



Edición Semanal

Semana del 11 al 17 de marzo 2024

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





Fundación Miguel Torrebiarte Sohanin apoyando a la Fundacion Infantil Ronal Mcdonald en Cobán



Tips para quitar la ansiedad de comer dulce

Si tienes 50 años consume esta fruta para los párpados caídos



Fundación Miguel Torrebiarte Sohanin apoyando a la Fundación Infantil Ronald McDonald en Cobán



La Fundación Miguel Torrebiarte Sohanin reconoce la importancia de apoyar iniciativas que impactan positivamente en la salud y bienestar de las comunidades, por lo que recientemente, se realizó una colaboración con la Fundación Infantil Ronald McDonald en la inauguración de su cuarta casa en Cobán, Alta Verapaz, con el objetivo proporcionar un entorno seguro y acogedor para las familias, permitiéndoles estar cerca del hospital mientras sus hijos reciben tratamiento médico.

Además, en el mes de enero, la Fundación Miguel Torrebiarte Sohanin llevó a cabo una iniciativa educativa, en la que fueron otorgadas 20 becas de Bachillerato en Ciencias y Letras por madurez a alumnos egresados de tercero básico, pertenecientes al Programa Educativo Lecciones Brillantes. También se entregaron tabletas a los estudiantes y se les capacitó en el uso de la plataforma Escolar del colegio Montano, este programa busca brindar oportunidades educativas a los jóvenes, fortaleciendo así su acceso a una educación de calidad y el uso de la tecnología.

Marleny Aquino, Directora de la Fundación Miguel Torrebiarte Sohanin, compartió su sentir acerca de estas actividades, comentando: "Estamos emocionados de ser parte de proyectos tan impactantes que promueven el bienestar de las comunidades. La inauguración de la Casa Ronald McDonald en Cobán refleja nuestro compromiso continuo con la salud y el apoyo a las familias. Asimismo, las becas educativas reafirman nuestro compromiso de empoderar a los jóvenes a través de la educación. Estamos agradecidos por la oportunidad de contribuir al crecimiento y desarrollo de nuestra sociedad".

La Fundación Miguel Torrebiarte Sohanin se enorgullece de ser parte de estas iniciativas significativas y espera seguir colaborando en proyectos que generen un impacto positivo en la sociedad guatemalteca.



LOS BENEFICIOS DE COMER UVAS

Las uvas además de nutrir, ejercen un efecto beneficioso sobre nuestro organismo, esto debido a la presencia de sustancias muy saludables. Estos son los 8 importantes beneficios que aportan las uvas en nuestro organismo:

1. Te dan energía

Comparándolas con otras frutas, el contenido de hidratos de carbono de las uvas es mayor, por lo que se convierten en una buena fuente de energía, también contienen hidratos de carbono de fácil absorción, por lo que son una fuente excelente de energía rápida si practicas algún deporte.

2. Evitan la oxidación

Las uvas proveen de un efecto antioxidante protector del hígado y riñón que suele ser causado por el consumo de alcohol.

3. Previenen la diabetes y la hipertensión

Las uvas negras o tintas contienen elevadas cantidades de compuestos llamados fitonutrientes, los cuales ayudan con un efecto protector para prevenir enfermedades como: diabetes, hipertensión, entre otras.

4. Evitan el estrés oxidativo

Su principal componente, el resveratrol se encuentra en la cáscara de las uvas, por eso te recomendamos el consumo de estas sin retirar la piel. El compuesto que te mencionamos es ampliamente conocido por su capacidad para atacar el estrés oxidativo, el cual está relacionado con la aparición del cáncer y, específicamente, con el crecimiento de tumores malignos.

5. Protegen a tu corazón

Los flavonoides están ampliamente relacionados con la prevención de enfermedades del corazón debido a su capacidad para evitar el aumento del colesterol. ¿Qué hacen? Los flavonoides que se encuentran en las semillas de las uvas ayudan a que la sangre llegue correctamente a nuestro corazón.



6. Ayudan a combatir el estreñimiento

Las uvas ayudan a prevenir el estreñimiento debido a su alto contenido de fibra y agua, ideales para regular el tránsito intestinal y prevenir problemas de estreñimiento. Además, favorecen la eliminación del ácido úrico, compuesto que en exceso puede endurecer las articulaciones generando así una enfermedad llamada gota.

7. Ayudan a la prevención de la diabetes

Gracias a sus fitoquímicos, las uvas son consideradas un buen aliado para prevenir y combatir la diabetes. Estos fitoquímicos ayudan al equilibrio glucémico de nuestra sangre, estimulan el páncreas y la producción de insulina.

8. Favorecen al desarrollo del feto en el embarazo

Comer uvas en el embarazo es beneficioso porque va a ayudar a que el bebé se desarrolle de la forma adecuada, debido a que son un alimento rico en ácido fólico, permite evitar que el pequeño pueda sufrir anomalías o malformaciones en su desarrollo como la espina bífida.

Si tienes 50 años consume esta fruta llena de vitamina C para los párpados caídos



Si tienes 50 años consume esta fruta llena de vitamina C para los párpados caídos

Los párpados caídos comienzan a aparecer a medida que pasan los años, pues el contorno de los ojos es una de las zonas más sensibles y, por lo tanto, empiezan a perder la elasticidad y formas originales.

Para algunas personas, estéticamente hablando, no es muy agradable que se vayan presentando estos síntomas, por lo que es frecuente que recurran a procedimientos que les ayudan a que el músculo del párpado recupere su estado original.

También existen algunas ayudas caseras que van a ayudarlo a que esta parte de su cara recupere el tiempo perdido y así pueda volver a lucir esa mirada cautivadora.

¿Cómo levantar los párpados caídos?

Si está buscando una forma natural de levantar los párpados, existe el poder de una fruta rica en vitamina C, la cual ha demostrado ser muy eficiente para devolverle la tonicidad al párpado: el kiwi.

Esta fruta ayuda a estimular la producción de colágeno, razón por la cual ayuda a mejorar la apariencia de los párpados. Al haber un aumento de este elemento, la piel vuelve a retomar su elasticidad original, logrando que el párpado retome su sitio.

Pero el kiwi no solo es rico en vitamina C, posee también antioxidantes que ayudan a combatir los radicales libres y a proteger la cara del daño causado por los rayos solares y otros factores ambientales.

Tanto la vitamina C como los antioxidantes se convierten en unos buenos aliados a la hora de mostrar unos párpados más jóvenes, pues los protege del envejecimiento prematuro.

Tips para quitar la ansiedad de comer dulce



Consumir alimentos dulces desencadena la liberación de dopamina en el cerebro. El consumo de azúcar es una parte integral de la vida diaria de las personas, ya que desde una edad temprana se adquieren estos hábitos alimenticios que, con el tiempo, pueden acarrear graves consecuencias para la salud si no se controlan.

Según varios expertos, el consumo excesivo de azúcar puede desencadenar el desarrollo de enfermedades como obesidad, diabetes, hígado graso, enfermedades cardiovasculares y trastornos del comportamiento, e incluso contribuir al riesgo de cáncer.

Sin embargo, controlar el deseo de consumir dulces puede resultar difícil, ya que esta sustancia está presente en una amplia gama de alimentos como galletas, pasteles, miel, mermelada, refrescos o bebidas energéticas, convirtiéndose a menudo en una adicción para las personas. Es importante tener en cuenta que la comida proporciona placer al organismo, y si bien algunas personas prefieren alimentos salados, otras optan por los dulces. No obstante, los expertos advierten que ambos excesos son perjudiciales y es necesario tomar medidas para controlar su consumo.

¿Por qué el cuerpo le pide más azúcar?

El azúcar se compone de una molécula de glucosa y una de fructosa, que el cuerpo generalmente necesita porque proporcionan energía al cerebro de forma inmediata.

Sin embargo, este efecto es de corta duración, lo que lleva al cuerpo a pedir cada vez más azúcar. Los productos ricos en azúcar no aportan nutrientes, por lo que cuando una persona la consume regularmente, el organismo se acostumbra a recibirla y deja de trabajar en la obtención de su propia energía

Reducir la ingesta de azúcar mediante el consumo de carbohidratos, lo que permite que la glucosa se libere de forma más gradual. Estos carbohidratos se encuentran en alimentos como la avena, el trigo, el arroz, la pasta y el pan, dado que son alimentos integrales que liberan el azúcar de manera más controlada.

¿Qué hacer para controlar el consumo de azúcar?

Cambiar algunos malos hábitos es fundamental para prevenir la aparición de enfermedades que puedan poner en riesgo la salud en general. Estas son algunas recomendaciones que debe tener en cuenta:

1. Modere la cantidad de azúcar: Aunque consumir azúcar aporta energía al cuerpo debido a la liberación de dopamina que genera, es fundamental no excederse en las porciones diarias, ya que esto podría desencadenar problemas de salud, el consumo de carbohidratos, como el azúcar, debe representar entre el 45% y el 65% de las calorías diarias

2. Revise las etiquetas: Por lo general, todos los alimentos envasados tienen etiquetas nutricionales que indican la cantidad de carbohidratos, que también pueden aparecer bajo los nombres de glucosa o fructosa. Revisar detenidamente los ingredientes le ayudará a controlar la cantidad de azúcar que consume diariamente.

El significado de la aloe vera cuando florece

La sábila, también conocida como aloe vera, es una planta suculenta ampliamente apreciada por sus propiedades medicinales y beneficios para la piel. Sin embargo, más allá de sus usos prácticos, este producto natural también lleva consigo un simbolismo único cuando florece, marcando un ciclo de renovación y vitalidad que ha capturado la atención de diversas culturas a lo largo de la historia.

La sábila: una planta de resiliencia

La sábila es conocida por su resistencia y capacidad para sobrevivir en condiciones adversas. Originaria de regiones áridas, ha evolucionado para almacenar agua en sus gruesas hojas carnosas, permitiéndole resistir largos periodos de sequía.

Este atributo de resiliencia ha llevado a que esta suculenta sea vista como un símbolo de fortaleza y adaptabilidad en muchas culturas.

La floración de la sábila: un evento significativo

La sábila, se reproduce a través de pequeñas plantas que surgen alrededor de la base madre. Sin embargo, ocasionalmente, florece, produciendo una inflorescencia llamativa que emerge de la parte central de la planta. Este evento no es solo visualmente impactante, sino que también lleva consigo un simbolismo profundo en muchas culturas.

En la medicina tradicional: un indicador de salud de la planta

Desde el punto de vista de la medicina tradicional, la floración también se interpreta como un indicador de la salud de la planta. Una sábila que crece de esta manera se considera fuerte y en equilibrio, lo que sugiere que sus propiedades medicinales y beneficios para la piel están en su punto máximo. Este concepto se ha extendido metafóricamente a la salud humana, sugiriendo que la vitalidad y el bienestar interior se reflejan en el exterior, al igual que el bienestar se manifiesta en su surgimiento.

Al cultivarla en un jardín, se establece una conexión única entre el cuidador y la planta. La espera paciente de la floración puede compararse con la paciencia necesaria para alcanzar metas en la vida. La suculenta nos enseña que la verdadera belleza y recompensa a menudo requieren tiempo y dedicación.

La planta también nos recuerda la importancia de cuidarnos a nosotros mismos, al igual que cuidamos de la sábila. Brindar las condiciones adecuadas, como luz solar, suelo bien drenado y el agua justa, se traduce metafóricamente en el autocuidado y la atención que necesitamos para florecer en nuestra vida diaria.



En conclusión, la floración de la sábila trasciende su aspecto botánico para convertirse en un símbolo poderoso de esperanza y renovación en diversas culturas y contextos.

Ya sea a través de su asociación con deidades mitológicas, su papel en la medicina tradicional o su presencia en jardines como metáfora de la vida, recuerda la belleza que puede surgir después de momentos difíciles y la importancia de cuidarnos mutuamente y de nosotros mismos para alcanzar nuestro máximo potencial.



Curiosidades sobre los canguros

Los canguros son los marsupiales más grandes del mundo. Estos animales mamíferos solo habitan en Australia y son populares por sus colas musculosas, sus patas fuertes y sus orejas largas y puntiagudas. Además, como todos los marsupiales, las hembras tienen una bolsa de piel que contienen glándulas mamarias, donde viven las crías hasta que son grandes y pueden valerse por sí mismas.

Estos animales han evolucionado para vivir en los áridos paisajes de Australia. Sus grandes y musculosas patas traseras están construidas para saltar ágil y eficientemente, lo que les permite cubrir grandes distancias con un mínimo esfuerzo. Este método único de locomoción conserva energía y les permite viajar largas distancias ya sea para desplazarse para beber o buscar alimento.

