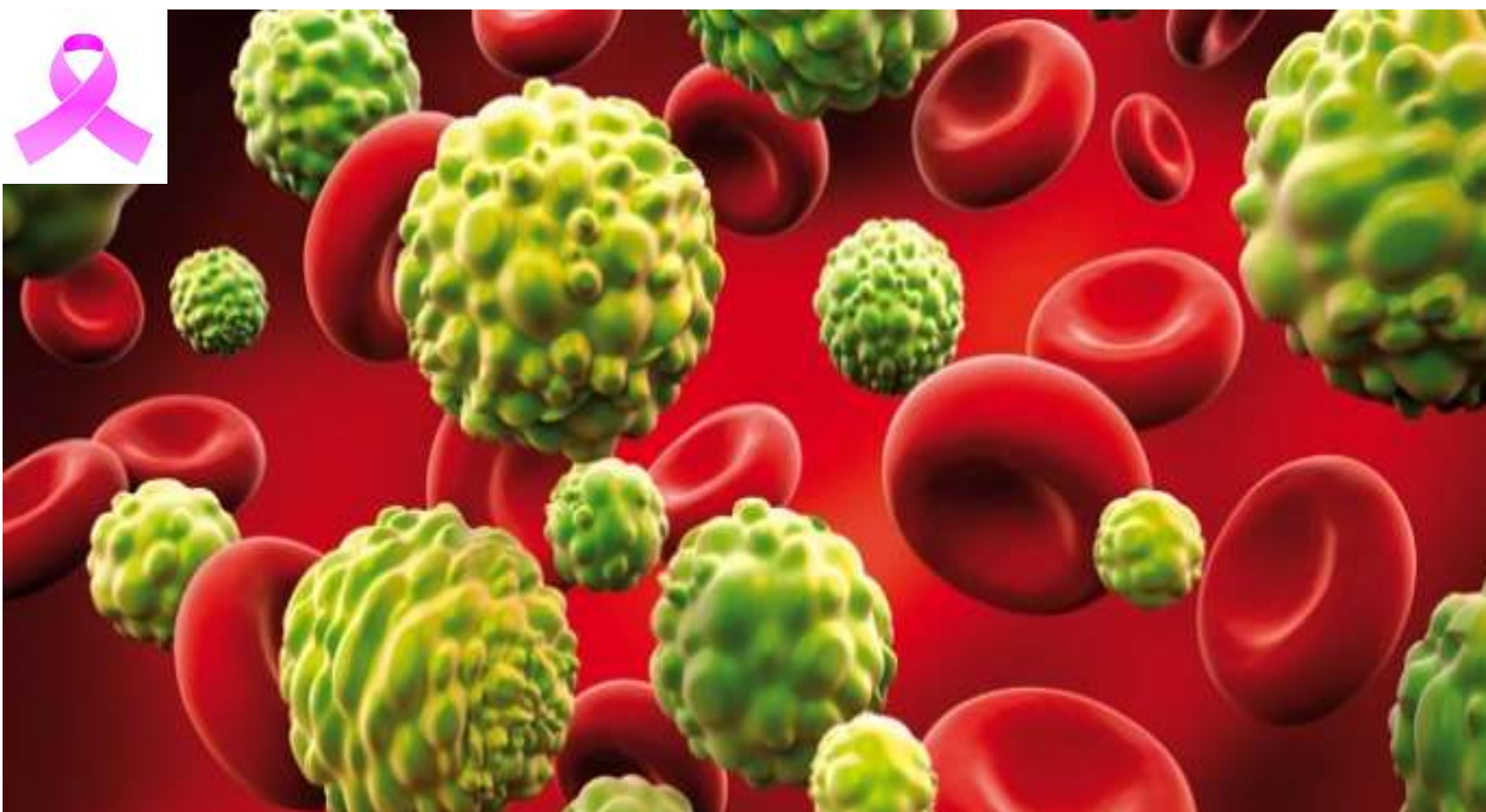
Existe un riesgo muy grande de perder nuestros datos personales, bancarios y otros muy importantes cuando se conecta a una red de internet Wi-Fi pública. Los ciberdelincuentes encontraron la manera de replicar redes de Wi-Fi y dejarlas sin contraseña para que la gente pueda conectarse, al momento de hacer esto es cuando empieza el delito.



La transferencia de datos importantes e incluso el hackeo directo del dispositivo es la realidad que se vive en mucha de estos Wi-Fi falsos que solo buscan dañar la integridad cibernética de los usuarios de internet.

