



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

## **Edición Semanal**

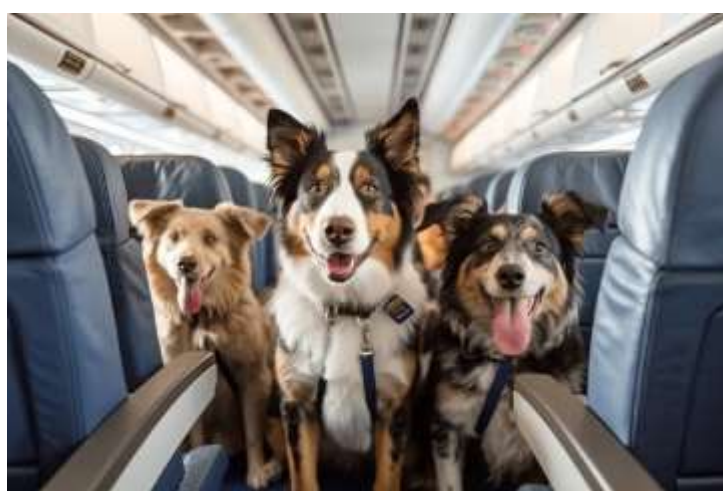
**Semana del 18 al 24 de marzo 2024**

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





## **El consumo en exceso de la sal trae problemas renales**



## **Consejos para viajar de forma segura en avión con tu mascota**

**Durante la Semana Santa 2024 Restringen Circulación de Transporte Pesado**





## Actividades para disfrutar de este verano 2024



Si tu plan es quedarte en casa, estas vacaciones de verano existen una variedad de actividades que puedes disfrutar en familia.

### Piscina y Splash Day

La mejor parte del verano es un buen chapuzón y quedarte en casa no debe ser una excusa, puedes comprar una piscina para pasar estos momentos refrescantes. En el proceso de búsqueda de tu piscina, encontrarás distintos estilos que se adaptan a tu espacio, como: piscinas inflables, estructurales y con aros. Toma en cuenta que todas las piscinas requieren mantenimiento y limpieza, escoge una que mejor se adaptó a tus requerimientos. También recuerda que tu piscina estará instalada temporalmente, por lo que escoge una opción fácil de montar y plegable para que puedas guardarla el resto del año sin ocupar mucho espacio.

### Organiza una reunión al aire libre:

El verano se caracteriza por los bellos atardeceres y el clima cálido, y hay espacios en tu hogar como patios, jardines y terrazas, que puedes explotar al máximo para convertirlos en rincones refrescantes para realizar una reunión o comida con familia o amigos, puedes preparar un asado o tu platillo favorito.

### Cine al aire libre

Las noches de verano son las mejores para una película al aire libre en casa, aprovechando el clima fresco. Para disfrutar de esta experiencia, compra o alquila un proyector, busca una pared blanca o de color claro en donde puedas proyectar la película. Otra solución es mover tu televisión al exterior. Coloca colchonetas, colchones inflables o sleeping bags para crear un espacio muy cómodo. No olvides que la iluminación será importante para crear un ambiente agradable, por lo que coloca una serie de luces entre los árboles o arbustos. También considera colocar antorchas o velas de citronela si hay muchos mosquitos en tu jardín.

Coloca varias mesitas o superficies planas para colocar bebidas y comida. Utiliza recipientes grandes para servir poporpos y caramelos para compartir.



## Consejos para viajar de forma segura en avión con tu mascota

¡Prepara las patitas de tu peludo compañero porque van a volar juntos! Viajar en avión con tu mascota puede ser una experiencia emocionante, pero también puede ser estresante si no estás preparado.

te dejamos cinco consejos concretos para asegurar un viaje tranquilo tanto para ti como para tu amigo de cuatro patas.

1. Escoge la transportadora adecuada: Para viajar en la cabina de pasajeros, asegúrate de que la transportadora cumpla con las dimensiones y peso permitidos. Opta por una que sea rígida o semirrígida para garantizar la comodidad y seguridad de tu mascota. Recuerda que debe permitir que tu peludo amigo pueda pararse y girar sin problemas.

2. Planifica con anticipación: No dejes todo para el último momento. Investiga las políticas de la aerolínea con respecto al transporte de mascotas y realiza los arreglos necesarios con anticipación. Algunas aerolíneas requieren documentación adicional, como certificados de salud o vacunas.

3. Familiariza a tu mascota con la transportadora: Es importante que tu mascota se sienta cómoda y segura en su transportadora antes del vuelo. Acimátala gradualmente, colocando juguetes o mantas familiares dentro para que se sienta más cómoda. ¡Haz que asocien la transportadora con cosas positivas!