Los canguros pertenecen a la familia Macropodidae, que también incluyen los canguros arborícolas o los cuocas. Sin embargo, si pensamos en un canguro convencional las cuatro especies más populares son el canguro antilopino, el canguro rojo, el canguro gris occidental y el canguro gris oriental. A estos canguros también se les conoce como los canguros grandes porque son de mayor tamaño que los otros.

El canguro más grande es el canguro rojo. Este puede medir hasta 1,6 metros de longitud y pesar más de 90 kilogramos. Además, tiene la habilidad de saltar tres metros de altura y de correr a una velocidad de 40 kilómetros por hora. Por el contrario, la especie más pequeña es el canguro rata almizclado. Mide alrededor de 20 centímetros y pesa poco más de 300 gramos.

La mayoría de los canguros habitan en Australia, cada especie presenta gustos diferentes a la hora de formar un hogar. Al canguro rata, por ejemplo, le gusta acurrucarse en pequeños nidos en el suelo, mientras que el canguro gris prefiere los bosques de Tasmania. El canguro de árbol vive en las ramas de los árboles de las selvas tropicales, y el canguro antilopino se puede encontrar en los bosques de eucaliptos del norte de Australia.

Son herbívoros

Estos animales se alimentan de hierbas, flores, hojas, helechos, musgo e incluso insectos. Al igual que las vacas, los canguros regurgitan su comida y la vuelven a masticar antes de que esté lista para ser totalmente digerida.



Pueden girar sus orejas

Otra curiosidad es que pueden girar sus orejas y escuchar con total claridad ruidos casi imperceptibles para otros animales.

Se olfatean para conocerse

Los canguros se conocen olfateándose las nariz y la cara. De hecho, los canguros macho olfatean la orina de las hembras para saber si están listas para la reproducción.

Ingieren amapolas

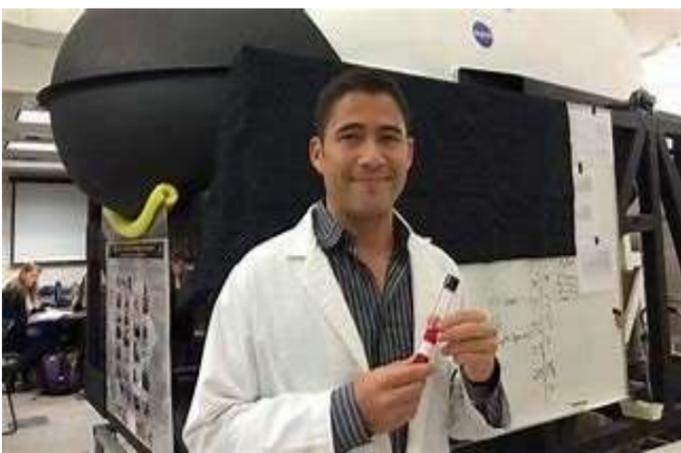
Un dato peculiar es que los canguros ingieren amapolas y, como consecuencia, pueden llegar a drogarse. Esto se refleja en los movimientos torpes del animal.

Pueden sobrevivir sin agua

Como extraen agua y nutrientes de las plantas que comen, los canguros pueden sobrevivir sin beber agua durante varias semanas.



FUNDEA: 32 Años Transformando Vidas en Guatemala con Innovación y Compromiso Social



Luis Zea Guatemalteco en la NASA, pionero en la exploración del espacio

Walmart y Desarrollo en Movimiento entregan donación a las brigadas contra incendios forestales



FUNDEA: 32 Años Transformando Vidas en Guatemala con Innovación y Compromiso Social



Celebrando tres décadas de excelencia, FUNDEA, la Fundación para el Desarrollo Empresarial y Agrícola, se enorgullece de compartir sus logros significativos durante el 2023, reafirmando su liderazgo en el sector de las finanzas de impacto social en Guatemala. Este año, FUNDEA no solo celebra 32 años de operaciones exitosas, sino también el impacto profundo y duradero en las vidas de agricultores y empresarios de la micro y pequeña empresa a través de servicios financieros y capacitaciones integrales.

Con un equipo de más de 500 profesionales en 46 agencias y 2 puntos de servicio, FUNDEA mantiene su compromiso con la excelencia, reflejado en un índice de retención de colaboradores del 89% y una elevada satisfacción en el clima organizacional. En 2023, la fundación amplió su alcance a más de 34,000 clientes, gestionando una cartera de Q 461.3 millones con un índice de mora menor al 2% y un margen EBITDA de 40.5% demostrando la robustez y confiabilidad de su modelo financiero

Las colaboraciones con entidades como RED CHAPINA, SEGUROS G & T, Tigo Money, y la red de aliados comerciales y Bancos del sistema, junto con organizaciones de desarrollo y tecnología agrícola, han sido cruciales para nuestro éxito continuo. Además, más de 3,000 clientes se benefician de nuestra aplicación RapiFundea, evidenciando nuestro compromiso con la innovación tecnológica.

A través de la UGESDE – Unidad de Gestión Social y Desarrollo Empresarial, FUNDEA superó las 7,500 capacitaciones y realizó 1,217 intervenciones de asistencia técnica en 2023. Este enfoque en el desarrollo de capacidades y bienestar comunitario subraya nuestra misión de promover el crecimiento sostenible y la resiliencia en las comunidades que servimos.

En este recién aniversario, FUNDEA lanza una campaña especial para celebrar los lazos únicos que han forjado con la comunidad guatemalteca. "32 años echándote la mano", FUNDEA fue creada para los guatemaltecos con la idea clara de apoyar a nuestra gente y llevar desarrollo a través de financiamiento para capital de trabajo, capital permanente y capital de inversión con servicios de capacitación y desarrollo empresarial.

FUNDEA se enorgullece de su trayectoria de 32 años y su liderazgo en el sector Agropecuario, en un referente de finanzas de impacto en Guatemala. Mientras celebramos nuestros logros, miramos hacia el futuro con entusiasmo, comprometidos a seguir innovando y apoyando a nuestras comunidades. Agradecemos profundamente a todos los que han contribuido a nuestro éxito y reafirmamos nuestro compromiso de avanzar juntos hacia un futuro más próspero y sostenible.

Guatemalteco en la NASA, pionero en la exploración del espacio

Luis Zea, ingeniero aeroespacial, pionero en la exploración del espacio y líder inspirador de futuras generaciones, fue nombrado investigador principal del primer nanosatélite guatemalteco llevado al espacio conocido como Quetzal-1. Además, fue elegido para participar en la misión espacial no tripulada Artemis I por la Administración Nacional de Aeronáutica y el Espacio (NASA, por sus siglas en inglés).

A sus 43 años, Zea ha sido nombrado joven investigador por la Sociedad Estadounidense de Investigación Gravitacional y Espacial, se ha destacado por fomentar una red académica en la que Guatemala envió equipo aeroespacial fabricado en la Universidad del Valle de Guatemala (UVG), a la órbita lunar en la misión de Artemis I.

Hasta la fecha, Zea ha participado en 19 proyectos en los que se encuentran la Estación Espacial Internacional y la cápsula Orión, del programa Artemis de la NASA. Fue el líder investigador de cinco estudiantes y un catedrático del Departamento de Ingeniería Mecánica de UVG para el proyecto Genómica de la Radiación en el Espacio Profundo DSRG.

Pero para conocer nuevos proyectos y resultados de sus investigaciones, el doctor Luis Zea, da a conocer en una entrevista realizada en el segmento "Mentes Brillantes", de la Secretaría Nacional de Ciencia y Tecnología (Senacyt), lo que ha representado para Guatemala formar parte de estas exploraciones a nivel mundial.

Quien es Luis Zea

Luis Zea es Ingeniero Mecánico de la Universidad del Valle de Guatemala, magíster en Ingeniería Aeroespacial en University of Central Florida. Posee un doctorado Honoris Causa en Ciencias por la Universidad del Valle de Guatemala.

Ha recibido los premios Mentor Docente Sobresaliente por la Universidad de Colorado Boulder, el Thora Halstead como joven investigador por la Sociedad Estadounidense de Investigación Gravitacional y Espacial.

Además, ha participado en varios eventos de Convergencia promovidos por la Senacyt.



Walmart y Desarrollo en Movimiento entregan donación a las brigadas contra incendios forestales



Ante la reciente ola de incendios forestales que afectan a la población guatemalteca, Walmart de México y Centroamérica, en conjunto con el Banco de Alimentos "Desarrollo en Movimiento", se unieron para brindar apoyo a los brigadistas que trabajan en combatir el fuego.

Desarrollo en Movimiento, en conjunto con las organizaciones "Mujeres por la Tierra," "Ecoclub Einstein" y "Antigua al Rescate," ha unido esfuerzos para llevar a cabo entregas de donaciones a los brigadistas que trabajan en la contención de los incendios forestales que han afectado diversas regiones.

Walmart de México y Centroamérica ha contribuido con una donación de 22 tarimas con artículos esenciales, como agua embotellada, jugos, barras energéticas y atún, sumando un total de 60,000 libras en productos. Estos donativos han beneficiado directamente a la 5ta Compañía de Bomberos Voluntarios de Quetzaltenango y a la 42 Compañía de Bomberos Voluntarios de Totonicapán.

Los incendios forestales han tenido un impacto significativo en el medio ambiente, la biodiversidad y, lo que es aún más preocupante, en la seguridad y bienestar de las personas. Gracias a la coordinación con autoridades locales, bomberos y voluntarios, se han podido controlar varios focos de incendio y evitar su propagación.

"Agradecemos la pronta repuesta de apoyo por parte de Walmart y de las organizaciones de bomberos, por la solidaridad y compromiso con los guatemaltecos más afectados, es invaluable en este momento crítico. ¡Gracias por unirse a "Desarrollo en Movimiento", un esfuerzo por proteger nuestras comunidades y nuestro medio ambiente!", indicó Juan Pablo Ruano, Gerente de Desarrollo en Movimiento.

La colaboración con empresas donantes como Walmart de México y Centroamérica, resulta fundamental para que los brigadistas puedan continuar con su ardua tarea. La coordinación efectiva entre Desarrollo en Movimiento y la Fundación Génesis Empresarial ha facilitado el traslado de la ayuda a los centros de brigadas de emergencia.



Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social estará en alerta en Semana Santa



Por el asueto de la Semana Mayor, el ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS-, declara Alerta Roja institucional, por lo cual la red de servicios de salud, en relación con la prevención, contención y respuesta estará presta en beneficio de la población.

Asimismo, esa alerta podría cambiar su condición, aumentando o disminuyendo su período de vigencia y elevar su nivel de conformidad con las necesidades que sucedan tanto en el ámbito nacional como local.

El horario contemplado para la atención de emergencias será de las 8:00 horas del 21 de marzo, hasta las 12:00 horas del 2 de abril de este año. Cada uno de los servicios en sus diferentes niveles deberá privilegiar los recursos disponibles para atender cualquier urgencia que pudiera presentarse en su jurisdicción.

Para ello, se tiene contemplado duplicar y reforzar los turnos del personal del MSPAS, establecer un plan de acción definido con cuerpos de socorro y demás instituciones del sector salud, asistencia y seguridad que darán atención a la población en sus distintas sedes y los campamentos y puesto de control del SINAPRESE.

Así como, garantizar el abastecimiento de medicamentos e insumos para la atención masiva de pacientes en las áreas de emergencia de adultos y pediatría, en el área de quemados y clínicas de atención a casos de violencia sexual, entre otros.

El MSPAS recuerda a la población tomar sus medidas de prevención para garantizar una Semana Santa sin lamentables tragedias que en su mayoría pueden evitarse. Así también, informa que de presentarse alguna contingencia pueden acercarse a los centros de salud más cercanos para su pronto auxilio.



Banco Azteca lanza promoción “En Verano, Pagando sales Ganando”

Banco Azteca Guatemala sigue sorprendiendo a sus clientes que cuentan con crédito, con promociones como Pagando sales Ganando en su edición verano 2024 para motivar a sus clientes que están al día en sus pagos y puedan recibir grandes beneficios.

Esta promoción se activa en diferentes temporadas del año, realizando sorteos semanales con premios extraordinarios. La edición de verano 2024 arranca el 11 de marzo y finaliza el 14 de abril 2024. Participan los pagos de crédito realizados en las más de 170 agencias en todo el país, App Banco Azteca Guatemala, agentes Tigo Money, Neolink a través de Whatsapp Pagos y gestores de cobranza de la institución.

Descuentos y sorteos semanales

Pagando sales Ganando tiene varios beneficios para los clientes, ya que al pagar su crédito a través de la App Banco Azteca GT reciben un descuento adicional y luego de registrarse en la página oficial de la promoción, participan en los sorteos semanales, además de acumular una oportunidad para el sorteo final.