Los delincuentes han encontrado la manera de crear o hasta replicar redes falsas, ya sea de restaurantes, cafés, hoteles, parques y muchos otros lugares más. Esto implica una gran cantidad de información robada día tras día.

Estas redes falsas tuvieron un pico de caso durante la pandemia del COVID-19, la implementación de redes WiFi ha incrementado en un 20% en sitios como cafeterías y restaurantes menciona la compañía de seguridad.



## 4 de febrero Día Mundial contra el Cáncer



**Desactiva estas 4  
funciones y  
ahorras 50% de la  
batería de tu  
celular**

**El ejercicio que  
ayuda a prevenir el  
hígado graso**



## El ejercicio que ayuda a prevenir el hígado graso

De todos los órganos presentes en el cuerpo humano, el hígado es uno de los órganos más importantes; es el principal sistema de detoxificación del organismo, pues a través de los complejos procesos bioquímicos que ocurren en él, se lleva a cabo la eliminación de sustancias tóxicas y dañinas que se producen como consecuencia del metabolismo normal; además, es el principal órgano encargado de biotransformar los fármacos, haciéndolos funcionales, o bien, preparándolos para su eliminación.

Por si eso fuera poco, el hígado se encarga de muchos otros procesos, interviniendo en la síntesis de los factores de coagulación, es el principal reservorio de glucógeno en el cuerpo, Por ello, el tener un hígado sano es sinónimo de bienestar y salud. Sin embargo, es uno de los órganos más sensibles y vulnerables a las enfermedades, siendo el hígado graso (esteatosis hepática), una de las de mayor frecuencia en la población.

Esta enfermedad, como su nombre lo indica, se caracteriza por un exceso de grasa almacenada en las células hepáticas y puede estar o no asociada con el consumo de alcohol. Este acúmulo de grasa, si se mantiene durante años, puede llevar a una inflamación del hígado y, en un número pequeño de casos, al desarrollo de cirrosis y de cáncer de hígado. Por ello, es sumamente importante estar monitoreando la enfermedad.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, más del 90% de las personas con obesidad tienen hígado graso. Sin embargo, esta afección no es exclusiva de la población con obesidad; puede aparecer también en personas sin obesidad, incluso en personas en su peso ideal, y en aquellas con antecedentes de diabetes.



bien la mayoría de los casos clínicos de hígado graso son asintomáticos, y solo se manifiestan cuando se convierte en un problema de mayor riesgo, es posible detectarlo por la presencia de intensos dolores de cabeza, por mala digestión y sensación de inflamación en la zona donde está ubicado este órgano, color amarillento de la piel y palmas rojas.

El acondicionamiento físico es importante para evitar o disminuir el riesgo de aparición del hígado graso, y más si se cuentan con factores de riesgo que aumenten las posibilidades de su aparición. el correr ayuda a mantener sano el hígado y evitar enfermedades como hígado graso no alcohólico.

el deporte puede modificar la función mitocondrial, y de esta manera puede reducir el desarrollo de depósitos de hígado graso. Esta activación de la función mitocondrial ocurre en condiciones aeróbicas, por lo que realizar

## Desactiva estas 4 funciones y ahorras 50% de la batería de tu celular

Los celulares han logrado revolucionar el mundo, nos permiten tener una comunicación más amplia, incluso a distancia. En la actualidad, mucho se ha cuestionado sobre el uso de estos pequeños aparatos móviles, y es que, se tiene la idea de que solo están haciendo mal a la sociedad, sin embargo, todo dependerá del uso que cada persona le dé.

También tenemos en cuenta que adquirir un teléfono nunca será algo económico, y realmente valen la pena, pero también aprendemos a cuidarlos puesto que estamos pagando una gran cantidad de dinero por tenerlo, y lo que más tiende a deteriorarse fácilmente es la batería.

La batería de nuestros celulares sí o sí se va agotando, pero en el proceso de que se deteriora podemos hacer algo para que, durante el día, le dure más y logremos aprovechar nuestras aplicaciones o, comunicarnos, por más tiempo.

Las funciones y aplicaciones son lo que consumen la batería de nuestro celular durante el día, y, por tanto, debemos aprender a cuidarla y conocer cuáles son las funciones o aplicaciones que bajan la batería de nuestro celular, si las desactivas podrás ahorrar hasta un 50% de tu pila.

### Brillo automático

La pantalla tiende a ser la culpable de que tu batería baje de manera considerable, en especial el 'brillo automático' gastará más pila de lo que debería. Lo recomendable es que desactives el 'automático' y ajustes manualmente tu brillo a la mitad o menos, según la iluminación que tengas en ese momento.