4. Mantén a tu mascota tranquila: Durante el vuelo, intenta mantener a tu mascota tranquila y relajada. Habla con ella en un tono calmado y tranquilizador para ayudar a reducir su estrés. También puedes considerar darle algún juguete o golosina para mantenerla entretenida durante el vuelo.

5. Prepara un kit de viaje para tu mascota: No olvides empacar todos los elementos esenciales para tu mascota, como agua, comida, platos, almohadillas absorbentes, toallas y medicamentos (si es necesario). También es útil tener a mano una foto reciente de tu mascota en caso de que se pierda durante el viaje.



Los perros guía o de asistencia podrán viajar junto a sus propietarios, atados, con bozal, y sin necesidad de abonar ningún cargo adicional, siempre y cuando lleven su pasaporte, su cartilla veterinaria actualizada, microchip, y tengan más de 3 meses de edad.





## MEM acciona para garantizar el suministro eléctrico



El Ministerio de Energía y Minas (MEM) informa a la población que declaró en Situación de Emergencia el Sistema Nacional Interconectado, una medida preventiva que estará vigente hasta el 31 de mayo próximo y que salió publicada este día en el Diario Oficial.

El titular del MEM Víctor Hugo Ventura remarcó que además del cambio climático, el fenómeno de El Niño repercute a nivel regional y provoca una sequía que afecta el Canal de Panamá, con la consecuente baja en los niveles de su represa debido a la cantidad de agua recibida, lo que reduce el paso de buques que transitan por la zona. La medida permitirá al Administrador del Mercado Mayorista (AMM) garantizar el abastecimiento local con los recursos disponibles, tanto térmicos como renovables, así como adoptar acciones necesarias y excepcionales para asegurar el suministro de energía eléctrica.

Además, se aplicará el criterio de despacho económico y mínimo costo durante las operaciones del mercado mayorista para mantener la tarifa a los consumidores. Es necesario destacar que el Instituto Nacional de Electrificación (INDE) hace un manejo cuidadoso del embalse de Chixoy para contar con el recurso de agua para despachar, garantizando que el riesgo esté controlado.

El MEM trabaja para el bienestar de la población y por este medio hace un llamado a los guatemaltecos a mantener de manera permanente un manejo adecuado y responsable de la energía.

## Recomendaciones para el manejo de las siembras durante temporada calurosa



Ante las condiciones climáticas que se registran actualmente, en las que predominan las altas temperaturas, es adecuado que se preste atención a los cultivos y siembras, por lo cual presentamos las siguientes recomendaciones brindadas por la Dirección de Información Geográfica, Estratégica y Gestión de Riesgo, de la cartera de Agricultura.

Aproveche los restos de cosecha y espárzalos sobre el terreno, ello mejora las condiciones biológicas del suelo, beneficia la retención de humedad, optimiza la infiltración del agua de lluvia al mejorar la textura del suelo y evita la proliferación de malezas no deseadas.

Colocar hojarasca, paja, residuos de zacate o de podas, todo esto debe utilizar como cobertura orgánica. De esta manera se contribuye a crear un ambiente propicio para el desarrollo saludable de los cultivos, así como la conservación del suelo y agua. Usar técnicas agrícolas actuales como la labranza mínima, labranza cero o agricultura regenerativa. Estos métodos conservan la materia orgánica del suelo, reducen la erosión y promueven la salud del terreno.

Planifique la rotación de cultivos para reducir la presencia de malezas y plagas, al tiempo que se mejora la salud de la tierra, se aumenta la fertilidad a largo plazo. Implemente manejo integrado de plagas, que incluyan el uso de cultivos barrera, insecticidas biológicos, trampas y otras técnicas para conocer y controlar las poblaciones de insectos.

Realice técnicas y sistemas para recolectar y almacenar agua de diversas fuentes, como la lluvia y los ríos, para contar con un suministro adicional de agua para usos agrícolas y, especialmente, durante periodos de sequía o de canículas.



[www.igssgt.org](http://www.igssgt.org)



# Contribuyente Voluntario

Realiza tus pagos en línea



Regístrate al Portal del Afiliado en [www.igssgt.org](http://www.igssgt.org)



Escanea el QR para ver el tutorial de los pasos a seguir





## Por qué hace daño comer tanta sal

El exceso de sal en la dieta incrementa la presión arterial causando aproximadamente el 30% de la prevalencia de hipertensión, y también se le ha vinculado con el cáncer de estómago, empeoramiento de asma, osteoporosis (huesos debilitados), cálculos renales, insuficiencia renal, y con la obesidad, ya que los alimentos.