La campaña está llena de sorpresas, pues los clientes tienen oportunidad de registrarse una vez a la semana por estar al día o adelantar cuotas y participar en los sorteos semanales, que se realizarán el miércoles 20 de marzo, miércoles 3 y 10 de abril del presente año. Los ganadores se darán a conocer en el programa Café AM de TV Azteca Guatemala. En cada uno de estos tres sorteos los clientes podrán ganar una motoneta Italika D125, una Smart TV 4K Samsung de 50 pulgadas y un celular Xiaomi Redmi Note 13 Pro.

Además, por cada pago puntual o cuota adelantada, reciben un cupón para participar en el sorteo final en donde podrán equipar un ambiente de su hogar.

Premios del sorteo final a realizarse el miércoles 24 de abril 2024.

Primer lugar: Vale equipar tu cocina, canjeable en Tienda Elektra

Segundo lugar: Vale equipar tu sala, canjeable en Tienda Elektra

Tercer lugar: Vale equipar tu dormitorio, canjeable en Tienda Elektra



Rosa María Castañeda, Directora de Mercadeo de Banco Azteca Guatemala, compartió “Invitamos a todos nuestros clientes que tienen un crédito activo con Banco Azteca a que aprovechen la oportunidad de participar en nuestra promoción de verano. Reconocemos el esfuerzo de mantenerse al día con sus pagos puntuales e incluso de adelantar sus cuotas. Es importante planificar sus pagos ya que cumplir con su compromiso trae muchos beneficios en el corto y largo plazo, como ganar premios y seguir cumpliendo sus sueños con el apoyo de Banco Azteca”.



Proyecto de Inclusión Financiera Rural en Guatemala beneficiará a MIPYMEs de la provincia

La ministra de Economía, Gabriela García, participó en el lanzamiento del Proyecto de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), "Feed The Future Guatemala Inclusión Financiera Rural -RFIG-".

El programa tiene como objetivo principal impulsar la inclusión financiera con un especial énfasis en la población rural de Guatemala y forma parte del proyecto de USAID "Creando Oportunidades Económicas".

El embajador de los Estados Unidos, Tobin Bradley, durante la apertura de la actividad indicó que “la inclusión financiera es fundamental para el desarrollo económico y para la prosperidad para todos”. Agregó que, sin acceso a productos financieros es difícil ahorrar, invertir o hacer crecer un negocio, o bien, ayudar a la productividad de la nación”.

El embajador Bradley destacó que, a pesar de su abundancia de recursos naturales, el país posee indicadores altos en pobreza y desarrollo físico de la población de menos de 5 años, desnutrición crónica, por lo que por medio de la iniciativa "Feed The Future Guatemala Inclusión Financiera Rural" el Gobierno de Estados Unidos buscará promover el desarrollo económico y la seguridad alimenticia a través del sector agrícola.

Durante su participación en el evento, la ministra García invitó a diferentes entidades financieras del país a crear y fortalecer sus capacidades, mejorar los canales o ventanillas de acceso de servicios y productos financieros, para responder a la demanda, para que las MIPYMEs y los emprendedores puedan tener acceso a servicios financieros innovadores, con fuerte componente digital y claramente pertinentes desde la perspectiva cultural, de género y edad.



“Quiero invitar a las MIPYMEs, especialmente a las mujeres emprendedoras, actor central de todos estos esfuerzos conjuntos, a continuar trabajando para consolidar, expandir e innovar sus negocios, para ello les invito a estructurar su información financiera, a consolidar sus planes de crecimiento, asumir la innovación tecnológica indispensable para la competitividad y la productividad”, agregó la ministra.

La ministra resaltó que los “grandes objetivos nacionales requieren de crear sinergias públicas y privadas, para crear oportunidades de acceso y adecuado uso de servicios financieros en Guatemala”, con lo que desde el Ministerio de Economía se espera contribuir a mejorar y reactivar las empresas y emprendimientos urbanos y rurales, así como promover el emprendimiento y con ello generar más oportunidades económicas desde lo local y para el país en general.

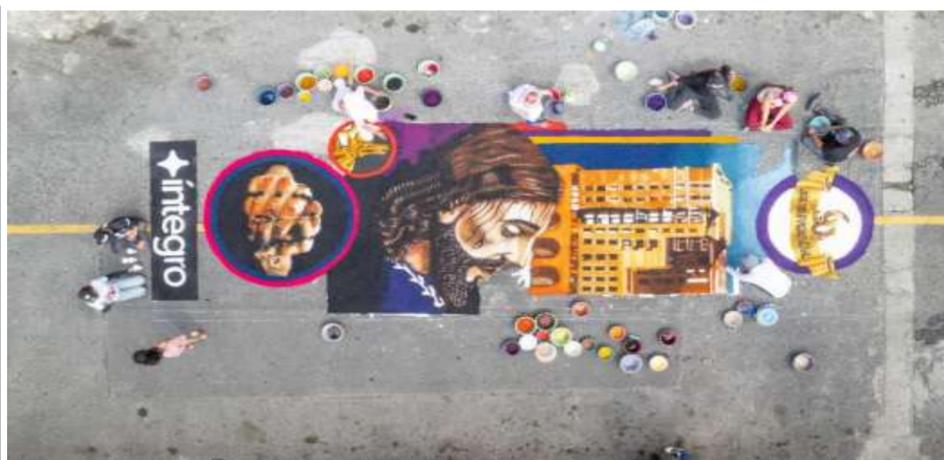


Periodistas reciben capacitación para ayudar en la prevención de la enfermedad renal crónica en Guatemala



Como el uso del celular afecta el cerebro

"Pasos de Colores" Alfombras Temáticas de Semana Santa



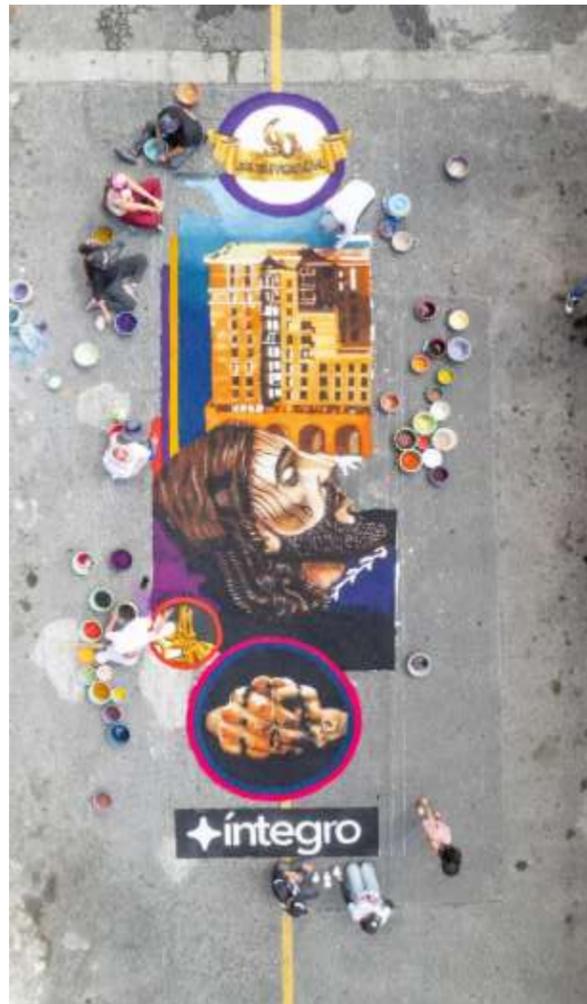
"PASOS DE COLORES" ALFOMBRAS TEMÁTICAS DE SEMANA SANTA

La desarrolladora y operadora líder de proyectos comerciales, ÍNTEGRO y el Banco de Desarrollo Rural, S.A. BANRURAL presentan "Pasos de Colores", una campaña nacional de alto impacto para conmemorar la Semana Santa, con una serie de actividades en el marco de estas tradiciones. Magnas alfombras elaboradas con diseños únicos y artísticos serán las protagonistas en Los Centros Comerciales Los Altos de Tonicapán, del 16 al 31 de marzo en la Plaza Tierra del Centro Comercial. Gran Carchá estará en exhibición del 23 al 31 de marzo en la Plazuela del Centro Comercial. Y en el complejo de apartamentos Céntrico, ubicado en zona 5 de la ciudad de Guatemala, se llevará a cabo el sábado 30 de marzo dando realce al Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad declarado por la UNESCO a nivel mundial.

Miles de familias podrán disfrutar de las alfombras temáticas como un acto de rescate de las tradiciones que se viven con los cinco sentidos en Guatemala, acompañados de colores y diversidad de sabores con la gastronomía local, con la exhibición de alfombras en diferentes eventos abiertos al público.

Las alfombras temáticas de "Pasos de Colores" serán creadas por el colectivo de artistas visuales Chucho Callejero, dirigido por el muralista Jorge Corleto, quien durante varios años ha elaborado alfombras llenas de arte y que han sido reconocidas a nivel internacional y ha sido invitado por ÍNTEGRO para crear estas obras de arte que conmemoran la Semana Mayor.

"Los proyectos de ÍNTEGRO promueven actividades culturales para que los guatemaltecos puedan encontrar lugares de sana recreación, para convivir en familia y también impulsan el desarrollo local y el turismo", resaltó Virginia Cucalón, directora de la unidad de negocio de Centros Comerciales de ÍNTEGRO.



Como el uso del celular afecta el cerebro

El celular es uno de los dispositivos más usados tanto por adultos como por menores. Se ha convertido en un elemento tan utilizado como la ropa o los zapatos. Sin embargo, con su uso permanente se generan muchas dudas en torno a su efecto en la salud.

Hay estudios que sugieren que el uso la utilización excesiva ocasiona un efecto similar al de algunas drogas que genera adicción los hábitos actuales de uso de teléfonos celulares que tienden a ser por largos períodos, tienen un impacto negativo y duradero en la capacidad de los usuarios para pensar, recordar, prestar atención y regular las emociones.

la prevalencia de la adicción al teléfono móvil (AMP) ha aumentado rápidamente en los últimos años y ha tenido cierto impacto negativo sobre las emociones como, por ejemplo, la ansiedad y la depresión; y también incide en las capacidades cognitivas como el control ejecutivo y memoria de trabajo.

A nivel de los circuitos neuronales, el aumento continuo de la actividad en las regiones del cerebro asociadas con la adicción conduce a adaptaciones neuronales y cambios estructurales. Además, los síntomas de abstinencia pueden provocar algunas emociones negativas.

uno de los efectos psicológicos más comunes del uso por largo tiempo de estos dispositivos móviles es el trastorno de adicción a Internet, más conocido como IAD. Esto genera anomalías en la integridad de la materia blanca en las regiones cerebrales que involucran la creatividad y el procesamiento de emociones, atención, toma de decisiones y control cognitivo



determinado que con los teléfonos inteligentes no se hace necesario memorizar un número de teléfono, por ejemplo, o usar un mapa para orientarse, lo que provoca una dependencia excesiva de este dispositivo, lo que puede derivar en pereza mental.

Los investigadores también informaron que evitar usar la mente para resolver problemas puede tener consecuencias sobre el envejecimiento.

¿No se desprende de su celular? Cuidado, podría padecer estas enfermedades por el uso excesivo

Adicionalmente, se dice que los dispositivos tecnológicos, incluidas las tablets, pueden generar padecimientos físicos entre los que se encuentran el síndrome del túnel carpiano y el ojo seco, así como trastornos psicológicos como el Cíbermareo, el síndrome de la vibración fantasma y fobias.

Esta fruta se debe consumir en el desayuno para mantener el cerebro joven

La alimentación saludable es un factor indispensable para tener una salud cerebral en óptimas condiciones. Este importante órgano se encarga de regular y coordinar lo se hace, contiene los pensamientos, emociones y es el responsable del comportamiento. De acuerdo con los expertos, anatómicamente se puede dividir en: diencéfalo, el cual se encuentra en el centro del cerebro, el cerebelo y tallo cerebral.

los dos hemisferios cerebrales se encuentran las estructuras que permiten comprender lo que se ve y se oye; están la memoria, el pensamiento y el lenguaje, entre otras. Respecto al diencéfalo, contiene estructuras especiales que coordinan funciones inconscientes que permiten el ciclo sueño–vigilia, el apetito, el despertar y otras acciones que mantienen en equilibrio nuestro cuerpo.

cerebelo, es el que permite coordinar los movimientos, y en el tallo cerebral están los centros que regulan las funciones vitales como la respiración, la presión arterial, además de los núcleos de los nervios craneales y las conexiones de la corteza cerebral con el cuerpo.