### Fondos de pantalla móviles

Sabemos que se ven muy 'a la onda' pero no podemos arriesgar nuestra duración de la pila durante el día si salimos de casa, así que lo mejor será poner una imagen que no tenga movimiento.

### GPS

El GPS disminuye en gran medida tu batería. El GPS puede ayudarte a localizar direcciones de manera más precisa, pero úsalo cuando verdaderamente te sientas muy perdido con las direcciones, mientras no porque solo disminuirás drásticamente tu pila del día.

### Vibración

Si eres de las personas que tiende a recibir muchos mensajes y no le gusta tener con sonido su celular, entonces esta es la razón de que tu pila se baje más rápido durante el día

## ¿Es cierto que los perros no deben comer tomate?



La alimentación de nuestras mascotas es una parte esencial de su cuidado. Conocer qué pueden comer y qué no o en qué cantidad es adecuado que lo hagan es fundamental para su salud. En el caso de los perros, alimentos como el chocolate, la cebolla, o el aguacate pueden resultar dañinos si se les da en grandes cantidades. Lo mismo sucede con plantas que no son aptas para el consumo de mascotas, como el ajo, el orégano o la planta del tomate.

Pero, ¿qué sucede con el tomate en sí?

Los perros sí pueden consumir tomates crudos. Maduros, sin semillas y en cantidades moderadas. se les puede dar, por ejemplo, como premio o utilizarlo como ingrediente extra en su dieta habitual, cortándolo en dados tras lavarlo correctamente y eliminando las semillas.

Lo que no es recomendable es que nuestras mascotas ingieran tomates que aún estén verdes. Estos vegetales sin madurar tienen mayor concentración de solanina y tomatina, alcaloides tóxicos, que en los que están maduros. De esta manera, el consumo de sus tallos y hojas puede provocar vómitos, diarrea y malestar abdominal en el animal.

Tampoco se recomienda que coman preparados a base de tomate para consumo humano, como salsas, por su composición: azúcar, sal e ingredientes tóxicos para ellos, como la cebolla, el ajo u otros aditivos.

Algunos preparados comerciales de comida para perros utilizan la pulpa de tomate. Estos suelen incluir entre un 3% y 7% en su composición, pero no hay una dosis estándar recomendada para los perros.

Se aconseja consultar con un veterinario cuando el perro pruebe un alimento que no haya comido antes. Si un perro ingiere tomate y tiene intolerancia, puede mostrar síntomas gastrointestinales como falta de apetito, náuseas, vómitos, diarrea, o signos cutáneos en el caso de que sea una alergia alimentaria



## Beneficios del té de canela que debes conocer



Este árbol es originario del Sudeste de Asia, con el tiempo llegó a Italia donde comenzó a llamarse canela, que significa pequeño tubo. Desde la antigüedad era muy popular gracias a sus propiedades medicinales y beneficios que aportaba a la salud, además claro de su peculiar aroma y sabor dulce. Actualmente la puedes encontrar en polvo o entera. La canela que se utiliza para preparar el té de canela es realmente corteza y para obtenerla pasa por un largo proceso, su cultivo se realiza en época de lluvias, debido a que es en esta temporada cuando la corteza está más blanda.

### Estos son los beneficios si bebes té de canela

Es carminativo, por lo que evita la formación de gases.

Ayuda a reducir las náuseas y el mareo.

Estimula la salivación y la secreción de jugos gástricos, al mismo tiempo que protege el estómago.

Mejora la salud del aparato digestivo.

Ayuda a tratar enfermedades respiratorias, ayuda a expulsar flemas, alivia la congestión y reduce la fiebre.

Estimula la circulación sanguínea.

Mejora las funciones cerebrales, fomenta la memoria y previene el Alzheimer.

Disminuye los dolores y molestias de la menstruación.

Ayuda a reducir los niveles de colesterol.

Equilibra los niveles de glucosa en la sangre.

Sus antioxidantes ayudan a combatir el envejecimiento celular y mejoran la salud de la piel.

Ayuda a tratar y prevenir la aparición de varices.

Es bueno para las dietas de control de peso, ya que ayuda a que el cuerpo procese mejor los carbohidratos y grasas.



## 4 de febrero Día Mundial contra el Cáncer

El 4 de febrero se celebra el Día Mundial contra el Cáncer, promovido por La Organización Mundial de la Salud, el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC) y la Unión Internacional contra el Cáncer (UICC) con el objetivo de aumentar la concienciación y movilizar a la sociedad para avanzar en la prevención y control de esta enfermedad.