Para que el organismo funcione de manera correcta, es necesario consumir alimentos que tengan minerales y nutrientes. El cuerpo necesita una cierta cantidad de sal para que se mantenga saludable. Aunque hoy en día sea un mero condimento, la sal ha tenido una gran cantidad de usos: algunos soldados romanos cobraban en sal, los japoneses la utilizaban en los escenarios para ahuyentar a los espíritus e incluso se empleaba para preservar a las momias egipcias. Hoy en día es parte de casi todas las comidas que realizamos, algo que puede suponer un problema si se realiza un abuso.

El consumo máximo de sal diario recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) es de cinco gramos. consumirla en exceso puede provocar que desarrollemos ciertas enfermedades. Una de las patologías más comunes que puede potenciar la sal es la hipertensión arterial. Se trata de una enfermedad crónica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de la presión sanguínea por encima de los límites recomendados, lo que produce un aumento del riesgo de accidente cardiovascular.

No solo está la hipertensión arterial, también podemos tener problemas gástricos y úlceras. Además, un consumo elevado de sal "produce un incremento de la excreción del calcio a través de la orina, y puede sobrecargar el riñón con un esfuerzo para eliminarla", añade. Asimismo, puede causar otros percances como mayor retención de líquidos, varices y celulitis.

Ante el excesivo consumo de sal de esta sociedad es recomendable recurrir a productos que tengan la menor cantidad del condimento posible, como los artículos reducidos en sal y bajos en sal.



Pero no está todo hecho intentando evitar los productos más salados, ya que el consumo total dependerá también del resto de alimentos que ingiramos a lo largo del día. "Si compras un caldo reducido, pero a lo largo del día consumes otros productos que tienen mucha sal, el sumatorio puede estar por encima de todas las recomendaciones.

Se debe acudir a productos bajos en sal "si tenemos alguna patología". En alimentos como los encurtidos puede ser más recomendable para toda la población porque "normalmente no te comes solo uno. Además, se debe moderar su consumo a lo largo del día y de la semana". La especialista destaca además que, aunque muchos no tengamos problemas asociados al consumo de la sal, "normalmente todos tenemos antecedentes familiares de hipertensión arterial o enfermedades coronarias".

## Durante la Semana Santa 2024 Restringen Circulación de Transporte Pesado

El Ministerio de Comunicaciones, Infraestructura y Vivienda (CIV) publicó en el Diario de Centro América el Acuerdo Ministerial Número 264-2024. Por medio de dicho acuerdo se restringe la circulación de transporte pesado en Semana Santa.

La medida abarca desde el Miércoles Santo hasta el Domingo de Resurrección.

La disposición legal abarca desde el miércoles 27 de marzo a las 12 horas hasta el domingo 31 de marzo a las 24 horas.

Al respecto, se limita la circulación de transporte de carga en todo el territorio nacional.

Se exceptúa el transporte de carga de productos perecederos, combustibles, bebidas y alimentos. También se incluye a las grúas. Este grupo de transporte pesado o de carga se considera de servicio.

No teniendo ninguna restricción para circular por las carreteras del país y no necesita permisos especiales.

El transporte de carga podrá circular en estas carreteras:

Del km 290 Carretera CA-09-N a las instalaciones de estación ferroviaria de Puerto Barrios; y a las instalaciones del Puerto Santo Tomás de Castilla sobre la CA-09-N.

Del km 80 Carretera CA-09-Sur-A a las instalaciones del Puerto Quetzal al km 104 Carretera CA-09-SUR-09 y al km 114 Carretera CA-09-Sur.



El Ministerio de Comunicaciones, Infraestructura y Vivienda (CIV) manifiesta que las infracciones a esta disposición serán sancionadas conforme a la legislación vigente.

La anterior disposición refrenda el compromiso de esa cartera de garantizar la circulación vial en las carreteras del país en esta Semana Santa.





## Lanzan Malher Chilemix: El nuevo toque chapín para las comidas y bebidas



**En Guatemala el 28%  
de la población  
mayor de 18 años  
padece de obesidad**

**Cuida a tus  
Mascotas de  
un golpe de  
calor**





## Quinta Edición del Festival del Mango domingo 24 de marzo



### Participación especial de Tajín, el complemento perfecto en el Festival del Mango

En esta Quinta Edición del Festival del Mango, Industrias Tajín, líderes en México en producción y comercialización de productos derivados del chile, han trabajado para que las familias guatemaltecas disfruten de un evento innovador y, como en las anteriores ediciones, será un excelente complemento, acompañando las degustaciones del mango de exportación. Esta empresa ha logrado un único sabor con una mezcla de chiles de calidad mundial, jugo de limón deshidratado y sal de mar.