De este modo, el cerebro es un órgano vital para el organismo, por lo que requiere de cuidados especiales que van desde una alimentación saludable hasta buenos hábitos de vida como el ejercicio físico, los ejercicios mentales, entre otros. Frente a esto, es importante consumir frutas ricas en vitaminas y minerales para potencializar la salud del cerebro y mantenerlo joven sin importar el pasar de los años. Una de ellas es la naranja, que es una de las frutas más saludables del mundo por ser rica en nutrientes esenciales para el cuerpo y la mente.



consumir este alimento a diario ayuda a aumentar el estado de alerta, mejorar la concentración, proteger la memoria y mantener el cerebro joven. De hecho, una investigación que llevó a cabo la Universidad de Harvard evaluó el vínculo entre los flavonoides dietéticos a largo plazo y la salud del cerebelo. Como resultado, evidenciaron que los flavonoides, que son compuestos naturales reconocidos por sus propiedades antioxidantes, lograron tener un efecto con el que se puede ayudar a prevenir el deterioro del cerebro con el paso de los años.

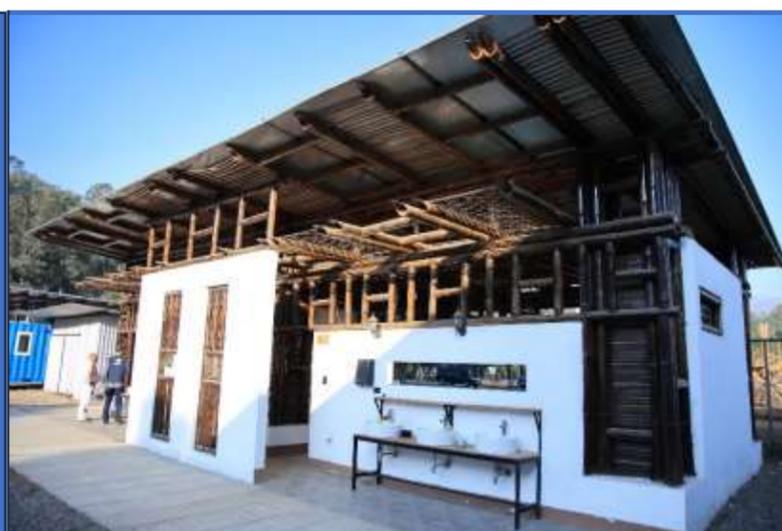
Impulsarán producción del bambú con tecnología y asistencia técnica

Fortalecer la asistencia técnica a productoras y productores de bambú, reafirmar la asociatividad y la consolidación de la comercialización, son algunos de los objetivos que se propone implementar en el Centro de Transformación e Investigación de Bambú (CTIB), ubicado en el Km. 21.5 de la carretera al Pacífico.

El viceministro de Desarrollo Económico del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA), Nick Estrada, efectuó una visita al centro e indicó que seguirá trabajando de la mano con la Embajada de la República de China, Taiwán, un socio estratégico en el fortalecimiento de la Agrocadena del bambú con tecnología y planes de comercialización para dar a conocer este bondadoso producto.

El MAGA, desde hace cinco años, apoya la producción, transformación, comercialización e investigación del bambú. La Agrocadena en Guatemala involucra directa e indirectamente a 30 mil personas, desde quienes lo siembran, procesan, distribuyen y venden.

Hasta diciembre de 2023, el MAGA tiene registro de 23 mil 400 pilones de bambú sembrados a lo largo de la ribera del río Motagua, desde Gualán, Zacapa hasta Morales, Izabal. En el CTIB, se imparten capacitaciones a productores, estudiantes y se brinda asistencia técnica con la experiencia de Taiwán en la industrialización del bambú.



Hospital Roosevelt, Periodistas reciben capacitación para ayudar en la prevención de la enfermedad renal crónica en Guatemala



Con el propósito de reforzar los conocimientos y puedan brindar a la población información pertinente sobre la enfermedad renal crónica en Guatemala, comunicadores de diferentes medios radiales, escritos, digitales y televisivos formaron parte del primer Diplomado para periodistas de la Alianza Guatemala por la Salud Renal que se llevó a cabo en el Hospital Roosevelt.

Los periodistas tuvieron acceso a información y estadísticas sobre temas como: qué son los riñones y cómo funcionan, situación de la enfermedad renal en el país, ruta de atención de los pacientes en el sistema de salud y sistema de atención de los pacientes pediátricos.

Los disertantes hicieron énfasis en que la enfermedad crónica de los riñones es un problema de salud pública, pues es el diagnóstico número 1 de ingreso en los hospitales San Juan de Dios y Roosevelt. Además, se diagnostica a 30 pacientes diarios, un guatemalteco cada 45 minutos.

"Nos preocupa que las causas que llevan a enfermar de los riñones son potencialmente prevenibles. Una alimentación no saludable ha provocado obesidad, sobrepeso y consecuentemente diabetes y presión alta que provocan daño en los riñones", expresó el Dr. Randall Lou Meda, coordinador del Programa Nacional de Salud Renal.

El profesional también pidió, a los periodistas, ayuda en la difusión de mensajes como: tener actividad física por lo menos 20 minutos al día, disminuir el consumo de sal, evitar el consumo de bebidas endulzadas industrialmente y tomar suficiente agua para evitar este padecimiento.

La Alianza Guatemala por la Salud Renal conformada por los hospitales San Juan de Dios y Roosevelt, Fundación para el Niño Enfermo Renal (Fundanier), Unidad Nacional de Atención al Enfermo Renal Crónico (UNAERC) y la cartera de Salud se creó recientemente con el objetivo de intensificar la labor de prevención y salvaguardar la salud de la población.

Cada 45 minutos, un guatemalteco es diagnosticado con enfermedad renal

Médicos de la Alianza Guatemala por la Salud Renal advirtieron que, en Guatemala, cada 45 minutos se diagnostica a un paciente con enfermedad crónica renal.

A pesar de que este dato es alarmante, representa únicamente a quienes buscan ayuda, muchos en etapa ya avanzada. Los riñones son órganos vitales para el cuerpo, se encargan de filtrar la sangre todo el tiempo. Según el doctor Randall Lou, nefrólogo pediatra de la Fundación para el Niño Enfermo Renal (Fundanier), que son el colador del cuerpo. Su deterioro muchas veces pasa por desapercibido y se busca ayuda hasta que los riñones están muy lastimados.

En muchos casos la enfermedad renal crónica ocurre como heredada, pero también las causas están relacionadas con los malos hábitos de alimentación, poca hidratación y un alto consumo de azúcares y sal. También pueden derivar de otros padecimientos como presión alta y diabetes.

Los casos de enfermedades del riñón se clasifican en cinco niveles siendo el quinto el más grave. Los riñones sanos filtran, con cada latido del corazón, la cuarta parte de la sangre. Los riñones sanos filtran 200 litros de sangre al día; pero cuando los riñones están en estado de deterioro nivel 5 solo filtran 30 litros al día.

Tratamiento

Debido a la alta incidencia en buscar ayuda tardía, miles de pacientes necesitan al año tratamiento como diálisis peritoneal y hemodiálisis. En casos extremos, o sea nivel 5 necesitaran de un trasplante, que tarda más tiempo en la búsqueda del donante y el tratamiento posterior al trasplante.

El doctor Pedro Dávila, nefrólogo y director técnico de Unidad Nacional de Atención al Enfermo Renal Crónico (Unaerc), la institución tiene más de 7 mil 700 pacientes inscritos, de los cuales 3 mil 100 necesitan diálisis peritoneal, 2 mil hemodiálisis y más de mil 300 preanálisis.

Además, advirtió que el número de trasplantes se han incremento en los últimos años, y no solo en Guatemala. Datos de Unaerc, 4 % de trasplantes de riñón son de pacientes menores de 18 años. También expreso que en Guatemala se estima que hay 11 mil pacientes con enfermedad renal crónica,



pero estadísticas internacionales refieren que existe baja cobertura y derivado de esto en el país existe más del triple registrado.

El doctor Elio Pérez, del Hospital General San Juan de Dios, solicita a la población buscar servicios de centros de Salud cuando los síntomas sean leves, para no saturar el servicio de la red hospitalaria. En los puestos de Salud, los salubristas determinarán si es necesario remitir al paciente a un hospital.



**Feria Agrícola AGRITRADE
reúne a 130 empresas
exportadoras de productos
vegetales de todo el país**



**HONOR Magic6
llega con magia
indestructible a
Guatemala**



Feria Agrícola AGRITRADE reúne a 130 empresas exportadoras de productos vegetales de todo el país



“El Sector Agrícola ha demostrado un crecimiento, reflejado en las cifras de exportación. Para el cierre del año 2023, las exportaciones agrícolas alcanzaron un valor de US\$4 mil 364 millones, junto con un volumen de 5 mil 790 millones de kilogramos. Como sector, estamos trabajando para sumar al crecimiento del 2024 y años venideros por lo que estimamos que, en el marco de AGRITRADE Expo & Conference 2024, en el mediano plazo podríamos generar US\$25 millones en agronegocios.”, indicó Luis Teo, Presidente del Comité Organizador de AGRITRADE.

AGRITRADE Expo & Conference 2024, desarrollada en Santo Domingo del Cerro, Antigua Guatemala, del 13 al 15 de marzo, y organizada por el Sector Agrícola de AGEXPORT, está lista con toda una oferta de más de 130 empresas expositoras de productos de exportación como variedades de vegetales, flores, productos diferenciados, café, frutas, así como una presentación de productos orgánicos que incluye lechugas, arrúgala, espinaca, y más que captan la atención y son de gran interés para los mercados internacionales por ser innovadores y en tendencia a nivel mundial.

Los compradores internacionales están interesados en una gran variedad de productos guatemaltecos, sin embargo, existen algunos que han destacado más durante la AGRITRADE Expo & Conference 2024. Estos son: mango, fresa, arvejas, mora, limón, arándanos, frambuesa, banano, pitaya, plátano, brócoli, piña, rambután, aguacate fresco, papaya, sandía, frutas congeladas, melón, zanahoria y espárragos.



Impulsa Desarrollos Inicia Construcción De Hessen

Impulsa Desarrollos, junto con la destacada desarrolladora alemana Unmüssig, comienza a marcar un hito en el sector inmobiliario de Guatemala al iniciar la construcción de su distintivo proyecto Hessen.

Recientemente, se colocó la primera piedra de la construcción de este innovador desarrollo residencial vertical, ubicado estratégicamente sobre la 19 avenida de zona 15 en Vista Hermosa I, y que promete llevar la elegancia, la innovación y la comodidad a sus residentes.

Datos clave e impacto

Cada espacio de Hessen, ha sido meticulosamente diseñado para ofrecer un ambiente que inspire y eleve la vida de sus residentes. Desde la ubicación céntrica con múltiples accesos hasta los espacios eficientes y luminosos, el proyecto se destaca por su atención al detalle y calidad constructiva.

La obra contará con 92 apartamentos distribuidos en 20 niveles, ofreciendo opciones de 1, 2 y 3 dormitorios. Además, alberga 9 amenidades, incluyendo un lobby acogedor, playroom, business center, boutique garden, área para mascotas, gimnasio en el nivel 12 y un espectacular rooftop con lap pool, entre otros, diseñados para enriquecer la experiencia de vida de los residentes.

Esta edificación impactará de forma positiva en el mercado inmobiliario y económico, ya que representa una inversión de US\$15 millones y generará más de 500 empleos directos e indirectos durante su construcción. Se espera que la construcción concluya a partir del cuarto trimestre de 2025, ofreciendo así un impulso significativo a la actividad económica del país.

El proyecto cumple con los requerimientos actuales de los usuarios para su confort, como:

- Ubicación céntrica con diferentes puntos de acceso.
- Espacios eficientes y calidad constructiva.
- Espacios naturalmente iluminados y ventilados por su doble fachada.
- Separación de áreas sociales con dormitorios que brindan mayor privacidad y aislamiento de ruido.
- Acabados distintivos de bajo mantenimiento y larga durabilidad.



“Hessen ofrece acercar a las personas a un entorno, urbano y de alta plusvalía en zona 15 Vista Hermosa I. Este proyecto afirma nuestro compromiso de generar inversiones seguras con altos estándares de calidad. Estamos emocionados de ver en los próximos meses cómo el sueño y hogar de los usuarios que han confiado en nosotros trasciende, para convertirse en una realidad”, expresó Juan Francisco Abril, director general de Impulsa Desarrollos



Científicos logran la regeneración dental en adultos



Una de las mayores preocupaciones a la que se enfrentan las personas adultas es a la pérdida de un órgano dental, la cual, además de tener consecuencias estéticas, puede afectar nuestra alimentación y consecuentemente nuestra nutrición, debido a que el proceso de masticación de los alimentos es una parte de gran importancia para la correcta digestión de los alimentos y la absorción de nutrientes.