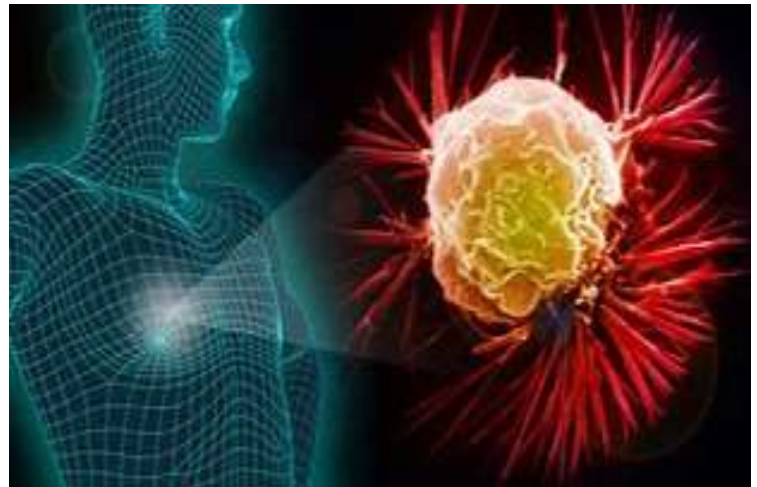
El 4 de febrero se celebra el Día Mundial contra el Cáncer, promovido por La Organización Mundial de la Salud, el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC) y la Unión Internacional contra el Cáncer (UICC) con el objetivo de aumentar la concienciación y movilizar a la sociedad para avanzar en la prevención y control de esta enfermedad.

Si no se trata, el tumor suele invadir el tejido circundante y puede provocar metástasis en puntos distantes del organismo diseminándose a otros órganos y tejidos.

Aproximadamente se estima que uno de cada dos hombres y una de cada tres mujeres tendrá cáncer en algún momento de su vida. Cada año se diagnostican en el mundo más de 14 millones de casos nuevos y la enfermedad provoca 9,6 millones de muertes al año.

Con estas cifras, es muy probable que nosotros mismos o alguien de nuestra familia tengan cáncer en algún momento de sus vidas. Por eso se trata de una cuestión que nos afecta a todos. Factores de riesgo para el cáncer

Existen muchos tipos de cáncer que una persona puede desarrollar, debido a causas múltiples. En muchos casos, los factores de riesgo no pueden modificarse, pero alrededor de un tercio de los casos de cáncer pueden evitarse reduciendo los factores de riesgo principales.



### Factores de riesgo para el cáncer

Existen muchos tipos de cáncer que una persona puede desarrollar, debido a causas múltiples. En muchos casos, los factores de riesgo no pueden modificarse, pero alrededor de un tercio de los casos de cáncer pueden evitarse reduciendo los factores de riesgo principales.

Factores de riesgo no modificables son la edad o la genética.

Los factores de riesgo que sí podemos controlar son, entre otros:

- Consumo de alcohol, tabaco y drogas.
- Alimentación y dieta.
- Actividad y ejercicio físicos.
- Radiaciones o exposición a sustancias cancerígenas.
- Determinadas infecciones.

### Los síntomas más preocupantes

Existen muchos tipos de cánceres y los síntomas varían de una persona a otra, pero es cierto también que algunos síntomas son muy significativos a los que hay que prestar atención, aunque la presencia en sí de uno o varios de estos síntomas no quiere decir que padezcamos cáncer. Siempre ante la duda, consultar con un médico:

Bultos o masas extrañas en cualquier parte del cuerpo.

Fatiga, cansancio, falta de aire o tos.

Sangrados o hemorragias imprevistas.

Pérdida de peso repentina o falta de apetito.

Dolor.

Complicaciones al tragar, al orinar o al realizar cualquier otra necesidad fisiológica.

Sudores nocturnos intensos.

Cambios en un lunar o manchas en la piel.

Cambios en las mamas.



### Tratamiento curativo y paliativo

La detección temprana adquiere en el cáncer una importancia fundamental, de forma que existen determinadas pruebas diagnósticas que garantizan detectar la enfermedad en un estadio muy temprano, con la consecuente probabilidad de curación. Es el caso de los exámenes de cáncer colorrectal, pulmón, mama y cervical.

Dependiendo del tipo de cáncer, del estadio en que se encuentre, y el estado de salud del paciente, se podrán emplear distintas técnicas y tratamientos:

- Cirugía
- Radioterapia
- Quimioterapia
- Inmunoterapia
- Hormonoterapia
- Terapia génica

El tratamiento paliativo está diseñado para paliar los síntomas y mejorar la calidad de vida del paciente en cualquier etapa de la enfermedad. Incluso para controlar los efectos secundarios de los tratamientos.