Más de 20 mil personas asistirán a la Quinta Edición del Festival del Mango, un evento organizado por el Comité de Mango de AGEXPORT, para degustar productos derivados de esta fruta y así, darles visibilidad a emprendedores y mipymes que exhibirán sus productos en Pasos y Pedales, avenida Las Américas, zona 13, el 24 de marzo en un horario de 10:00 a 14:00 horas.

“Esta Quinta Edición es especial para el Comité de Mango de AGEXPORT. Hemos trabajado, especialmente, para que las familias guatemaltecas disfruten de un evento con muchas actividades, amenidades, premios, productos y degustaciones. Durante el festival, se promocionarán las variedades de mango de exportación, tales como: Tommy Atkins, Ataulfo, Keitt, Kent, entre otras”, comentó Eddy Martínez, Director de la Junta Directiva de AGEXPORT.

Según Martínez, la producción de mango de exportación proviene de los departamentos de Retalhuleu y Zacapa. Además, los principales mercados destino de esta fruta son: Estados Unidos, Centroamérica y Unión Europea.



## Finaliza con éxito la primera edición del Flavour Fest

El Flavour Fest, organizado por la empresa irlandesa Kerry, concluyó con una ardua jornada de actividades enfocadas para mostrar lo más innovador en la industria de bebidas, a través del networking, exhibiciones, degustaciones, talleres y prácticas compartidas entre los asistentes. La Casa del Té del Zoológico La Aurora fue el punto de reunión, en donde más de 150 invitados tuvieron oportunidad de disfrutar de la experiencia sensorial y creativa de los productos y combinaciones presentadas. Un Festival lleno de sabor y compromiso

Durante el Flavour Fest, los asistentes escucharon disfrutaron y aprendieron de diversas conferencias, como el viaje sensorial a través de la mixología, esencia y sabores de Guatemala, que brindó Mario Alarcón. Además, tuvieron la oportunidad de observar clases en vivo como la innovación en bebidas con té o cómo amplificar un negocio de Café Bar, entre otras opciones.

También se llevó a cabo el concurso Flavour Genius Lab y el evento concluyó con un espectacular show. El Flavour Fest contó con el apoyo de la Fundación Margarita Tejada, quienes fueron parte de los anfitriones en las diferentes actividades. Asimismo, los representantes de la institución recibieron un donativo de parte de Kerry para que puedan continuar con la noble labor que realizan en beneficio de los guatemaltecos, generando oportunidades de desarrollo con inclusión a personas con Síndrome de Down.

Para más información y estar pendientes sobre los siguientes eventos, pueden visitar: [kerrylatamfoodservice.com](http://kerrylatamfoodservice.com) y seguirnos en [@kerryology\\_cam](https://www.instagram.com/kerryology_cam)



Este primer Flavour Fest fue todo un éxito gracias a todos los participantes e invitados que hicieron de este evento algo único y que nos permitió reunir e interactuar con representantes de diferentes sectores de la industria de alimentos y bebidas”, comentó Samantha Morales, Marketing Coordinator- Food Service CA”, Andean Region. “Es importante promover estas sinergias para continuar capacitando y aprendiendo de las últimas tendencias y tecnología en procesos, formulaciones, productos y sabores innovadores, que respondan a las demandas de los consumidores y que ofrezcan soluciones de nutrición sostenible, un objetivo que debe mantenerse durante toda la cadena, desde el productor hasta el restaurante”, agregó Roberto Gutiérrez, Marketing Manager México, Centroamérica, Caribe y Región Andina.





## En Guatemala el 28% de la población mayor de 18 años padece de obesidad



En Guatemala el 28% de la población mayor de 18 años padece de obesidad y el 34 % padece de sobrepeso. En niños y niñas menores de 6 meses este dato sube al 20%, en niños menores de 5 años es el 5%, en adolescentes el 29.4% tienen sobrepeso y el 8.40% tiene obesidad.

La obesidad es una enfermedad crónica, sin embargo, esta predispone al padecimiento de otras enfermedades crónicas no transmisibles, entre las cuales están la hipertensión, diabetes, cardiovasculares y articulares por el exceso de peso.