Así mismo, para algunas personas la pérdida de un diente podría afectar de forma negativa la seguridad que tenga en su persona, por lo que siempre se recurren a las prótesis dentales para corregir y reponer los órganos dentales perdidos.

Sin embargo, un grupo investigadores japoneses han logrado la regeneración a través de un anticuerpo que ha abierto nuevas posibilidades.

Un avance científico con potencial revolucionario podría cambiar el futuro de la odontología: la regeneración de dientes perdidos mediante un anticuerpo. Un grupo de científicos japoneses liderados por el Dr. A. Marusiña Surinam y colaboradores han publicado en la revista ScienceAdvances un artículo donde encontraron que la deficiencia del gen 1.

¿Cómo funciona?

Investigadores modificaron genéticamente ratones para que no desarrollaran algunos dientes. Al administrarles el anticuerpo USAG-1 a las madres durante la gestación, sus crías desarrollaron dientes con normalidad. Incluso una sola dosis del anticuerpo generó un diente completamente nuevo en ratones sanos

sin afectar a Wnt, permitiendo el crecimiento dental sin efectos secundarios graves.

Las pruebas en hurones, con patrones dentales similares a los humanos, también fueron exitosas. Se generó un diente completo con una sola dosis del anticuerpo. Lo cual, en futuras investigaciones se podría extrapolar en otras especies con mayor similitud genética hasta llegar a los humanos. Próximos pasos:

Aunque aún falta mucho para probar esta técnica en humanos, los investigadores planean repetir el experimento en otros mamíferos como cerdos y perros. Esto les permitirá evaluar la seguridad y eficacia del tratamiento en diferentes especies antes de avanzar a ensayos clínicos en humanos.

Un futuro sin necesidad de prótesis dentales

Este descubrimiento abre la puerta a un futuro donde la regeneración dental podría eliminar la necesidad de implantes, coronas y puentes, transformando la odontología y mejorando la calidad de vida de millones de personas.

HONOR Magic6 llega con magia indestructible a Guatemala



La marca de tecnología global HONOR realizó el lanzamiento del nuevo HONOR Magic6 Lite en Guatemala, la última adición a su aclamada línea HONOR Magic Series. El smartphone combina calidad visual excepcional, amplias capacidades fotográficas y un desempeño de batería y hardware mejorados, además de protección anticaídas y resistencia excepcional. De esta manera, el HONOR Magic6 Lite establece un nuevo punto de referencia para los smartphones de gama media en la industria.

El HONOR Magic6 Lite incorpora la tecnología de pantalla HONOR Ultra Resistente con protección 360° anticaídas, con la cual está mostrando ser líder en la industria en cuanto a resistencia a caídas y durabilidad.

Además viene equipado con una extraordinaria pantalla curva AMOLED de 6.78 pulgadas, el HONOR Magic6 Lite contiene una resolución ultra clara de 1.5K, una gama de colores 100% DCI-P3 y hasta 1,070 millones de colores, ofreciendo visuales ultra claros con detalles definidos y colores vibrantes.

El HONOR Magic6 Lite posee un sistema de cámara triple que consiste en una cámara ultra clara de 108MP, una ultra gran angular de 5MP y una macro de 2MP. La de 108MP integra un gran sensor de 1/1.67 pulgadas y una apertura amplia de f/1.75 pulgadas, permitiéndole capturar más luz y producir imágenes con una claridad más vívida.

El HONOR Magic6 Lite cuenta con una batería duradera de 5,800mAh que puede alimentar al dispositivo por 3 días con una sola carga, brindándole a los usuarios un desempeño confiable y una experiencia sin preocupaciones.

Diseño, precio y disponibilidad

El HONOR Magic6 Lite presume un diseño estético minimalista y moderno, realizado con una artesanía meticulosa y detalles exquisitos. El nuevo smartphone estará disponible en todos los distribuidores autorizados en tres colores: Naranja Solar, Verde Esmeralda y Plata Titanio, a un precio sugerido de Q2,999.00. Además, podrás adquirirlo a través de la tienda en línea de HONOR: <https://tiendahonorgt.com/>



14 de marzo día Internacional del Riñón

El Día Mundial del Riñón, fue creado para generar conciencia entre todos los habitantes del mundo para que puedan detectar cualquier padecimiento en los riñones de forma precoz y cuando aún hay tiempo para solventar la situación o para retrasar lo inevitable.

¿Qué problemas graves pueden ocasionar las enfermedades de los riñones?

La insuficiencia renal ya es una patología grave en sí misma, no necesita de otros síntomas para ser tomada en cuenta y tratada con esmero. Realmente, los riñones son el gran filtro del cuerpo que ayuda a desechar todas las toxinas que producimos o ingerimos, por medio de la orina. Si este filtro no funciona o se obstruye, nos intoxicaremos a niveles que pueden llegar a ser letales. Ahora bien, tener unos riñones enfermos también aumenta las posibilidades de sufrir infartos de miocardio y accidentes cerebro vasculares, dado que nuestra sangre permanecerá sucia, bien sea por exceso de colesterol, es decir grasa, o cualquier otro tipo de sedimentos que no fueron drenados por medio de la orina.

¿Cómo se puede realizar una detección temprana de problemas en los riñones?

Detectar cualquier malfuncionamiento en los riñones es muy sencillo, porque solo basta un simple análisis de sangre y orina. Si los riñones están trabajando como deben, los niveles arrojados por los análisis estarán en sus patrones normales, pero si cualquiera se encuentra fuera de rango, es motivo para realizar un estudio más a fondo.

No siempre unos valores extraños significan que hay problemas en los riñones. Se pueden deber a una simple infección de orina, problemas a nivel de la vesícula o incluso problemas de circulación sanguínea. Pero, cualquiera que sea el detonante, es mejor haberlo detectado a tiempo.

dieta renal

Una de las grandes ventajas de detectar una enfermedad renal a tiempo, es que se puede prevenir a través de una simple dieta renal. Se trata de un régimen alimenticio donde se modera al máximo la sal y la grasa, además de otros alimentos y bebidas que pueden afectar negativamente a los riñones.



Desigualdad social también afecta la salud renal

Uno de los datos más llamativos sobre las lesiones renales agudas, es que estas se suelen presentar en los sectores más deprimidos de la sociedad, aquellos que tienen menores ingresos.

Las principales razones que justifican este hecho son, el bajo ingreso del hogar que le impide llevar una dieta sana, lo que puede acarrear con el tiempo una enfermedad en el riñón, pero también están los altos costos de los tratamientos de las enfermedades renales que, en la mayoría de los casos, resultan imposibles de pagar para algunas familias.



Curiosidades de los canguros

Los canguros son los marsupiales más grandes del mundo. Estos animales mamíferos solo habitan en Australia y son populares por sus colas musculosas, sus patas fuertes y sus orejas largas y puntiagudas. Además, como todos los marsupiales, las hembras tienen una bolsa de piel que contienen glándulas mamarias, donde viven las crías hasta que son grandes y pueden valerse por sí mismas.

Estos animales han evolucionado para vivir en los áridos paisajes de Australia. Sus grandes y musculosas patas traseras están construidas para saltar ágil y eficientemente, lo que les permite cubrir grandes distancias con un mínimo esfuerzo. Este método único de locomoción conserva energía y les permite viajar largas distancias ya sea para desplazarse para beber o buscar alimento.

Los canguros pertenecen a la familia Macropodidae, que también incluyen los canguros arborícolas o los cuocas. Sin embargo, si pensamos en un canguro convencional las cuatro especies más populares son el canguro antilopino, el canguro rojo, el canguro gris occidental y el canguro gris oriental. A estos canguros también se les conoce como los canguros grandes porque son de mayor tamaño que los otros.

El canguro más grande es el canguro rojo. Este puede medir hasta 1,6 metros de longitud y pesar más de 90 kilogramos. Además, tiene la habilidad de saltar tres metros de altura y de correr a una velocidad de 40 kilómetros por hora. Por el contrario, la especie más pequeña es el canguro rata almizclado. Mide alrededor de 20 centímetros y pesa poco más de 300 gramos.

La mayoría de los canguros habitan en Australia, cada especie presenta gustos diferentes a la hora de formar un hogar. Al canguro rata, por ejemplo, le gusta acurrucarse en pequeños nidos en el suelo, mientras que el canguro gris prefiere los bosques de Tasmania. El canguro de árbol vive en las ramas de los árboles de las selvas tropicales, y el canguro antilopino se puede encontrar en los bosques de eucaliptos del norte de Australia.

Son herbívoros

Estos animales se alimentan de hierbas, flores, hojas, helechos, musgo e incluso insectos. Al igual que las vacas, los canguros regurgitan su comida y la vuelven a masticar antes de que esté lista para ser totalmente digerida.



Pueden girar sus orejas

Otra curiosidad es que pueden girar sus orejas y escuchar con total claridad ruidos casi imperceptibles para otros animales.

Se olfatean para conocerse

Los canguros se conocen olfateándose las nariz y la cara. De hecho, los canguros macho olfatean la orina de las hembras para saber si están listas para la reproducción.

Ingieren amapolas

Un dato peculiar es que los canguros ingieren amapolas y, como consecuencia, pueden llegar a drogarse. Esto se refleja en los movimientos torpes del animal.

Pueden sobrevivir sin agua

Como extraen agua y nutrientes de las plantas que comen, los canguros pueden sobrevivir sin beber agua durante varias semanas.



**Feria Agrícola AGRITRADE
reúne a 130 empresas
exportadoras de productos
vegetales de todo el país**



**HONOR Magic6
llega con magia
indestructible a
Guatemala**



Feria Agrícola AGRITRADE reúne a 130 empresas exportadoras de productos vegetales de todo el país



“El Sector Agrícola ha demostrado un crecimiento, reflejado en las cifras de exportación. Para el cierre del año 2023, las exportaciones agrícolas alcanzaron un valor de US\$4 mil 364 millones, junto con un volumen de 5 mil 790 millones de kilogramos. Como sector, estamos trabajando para sumar al crecimiento del 2024 y años venideros por lo que estimamos que, en el marco de AGRITRADE Expo & Conference 2024, en el mediano plazo podríamos generar US\$25 millones en agronegocios.”, indicó Luis Teo, Presidente del Comité Organizador de AGRITRADE.

AGRITRADE Expo & Conference 2024, desarrollada en Santo Domingo del Cerro, Antigua Guatemala, del 13 al 15 de marzo, y organizada por el Sector Agrícola de AGEXPORT, está lista con toda una oferta de más de 130 empresas expositoras de productos de exportación como variedades de vegetales, flores, productos diferenciados, café, frutas, así como una presentación de productos orgánicos que incluye lechugas, arrúgala, espinaca, y más que captan la atención y son de gran interés para los mercados internacionales por ser innovadores y en tendencia a nivel mundial.

Los compradores internacionales están interesados en una gran variedad de productos guatemaltecos, sin embargo, existen algunos que han destacado más durante la AGRITRADE Expo & Conference 2024. Estos son: mango, fresa, arvejas, mora, limón, arándanos, frambuesa, banano, pitaya, plátano, brócoli, piña, rambután, aguacate fresco, papaya, sandía, frutas congeladas, melón, zanahoria y espárragos.



Impulsa Desarrollos Inicia Construcción De Hessen

Impulsa Desarrollos, junto con la destacada desarrolladora alemana Unmüssig, comienza a marcar un hito en el sector inmobiliario de Guatemala al iniciar la construcción de su distintivo proyecto Hessen.

Recientemente, se colocó la primera piedra de la construcción de este innovador desarrollo residencial vertical, ubicado estratégicamente sobre la 19 avenida de zona 15 en Vista Hermosa I, y que promete llevar la elegancia, la innovación y la comodidad a sus residentes.

Datos clave e impacto

Cada espacio de Hessen, ha sido meticulosamente diseñado para ofrecer un ambiente que inspire y eleve la vida de sus residentes. Desde la ubicación céntrica con múltiples accesos hasta los espacios eficientes y luminosos, el proyecto se destaca por su atención al detalle y calidad constructiva.

La obra contará con 92 apartamentos distribuidos en 20 niveles, ofreciendo opciones de 1, 2 y 3 dormitorios. Además, alberga 9 amenidades, incluyendo un lobby acogedor, playroom, business center, boutique garden, área para mascotas, gimnasio en el nivel 12 y un espectacular rooftop con lap pool, entre otros, diseñados para enriquecer la experiencia de vida de los residentes.

Esta edificación impactará de forma positiva en el mercado inmobiliario y económico, ya que representa una inversión de US\$15 millones y generará más de 500 empleos directos e indirectos durante su construcción. Se espera que la construcción concluya a partir del cuarto trimestre de 2025, ofreciendo así un impulso significativo a la actividad económica del país.

El proyecto cumple con los requerimientos actuales de los usuarios para su confort, como:

- Ubicación céntrica con diferentes puntos de acceso.
- Espacios eficientes y calidad constructiva.
- Espacios naturalmente iluminados y ventilados por su doble fachada.
- Separación de áreas sociales con dormitorios que brindan mayor privacidad y aislamiento de ruido.
- Acabados distintivos de bajo mantenimiento y larga durabilidad.



“Hessen ofrece acercar a las personas a un entorno, urbano y de alta plusvalía en zona 15 Vista Hermosa I. Este proyecto afirma nuestro compromiso de generar inversiones seguras con altos estándares de calidad. Estamos emocionados de ver en los próximos meses cómo el sueño y hogar de los usuarios que han confiado en nosotros trasciende, para convertirse en una realidad”, expresó Juan Francisco Abril, director general de Impulsa Desarrollos



Científicos logran la regeneración dental en adultos



Una de las mayores preocupaciones a la que se enfrentan las personas adultas es a la pérdida de un órgano dental, la cual, además de tener consecuencias estéticas, puede afectar nuestra alimentación y consecuentemente nuestra nutrición, debido a que el proceso de masticación de los alimentos es una parte de gran importancia para la correcta digestión de los alimentos y la absorción de nutrientes.

Así mismo, para algunas personas la pérdida de un diente podría afectar de forma negativa la seguridad que tenga en su persona, por lo que siempre se recurren a las prótesis dentales para corregir y reponer los órganos dentales perdidos.

Sin embargo, un grupo investigadores japoneses han logrado la regeneración a través de un anticuerpo que ha abierto nuevas posibilidades.

Un avance científico con potencial revolucionario podría cambiar el futuro de la odontología: la regeneración de dientes perdidos mediante un anticuerpo. Un grupo de científicos japoneses liderados por el Dr. A. Marusiña Surinam y colaboradores han publicado en la revista ScienceAdvances un artículo donde encontraron que la deficiencia del gen 1.

¿Cómo funciona?

Investigadores modificaron genéticamente ratones para que no desarrollaran algunos dientes. Al administrarles el anticuerpo USAG-1 a las madres durante la gestación, sus crías desarrollaron dientes con normalidad. Incluso una sola dosis del anticuerpo generó un diente completamente nuevo en ratones sanos

sin afectar a Wnt, permitiendo el crecimiento dental sin efectos secundarios graves.

Las pruebas en hurones, con patrones dentales similares a los humanos, también fueron exitosas. Se generó un diente completo con una sola dosis del anticuerpo. Lo cual, en futuras investigaciones se podría extrapolar en otras especies con mayor similitud genética hasta llegar a los humanos. Próximos pasos:

Aunque aún falta mucho para probar esta técnica en humanos, los investigadores planean repetir el experimento en otros mamíferos como cerdos y perros. Esto les permitirá evaluar la seguridad y eficacia del tratamiento en diferentes especies antes de avanzar a ensayos clínicos en humanos.

Un futuro sin necesidad de prótesis dentales

Este descubrimiento abre la puerta a un futuro donde la regeneración dental podría eliminar la necesidad de implantes, coronas y puentes, transformando la odontología y mejorando la calidad de vida de millones de personas.

HONOR Magic6 llega con magia indestructible a Guatemala



La marca de tecnología global HONOR realizó el lanzamiento del nuevo HONOR Magic6 Lite en Guatemala, la última adición a su aclamada línea HONOR Magic Series. El smartphone combina calidad visual excepcional, amplias capacidades fotográficas y un desempeño de batería y hardware mejorados, además de protección anticaídas y resistencia excepcional. De esta manera, el HONOR Magic6 Lite establece un nuevo punto de referencia para los smartphones de gama media en la industria.

El HONOR Magic6 Lite incorpora la tecnología de pantalla HONOR Ultra Resistente con protección 360° anticaídas, con la cual está mostrando ser líder en la industria en cuanto a resistencia a caídas y durabilidad.

Además viene equipado con una extraordinaria pantalla curva AMOLED de 6.78 pulgadas, el HONOR Magic6 Lite contiene una resolución ultra clara de 1.5K, una gama de colores 100% DCI-P3 y hasta 1,070 millones de colores, ofreciendo visuales ultra claros con detalles definidos y colores vibrantes.

El HONOR Magic6 Lite posee un sistema de cámara triple que consiste en una cámara ultra clara de 108MP, una ultra gran angular de 5MP y una macro de 2MP. La de 108MP integra un gran sensor de 1/1.67 pulgadas y una apertura amplia de f/1.75 pulgadas, permitiéndole capturar más luz y producir imágenes con una claridad más vívida.

El HONOR Magic6 Lite cuenta con una batería duradera de 5,800mAh que puede alimentar al dispositivo por 3 días con una sola carga, brindándole a los usuarios un desempeño confiable y una experiencia sin preocupaciones.

Diseño, precio y disponibilidad

El HONOR Magic6 Lite presume un diseño estético minimalista y moderno, realizado con una artesanía meticulosa y detalles exquisitos. El nuevo smartphone estará disponible en todos los distribuidores autorizados en tres colores: Naranja Solar, Verde Esmeralda y Plata Titanio, a un precio sugerido de Q2,999.00. Además, podrás adquirirlo a través de la tienda en línea de HONOR: <https://tiendahonorgt.com/>



14 de marzo día Internacional del Riñón

El Día Mundial del Riñón, fue creado para generar conciencia entre todos los habitantes del mundo para que puedan detectar cualquier padecimiento en los riñones de forma precoz y cuando aún hay tiempo para solventar la situación o para retrasar lo inevitable.

¿Qué problemas graves pueden ocasionar las enfermedades de los riñones?

La insuficiencia renal ya es una patología grave en sí misma, no necesita de otros síntomas para ser tomada en cuenta y tratada con esmero. Realmente, los riñones son el gran filtro del cuerpo que ayuda a desechar todas las toxinas que producimos o ingerimos, por medio de la orina. Si este filtro no funciona o se obstruye, nos intoxicaremos a niveles que pueden llegar a ser letales. Ahora bien, tener unos riñones enfermos también aumenta las posibilidades de sufrir infartos de miocardio y accidentes cerebro vasculares, dado que nuestra sangre permanecerá sucia, bien sea por exceso de colesterol, es decir grasa, o cualquier otro tipo de sedimentos que no fueron drenados por medio de la orina.

¿Cómo se puede realizar una detección temprana de problemas en los riñones?

Detectar cualquier malfuncionamiento en los riñones es muy sencillo, porque solo basta un simple análisis de sangre y orina. Si los riñones están trabajando como deben, los niveles arrojados por los análisis estarán en sus patrones normales, pero si cualquiera se encuentra fuera de rango, es motivo para realizar un estudio más a fondo.

No siempre unos valores extraños significan que hay problemas en los riñones. Se pueden deber a una simple infección de orina, problemas a nivel de la vesícula o incluso problemas de circulación sanguínea. Pero, cualquiera que sea el detonante, es mejor haberlo detectado a tiempo.

dieta renal

Una de las grandes ventajas de detectar una enfermedad renal a tiempo, es que se puede prevenir a través de una simple dieta renal. Se trata de un régimen alimenticio donde se modera al máximo la sal y la grasa, además de otros alimentos y bebidas que pueden afectar negativamente a los riñones.



Desigualdad social también afecta la salud renal

Uno de los datos más llamativos sobre las lesiones renales agudas, es que estas se suelen presentar en los sectores más deprimidos de la sociedad, aquellos que tienen menores ingresos.

Las principales razones que justifican este hecho son, el bajo ingreso del hogar que le impide llevar una dieta sana, lo que puede acarrear con el tiempo una enfermedad en el riñón, pero también están los altos costos de los tratamientos de las enfermedades renales que, en la mayoría de los casos, resultan imposibles de pagar para algunas familias.



Curiosidades de los canguros

Los canguros son los marsupiales más grandes del mundo. Estos animales mamíferos solo habitan en Australia y son populares por sus colas musculosas, sus patas fuertes y sus orejas largas y puntiagudas. Además, como todos los marsupiales, las hembras tienen una bolsa de piel que contienen glándulas mamarias, donde viven las crías hasta que son grandes y pueden valerse por sí mismas.

Estos animales han evolucionado para vivir en los áridos paisajes de Australia. Sus grandes y musculosas patas traseras están construidas para saltar ágil y eficientemente, lo que les permite cubrir grandes distancias con un mínimo esfuerzo. Este método único de locomoción conserva energía y les permite viajar largas distancias ya sea para desplazarse para beber o buscar alimento.

Los canguros pertenecen a la familia Macropodidae, que también incluyen los canguros arborícolas o los cuocas. Sin embargo, si pensamos en un canguro convencional las cuatro especies más populares son el canguro antilopino, el canguro rojo, el canguro gris occidental y el canguro gris oriental. A estos canguros también se les conoce como los canguros grandes porque son de mayor tamaño que los otros.

El canguro más grande es el canguro rojo. Este puede medir hasta 1,6 metros de longitud y pesar más de 90 kilogramos. Además, tiene la habilidad de saltar tres metros de altura y de correr a una velocidad de 40 kilómetros por hora. Por el contrario, la especie más pequeña es el canguro rata almizclado. Mide alrededor de 20 centímetros y pesa poco más de 300 gramos.

La mayoría de los canguros habitan en Australia, cada especie presenta gustos diferentes a la hora de formar un hogar. Al canguro rata, por ejemplo, le gusta acurrucarse en pequeños nidos en el suelo, mientras que el canguro gris prefiere los bosques de Tasmania. El canguro de árbol vive en las ramas de los árboles de las selvas tropicales, y el canguro antilopino se puede encontrar en los bosques de eucaliptos del norte de Australia.

Son herbívoros

Estos animales se alimentan de hierbas, flores, hojas, helechos, musgo e incluso insectos. Al igual que las vacas, los canguros regurgitan su comida y la vuelven a masticar antes de que esté lista para ser totalmente digerida.



Pueden girar sus orejas

Otra curiosidad es que pueden girar sus orejas y escuchar con total claridad ruidos casi imperceptibles para otros animales.

Se olfatean para conocerse

Los canguros se conocen olfateándose las nariz y la cara. De hecho, los canguros macho olfatean la orina de las hembras para saber si están listas para la reproducción.

Ingieren amapolas

Un dato peculiar es que los canguros ingieren amapolas y, como consecuencia, pueden llegar a drogarse. Esto se refleja en los movimientos torpes del animal.

Pueden sobrevivir sin agua

Como extraen agua y nutrientes de las plantas que comen, los canguros pueden sobrevivir sin beber agua durante varias semanas.



Llegan a Guatemala el cabezal JAC A5 y el camión JAC X100 Gasolina



TIPS para disfrutar de la Playa

Cómo refrescarse en Verano



Llegan a Guatemala el cabezal JAC A5 y el camión JAC X100 Gasolina



Grupo CODACA, se enorgullece en introducir al mercado el innovador cabezal JAC A5 y el camión JAC X100 Gasolina. Estos vehículos forman parte del nuevo estándar de eficiencia y calidad de vehículos comerciales que la marca JAC ofrece en el país.

Grupo CODACA ha estado a la vanguardia de la innovación y la excelencia en el servicio postventa en Guatemala. Importado diversas marcas líderes mundialmente reconocidas, incluida la aclamada JAC Motors, que ha mantenido su posición como la marca china número uno en ventas de Guatemala.

El Camión a gasolina X100 de 1.5 toneladas de carga, se caracteriza por maximizar el espacio interior y la capacidad de carga, facilita la maniobrabilidad en espacios urbanos, ofrece mayor visibilidad al conductor y brinda un espacio más cómodo para el servicio de mantenimiento del motor

El Cabezal A5 viene provisto con un motor de última generación Weichai. Este motor ha experimentado una gran cantidad de simulaciones y pruebas de rendimiento para mejorar su desempeño, lo que finalmente condujo a lograr una elevada tasa de eficiencia térmica de frenado y una combustión con baja transferencia de calor dando como resultado una alta confiabilidad y bajas emisiones de contaminantes. Los motores Weichai son altamente conocidos en países de Suramérica como Bolivia, Ecuador y Perú en donde los clientes agradecen los bajos costos de mantenimiento y alto desempeño en potencia y ahorro de combustible. Cabe resaltar, que Weichai es el fabricante de motores más grande de China, con décadas de experiencia. Otros de los componentes de nuestro nuevo Cabezal A5 es la tecnología Benz en sus ejes frontales y posteriores, así como el uso de reconocidas marcas a nivel mundial como Valeo en el embrague y Bosch en la dirección asistida. Con el objetivo de colocarse rápidamente en las primeras posiciones de su segmento, se optó por colocar un precio muy competitivo de Q 680,000.00.



Verifican procesos de inocuidad en planta atunera

Una visita técnica a las instalaciones de la Atunera Nacional Centroamericana, ubicada en el kilómetro 97 ruta a Puerto Quetzal, Escuintla, fue realizada por autoridades del ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA), con el propósito de verificar las medidas sanitarias y procesos de inocuidad.

Marissa Montepeque Sierra, viceministra de Sanidad Agropecuaria y Regulaciones (VISAR) y el director de inocuidad, Nelson Antonio Ruano, efectuaron un recorrido por las instalaciones de la planta atunera, para comprobar la aplicación de los procesos y sistemas higiénicos de inocuidad aceptados por Visar.

Durante el recorrido por las instalaciones de la planta atunera, técnicos de la empresa brindaron detalles acerca de los procesos de selección, pre cocción, clasificación y empaquetado del atún, resaltando las medidas de inocuidad en el procesamiento y la cadena en frío para su preservación.

Otro aspecto que se mostró fue el cumplimiento de los procesos de certificación de la inocuidad de los productos de la empresa, para su comercialización hacia el mercado de la Unión Europea.

El Visar, por medio de la Dirección de Inocuidad, controla, vigila y coordina la inocuidad de los alimentos procesados de origen animal, vegetal e hidrobiológicos, que son producidos para consumo humano, tanto a nivel nacional como internacional.



La empresa Atunera Nacional Centroamericana se dedica a la exportación de atún, harina de pescado y aceite de pescado, con destino a mercados con los más altos estándares de inocuidad del mundo, entre ellos la Unión Europea.

Por ello se realiza de forma constante la evaluación y supervisión de sistemas higiénicos aceptables, regulados legal y técnicamente.

Marriott Full Service “el nuevo hotel de lujo en Ciudad Cayalá”



La presentación del nuevo hotel Marriott Full Service marca un hito importante para el desarrollo económico y turístico de Guatemala. Este hotel, referente de lujo, innovación y servicio al cliente, abrirá sus puertas a finales del 2025 para ofrecer una experiencia de hospitalidad sin precedentes.

Sobre el nuevo Marriott Full Service

El proyecto está bajo la supervisión visionaria de Walter Regidor, Vicepresidente de Operaciones para Centro y Sudamérica en Marriott, este hotel promete ser un punto de referencia en hospitalidad en la región. La majestuosa edificación se extenderá sobre 27,000 metros cuadrados y contará con 7 niveles que incluyen un sótano y 6 niveles sobre la tierra. El nuevo hotel ofrecerá 159 habitaciones, cada una diseñada meticulosamente con los mejores acabados y comodidades para garantizar una experiencia excepcional.

Los huéspedes podrán disfrutar de un abanico de amenidades de primera clase como un gimnasio completamente equipado, un spa para la relajación suprema y una piscina para el descanso y la recreación. También un rooftop exclusivo que ofrecerá vistas sin iguales de la Ciudad; mientras que el restaurante y el courtyard prometen ser el epicentro de la gastronomía y los eventos sociales

Marriott Full Service no solo espera acoger a los miles de visitantes que frecuentan Guatemala, sino también es una promesa de desarrollo y prosperidad para la comunidad local, ya que generará más de 1,000 empleos directos durante su construcción

Este nuevo desarrollo es un testamento de la confianza en el crecimiento turístico y económico de Guatemala, estableciendo nuevos estándares en la industria hotelera y elevando la experiencia de la hospitalidad a un nivel superior. La visión de Marriott Full Service no solo redefine la silueta urbana de Ciudad Cayalá, sino que también refuerza el compromiso de Marriott con la innovación, la sostenibilidad y la excelencia en el servicio.

“Buscamos posicionar a Guatemala como uno de los tres destinos más destacados de Latinoamérica y el destino más memorable de la región. Sin lugar a duda, proyectos que incrementan la oferta de servicios a nuestros visitantes serán de gran beneficio para contribuir a esta visión estratégica. Este hotel va a impactar en toda la cadena de valor del turismo en Guatemala y nos alegra saber que en corto plazo vamos a tener más oferta y más servicios para nuestros visitantes”, agregó Erzi Espinoza, Directora de Desarrollo del Producto Turístico del INGUAT.

Donar sangre es un beneficio a largo plazo



Donar un poco de vida a quienes la necesitan por medio de una donación de sangre, es un acto de amor y de humanidad que será recordado el resto de la existencia de aquellos que la reciben.

Con la intención de salvar vidas, el Programa de Medicina Transfusional y Bancos de Sangre del ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS-, realizó una jornada de donación de sangre en la universidad Mariano Gálvez.

“Regalar sangre es un beneficio a largo plazo, pues ayudar a las personas que atraviesan dificultades para conseguirla resulta satisfactorio”, resalta Gabriela Méndez, quien es estudiante de la facultad de Ciencias Químicas y Biológicas de ese centro de enseñanza superior.

A decir del doctor Rafael Espada, decano de la facultad de Medicina de la universidad antes referida, la carencia de sangre en el mundo y en nuestro país es enorme, pues la gente no tiene cultura de donar, por lo cual con esas jornadas se hace conciencia a la juventud universitaria de la importancia que tiene esa clase de donación.

Añade que es vital contar con reservas de ese líquido en los bancos de sangre y en la red hospitalaria nacional, para que en el momento que se produzcan emergencias, accidentes o enfermedades en las cuales se necesita de una transfusión inmediata pueda actuarse con rapidez.

“Donar sangre es un acto muy personal y un ejemplo de cooperación con el prójimo, hermandad y de nacionalismo, pues nos identifica con nuestra población y nuestra nación, enfatiza el decano de la facultad de Medicina.

Katherine Velásquez, asistente técnica de colectas de sangre del Programa de Medicina Transfusional y Bancos de Sangre, de la cartera de Salud, afirma que con esa jornada que se lleva a cabo, se espera salvar muchas vidas, por medio de las bolsas de sangre que se obtengan, por lo cual esperamos que acudan más personas a dejar su donativo.

“Desde el momento en que me enteré de esa jornada y que iba a donar sangre para ayudar a más gente, me pareció un acto tan humano y solidario que me sentí emocionado”, concluyó Juan Esteban Gálvez, estudiante de la facultad de Veterinaria de esa casa de estudios.



Cómo refrescarse en verano

Los días de calor suelen ser insoportables, sobre todo si no tenemos aire acondicionado en casa. Cambiamos de habitación, de postura e, incluso, el lugar en el que dormimos, pero, a menudo, no conseguimos aliviar el sofocante calor. Esta condición puede desanimarnos, quitarnos las ganas de hacer actividades e, incluso, impedirnos dormir, por lo que es fundamental saber cómo refrescarse en casa en verano.

no te preocupes, te damos algunas ideas para refrescarse en verano y pasar esta estación de la mejor manera posible. Pon a prueba al calor con estos trucos sencillos y baratos sobre cómo refrescarse en verano. Así conseguirás que los días calurosos sean mucho más llevaderos y el calor un poco más soportable.

Ropa fresca y cómoda

Usa tejidos naturales como el algodón, el lino o la seda. Además, se aconseja utilizar ropa holgada. De este modo, podrás airearte y mejorarás tu circulación, algo fundamental para reponerse del calor. Y, por supuesto, lleva poca ropa y utiliza colores claros, pues atraen menos la luz solar y, por ende, dan menos calor.

Comida ligera e hidratación

Lo mejor es tomar alimentos ligeros e hidratarse continuamente. Lo más aconsejable para aliviar el calor es tomar ensaladas o frutas. Además, te aconsejamos refrescarte e hidratarte tomando agua, helados o refrescos sin mucho gas.

Ventilador

Si el calor no te deja dormir plácidamente durante la noche, intenta instalar un ventilador en tu habitación. Tenlo a la velocidad mínima y notarás que con la suave brisa te sentirás mejor. Lo más adecuado es que el aire circule por la estancia libremente, ya que te refrescará todavía más.



Mantener la casa fresca

Si quieres saber qué hacer para refrescarse en casa, un buen consejo es mantener tu hogar fresco. Para lograrlo, procura bajar las persianas y correr las cortinas durante el día. De este modo, evitarás que los rayos de sol se cuecen en tus estancias y el calor se apodere de ellas. Una vez se vaya el sol, puedes abrir la puerta y las ventanas para que corra el aire y la casa vuelva a refrescarse para el día siguiente.



TIPS para disfrutar de la playa en verano

Con la llegada de las vacaciones, la opción de muchos es refrescarse pasando las vacaciones en algún lugar de playa. La idea de coger el bañador, la toalla y refrescarse en el agua mientras el sol tuesta nuestra piel es muy gratificante. Pero hay que tomar ciertas precauciones y estar alerta sobre algunos detalles. Así tus vacaciones en el mar transcurrirán con normalidad y podrás disfrutar de ellas.

Hidrátate en la playa

Ten cuidado con el sol. Es imprescindible usar alguna crema con protector solar para evitar quemaduras. Si el objetivo es conseguir un buen bronceado, procura que éste sea sano.

Lleva siempre agua. En la playa hace mucho calor y la exposición solar puede deshidratarte. Lleva siempre tu botella de agua y no olvides ir dando sorbos.

Sombrilla. Si vas a estar mucho rato en la playa, es importante que lleves una sombrilla. Muchas horas de sol pueden llegar a ser extremadamente nocivas. Alterna el sol y la sombra si decides pasar el día al lado del mar.

El mar y sus riesgos

Ten en cuenta las banderas. Si ondea la bandera roja no te bañes nunca. Las corrientes submarinas pueden ser muy fuertes y podrían arrastrarte. Si es amarilla puedes bañarte, pero extremando las precauciones. Si no lo ves claro, no te metas en el agua. Solo cuando ondea la bandera verde quiere decir que puedes bañarte con toda la tranquilidad del mundo, ya que el mar es seguro.

Medusas. Cuidado con los avisos de medusas, ya que sus picaduras pueden ser potentes. Recuerda que las que se quedan en la orilla, también pican. Evita tocarlas o pasear por la orilla si hay muchas.

Corte de digestión. Evita comer en abundancia si vas a bañarte, es recomendable que entres en el agua poco a poco, con cuidado. Evita las aguas muy frías, sobre todo no te metas de golpe.

No te alejes de la costa. A veces te gusta alejarte nadando, sobre todo cuando estás en una playa muy concurrida. Evita alejarte demasiado. Adentrándote en el mar podrías encontrarte con corrientes marinas inesperadas y, cuanto más lejos estés, más difícil será socorrerte.

Deportes náuticos. Es importante mantenerse alejado de las zonas donde se practican deportes náuticos para evitar encontronazos o choques. No te alejes del perímetro de la playa.



Recomendaciones que no debes olvidar

Mascotas. No lleves animales a playas no autorizadas. Hay muchas playas que permiten el baño de mascotas, pero evita llevarlos a las playas donde hay un distintivo de prohibición. Hay que respetar el descanso de los demás veraneantes.

Calzado adecuado. Si vas a una playa rocosa, procura llevar unos zapatos que se adecuen al terreno para no lastimar tus pies. Es importante entrar en la arena con unas chancletas, especialmente en las horas en que el sol es más fuerte, ya que la arena está muy caliente y podría quemarte los pies.

Si aún con estas recomendaciones te pica una medusa o sufres un corte de digestión, no te alarmes. La mayoría de playas tienen servicio de socorrismo y están ahí para ayudarte. Acércate a la caseta de socorrismo más cercana y pide ayuda. Harán todo lo que esté en sus manos. En el caso de que sea más grave de lo que parece, acude a Urgencias.

INCONVENIENTES POR EL USO DE CELULAR



Como el uso del celular afecta tu cerebro



Científicos logran la regeneración dental en adultos

Los Beneficios de Comer Uvas



Si tienes 50 años consume esta fruta llena de vitamina C para los párpados caídos



Si tienes 50 años consume esta fruta llena de vitamina C para los párpados caídos

Los párpados caídos comienzan a aparecer a medida que pasan los años, pues el contorno de los ojos es una de las zonas más sensibles y, por lo tanto, empiezan a perder la elasticidad y formas originales.

Para algunas personas, estéticamente hablando, no es muy agradable que se vayan presentando estos síntomas, por lo que es frecuente que recurran a procedimientos que les ayudan a que el músculo del párpado recupere su estado original. También existen algunas ayudas caseras que van a ayudarle a que esta parte de su cara recupere el tiempo perdido y así pueda volver a lucir esa mirada cautivadora.

¿Cómo levantar los párpados caídos?

Si está buscando una forma natural de levantar los párpados, existe el poder de una fruta rica en vitamina C, la cual ha demostrado ser muy eficiente para devolverle la tonicidad al párpado: el kiwi.

Esta fruta ayuda a estimular la producción de colágeno, razón por la cual ayuda a mejorar la apariencia de los párpados. Al haber un aumento de este elemento, la piel vuelve a retomar su elasticidad original, logrando que el párpado retome su sitio.

Pero el kiwi no solo es rico en vitamina C, posee también antioxidantes que ayudan a combatir los radicales libres y a proteger la cara del daño causado por los rayos solares y otros factores ambientales. Tanto la vitamina C como los antioxidantes se convierten en unos buenos aliados a la hora de mostrar unos párpados más jóvenes, pues los protege del envejecimiento *prematureo*.



Tips para quitar la ansiedad de comer dulce

Consumir alimentos dulces desencadena la liberación de dopamina en el cerebro. El consumo de azúcar es una parte integral de la vida diaria de las personas, ya que desde una edad temprana se adquieren estos hábitos alimenticios que, con el tiempo, pueden acarrear graves consecuencias para la salud si no se controlan.

Según varios expertos, el consumo excesivo de azúcar puede desencadenar el desarrollo de enfermedades como obesidad, diabetes, hígado graso, enfermedades cardiovasculares y trastornos del comportamiento, e incluso contribuir al riesgo de cáncer.

Sin embargo, controlar el deseo de consumir dulces puede resultar difícil, ya que esta sustancia está presente en una amplia gama de alimentos como galletas, pasteles, miel, mermelada, refrescos o bebidas energéticas, convirtiéndose a menudo en una adicción para las personas. Es importante tener en cuenta que la comida proporciona placer al organismo, y si bien algunas personas prefieren alimentos salados, otras optan por los dulces. No obstante, los expertos advierten que ambos excesos son perjudiciales y es necesario tomar medidas para controlar su consumo.

¿Por qué el cuerpo le pide más azúcar?

El azúcar se compone de una molécula de glucosa y una de fructosa, que el cuerpo generalmente necesita porque proporcionan energía al cerebro de forma inmediata. Sin embargo, este efecto es de corta duración, lo que lleva al cuerpo a pedir cada vez más azúcar. Los productos ricos en azúcar no aportan nutrientes, por lo que cuando una persona la consume regularmente, el organismo se acostumbra a recibirla y deja de trabajar en la obtención de su propia energía

Reducir la ingesta de azúcar mediante el consumo de carbohidratos, lo que permite que la glucosa se libere de forma más gradual. Estos carbohidratos se encuentran en alimentos como la avena, el trigo, el arroz, la pasta y el pan, dado que son alimentos integrales que liberan el azúcar de manera más controlada.



¿Qué hacer para controlar el consumo de azúcar?

Cambiar algunos malos hábitos es fundamental para prevenir la aparición de enfermedades que puedan poner en riesgo la salud en general. Estas son algunas recomendaciones que debe tener en cuenta:

1. **Modere la cantidad de azúcar:** Aunque consumir azúcar aporta energía al cuerpo debido a la liberación de dopamina que genera, es fundamental no excederse en las porciones diarias, ya que esto podría desencadenar problemas de salud, el consumo de carbohidratos, como el azúcar, debe representar entre el 45% y el 65% de las calorías diarias
2. **Revise las etiquetas:** Por lo general, todos los alimentos envasados tienen etiquetas nutricionales que indican la cantidad de carbohidratos, que también pueden aparecer bajo los nombres de glucosa o fructosa. Revisar detenidamente los ingredientes le ayudará a controlar la cantidad de azúcar que consume diariamente.

Científicos logran la regeneración dental en adultos



Una de las mayores preocupaciones a la que se enfrentan las personas adultas es a la pérdida de un órgano dental, la cual, además de tener consecuencias estéticas, puede afectar nuestra alimentación y consecuentemente nuestra nutrición, debido a que el proceso de masticación de los alimentos es una parte de gran importancia para la correcta digestión de los alimentos y la absorción de nutrientes.

Así mismo, para algunas personas la pérdida de un diente podría afectar de forma negativa la seguridad que tenga en su persona, por lo que siempre se recurren a las prótesis dentales para corregir y reponer los órganos dentales perdidos.

Sin embargo, un grupo investigadores japoneses han logrado la regeneración a través de un anticuerpo que ha abierto nuevas posibilidades.

Un avance científico con potencial revolucionario podría cambiar el futuro de la odontología: la regeneración de dientes perdidos mediante un anticuerpo. Un grupo de científicos japoneses liderados por el Dr. A. Marusiña Surinam y colaboradores han publicado en la revista ScienceAdvances un artículo donde encontraron que la deficiencia del gen 1.

¿Cómo funciona?

Investigadores modificaron genéticamente ratones para que no desarrollaran algunos dientes. Al administrarles el anticuerpo USAG-1 a las madres durante la gestación, sus crías desarrollaron dientes con normalidad. Incluso una sola dosis del anticuerpo generó un diente completamente nuevo en ratones sanos

Sin afectar a Wnt, permitiendo el crecimiento dental sin efectos secundarios graves.

Las pruebas en hurones, con patrones dentales similares a los humanos, también fueron exitosas. Se generó un diente completo con una sola dosis del anticuerpo. Lo cual, en futuras investigaciones se podría extrapolar en otras especies con mayor similitud genética hasta llegar a los humanos. Próximos pasos:

Aunque aún falta mucho para probar esta técnica en humanos, los investigadores planean repetir el experimento en otros mamíferos como cerdos y perros. Esto les permitirá evaluar la seguridad y eficacia del tratamiento en diferentes especies antes de avanzar a ensayos clínicos en humanos.

Un futuro sin necesidad de prótesis dentales

Este descubrimiento abre la puerta a un futuro donde la regeneración dental podría eliminar la necesidad de implantes, coronas y puentes, transformando la odontología y mejorando la calidad de vida de millones de personas.



Como el uso del celular afecta el cerebro

El celular es uno de los dispositivos más usados tanto por adultos como por menores. Se ha convertido en un elemento tan utilizado como la ropa o los zapatos. Sin embargo, con su uso permanente se generan muchas dudas en torno a su efecto en la salud.

Hay estudios que sugieren que el uso la utilización excesiva ocasiona un efecto similar al de algunas drogas que generan adicción los hábitos actuales de uso de teléfonos celulares que tienden a ser por largos períodos, tienen un impacto negativo y duradero en la capacidad de los usuarios para pensar, recordar, prestar atención y regular las emociones.

la prevalencia de la adicción al teléfono móvil (AMP) ha aumentado rápidamente en los últimos años y ha tenido cierto impacto negativo sobre las emociones como, por ejemplo, la ansiedad y la depresión; y también incide en las capacidades cognitivas como el control ejecutivo y memoria de trabajo.

A nivel de los circuitos neuronales, el aumento continuo de la actividad en las regiones del cerebro asociadas con la adicción conduce a adaptaciones neuronales y cambios estructurales. Además, los síntomas de abstinencia pueden provocar algunas emociones negativas.

uno de los efectos psicológicos más comunes del uso por largo tiempo de estos dispositivos móviles es el trastorno de adicción a Internet, más conocido como IAD. Esto genera anomalías en la integridad de la materia blanca en las regiones cerebrales que involucran la creatividad y el procesamiento de emociones, atención, toma de decisiones y control cognitivo

INCONVENIENTES POR EL USO DE CELULAR



determinado que con los teléfonos inteligentes no se hace necesario memorizar un número de teléfono, por ejemplo, o usar un mapa para orientarse, lo que provoca una dependencia excesiva de este dispositivo, lo que puede derivar en pereza mental.

Los investigadores también informaron que evitar usar la mente para resolver problemas puede tener consecuencias sobre el envejecimiento.

¿No se desprende de su celular? Cuidado, podría padecer estas enfermedades por el uso excesivo

Adicionalmente, se dice que los dispositivos tecnológicos, incluidas las tablets, pueden generar padecimientos físicos entre los que se encuentran el síndrome del túnel carpiano y el ojo seco, así como trastornos psicológicos como el Cibermareo, el síndrome de la vibración fantasma y fobias.

Los Beneficios de Comer Uvas

Las uvas además de nutrir, ejercen un efecto beneficioso sobre nuestro organismo, esto debido a la presencia de sustancias muy saludables. Estos son los 8 importantes beneficios que aportan las uvas en nuestro organismo:

1. Te dan energía

Comparándolas con otras frutas, el contenido de hidratos de carbono de las uvas es mayor, por lo que se convierten en una buena fuente de energía, también contienen hidratos de carbono de fácil absorción, por lo que son una fuente excelente de energía rápida si practicas algún deporte.

2. Evitan la oxidación

Las uvas proveen de un efecto antioxidante protector del hígado y riñón que suele ser causado por el consumo de alcohol.

3. Previenen la diabetes y la hipertensión

Las uvas negras o tintas contienen elevadas cantidades de compuestos llamados fitonutrientes, los cuales ayudan con un efecto protector para prevenir enfermedades como: diabetes, hipertensión, entre otras.

4. Evitan el estrés oxidativo

Su principal componente, el resveratrol se encuentra en la cáscara de las uvas, por eso te recomendamos el consumo de estas sin retirar la piel. El compuesto que te mencionamos es ampliamente conocido por su capacidad para atacar el estrés oxidativo, el cual está relacionado con la aparición del cáncer y, específicamente, con el crecimiento de tumores malignos.

5. Protegen a tu corazón

Los flavonoides están ampliamente relacionados con la prevención de enfermedades del corazón debido a su capacidad para evitar el aumento del colesterol. ¿Qué hacen? Los flavonoides que se encuentran en las semillas de las uvas ayudan a que la sangre llegue correctamente a nuestro corazón.



6. Ayudan a combatir el estreñimiento

Las uvas ayudan a prevenir el estreñimiento debido a su alto contenido de fibra y agua, ideales para regular el tránsito intestinal y prevenir problemas de estreñimiento. Además, favorecen la eliminación del ácido úrico, compuesto que en exceso puede endurecer las articulaciones generando así una enfermedad llamada gota.

7. Ayudan a la prevención de la diabetes

Gracias a sus fitoquímicos, las uvas son consideradas un buen aliado para prevenir y combatir la diabetes. Estos fitoquímicos ayudan al equilibrio glucémico de nuestra sangre, estimulan el páncreas y la producción de insulina.

8. Favorecen al desarrollo del feto en el embarazo

Comer uvas en el embarazo es beneficioso porque va a ayudar a que el bebé se desarrolle de la forma adecuada, debido a que son un alimento rico en ácido fólico, permite evitar que el pequeño pueda sufrir anomalías o malformaciones en su desarrollo como la espina bífida.

Come Naranjas en el desayuno para mantener el cerebro joven

La alimentación saludable es un factor indispensable para tener una salud cerebral en óptimas condiciones. Este importante órgano se encarga de regular y coordinar lo que se hace, contiene los pensamientos, emociones y es el responsable del comportamiento. De acuerdo con los expertos, anatómicamente se puede dividir en: diencefalo, el cual se encuentra en el centro del cerebro, el cerebelo y tallo cerebral.

los dos hemisferios cerebrales se encuentran las estructuras que permiten comprender lo que se ve y se oye; están la memoria, el pensamiento y el lenguaje, entre otras. Respecto al diencefalo, contiene estructuras especiales que coordinan funciones inconscientes que permiten el ciclo sueño-vigilia, el apetito, el despertar y otras acciones que mantienen en equilibrio nuestro cuerpo.

cerebelo, es el que permite coordinar los movimientos, y en el tallo cerebral están los centros que regulan las funciones vitales como la respiración, la presión arterial, además de los núcleos de los nervios craneales y las conexiones de la corteza cerebral con el cuerpo.

De este modo, el cerebro es un órgano vital para el organismo, por lo que requiere de cuidados especiales que van desde una alimentación saludable hasta buenos hábitos de vida como el ejercicio físico, los ejercicios mentales, entre otros. Frente a esto, es importante consumir frutas ricas en vitaminas y minerales para potencializar la salud del cerebro y mantenerlo joven sin importar el pasar de los años. Una de ellas es la naranja, que es una de las frutas más saludables del mundo por ser rica en nutrientes esenciales para el cuerpo y la mente.



Consumir esta fruta a diario ayuda a aumentar el estado de alerta, mejorar la concentración, proteger la memoria y mantener el cerebro joven. De hecho, una investigación que llevó a cabo la Universidad de Harvard evaluó el vínculo entre los flavonoides dietéticos a largo plazo y la salud del cerebelo. Como resultado, evidenciaron que los flavonoides, que son compuestos naturales reconocidos por sus propiedades antioxidantes, lograron tener un efecto con el que se puede ayudar a prevenir el deterioro del cerebro con el paso de los años.