Los factores de riesgo para padecer obesidad no modificables son los hereditarios y entre los modificables se encuentra la mala alimentación, como la alta en grasas, azúcar, alimentos ultra procesados, comida chatarra, la inactividad física, ansiedad o estrés este predispone a la persona a comer de más.

El MSPAS a través del Programa Nacional de Prevención de Enfermedades Crónicas no Transmisibles y Cáncer ha elaborado documentos técnicos como la Guía para la prevención del sobrepeso y obesidad en adultos.

La Estrategia Nacional para la prevención de obesidad y sobrepeso en niñez y adolescencia, esta contiene herramientas que contribuye a prevenir la obesidad en estos grupos. Estas guías están dirigidas al personal de salud de los servicios para brindar una atención oportuna.

La licenciada Rocío Donis, coordinadora del Programa Nacional de Prevención de Enfermedades Crónicas no Transmisibles y Cáncer del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, (MSPAS), recomienda:

- Realizar actividad física al menos 30 minutos en adultos y en niñez una hora, esto ayuda a liberar estrés.
- Llevar una dieta saludable de acuerdo a las Guías Alimentarias para Guatemala.
- Evitar el consumo de alimentos ultra procesados, con exceso de azúcar, grasas saturadas y grasas trans.
- Consumir al menos 5 porciones entre frutas y verduras al día.
- Cuando la obesidad es por estrés, acudir a un profesional de la salud mental, para controlar este problema.

## Cuida a tus Mascotas de un golpe de calor

En esta temporada de verano no sólo los humanos pueden sufrir un golpe de calor, también le puede pasar a nuestras mascotas, por eso es necesario protegerlas. El golpe de calor o choque calórico es una afección grave que puede poner en riesgo la vida de quien lo padezca. Para los seres humanos es más fácil refrescarse a través del sudor, pero para los perros es más difícil. Para refrescarse usan su lengua a través del jadeo y únicamente sudan sus "patitas".

El mecanismo de su cuerpo es insuficiente para equilibrar su temperatura, que puede subir hasta presentar daños a nivel celular de forma irreversible y llevarlos hasta la muerte.

¿Cómo protegerlos?

Mantener al perro o gato en un lugar fresco y con libre acceso al agua todo el tiempo, no se deben dejar a los perros y gatos en casa con todo cerrado.

Si los llevan a pasear es mejor que no salgan entre las 10 de la mañana y las cuatro de la tarde, que es cuando la radiación del Sol se encuentra en su máximo esplendor. Además de sufrir un golpe de calor el canino tiene mayor probabilidad de contraer cáncer de piel.

Si es necesario sacarlos dentro de ese horario el dueño se puede llevar un atomizador con agua fresca y rociarlos en el rostro, así la mascota tomará agua de esa forma.

Llevar una toallita húmeda, mojarla y ponérselas en el dorso, en el abdomen o incluso en el vientre y con eso se enfriará a la mascota.

Está prohibido encerrarlos dentro de los automóviles y menos dentro de la cajuela, que puede llegar a una temperatura de hasta 70 grados.

El perro no puede disipar el calor como lo hacen los humanos, su temperatura se incrementa rápidamente y puede llegar de 40 a 42 grados e incluso morir en menos de una hora.



Otra recomendación es evitar ponerles "zapatitos", porque ellos sudan por los cojines de sus "patitas" y si se obstruyen evitamos que se ventilen.

Tampoco se recomienda cortarles el pelo.

Un perro con pelo largo tiene una temperatura más baja que uno con el cabello rapado, y ambos de la misma raza.

¿Por qué? El pelo largo del canino atrapa el aire y también le sirve como colchón para no recibir los rayos del Sol directamente.

Los perros y gatos de pelo blanco son más susceptibles a tener cáncer de piel.

**Otros riesgos**

El cuidado de la mascota es vital para evitar el golpe de calor, pero también es importante la medicina preventiva porque justo en esta época son más susceptibles de contraer parásitos y aunque las enfermedades virales están presentes en todo el año son más susceptibles en las altas temperaturas. Por ejemplo, el moquillo.



## Lanzan Malher Chilemix: El nuevo toque chapín para las comidas y bebidas



Malher, la marca #1 alimentos en Guatemala, anuncia el lanzamiento de su última innovación: Malher Chilemix. Esta nueva incorporación al mercado es una fusión extraordinaria de chiles naturales, limón y Consomé de Pollo Malher, diseñada para revolucionar la forma en que los guatemaltecos sazonan sus comidas y bebidas, especialmente en esta temporada.

Respondiendo a una demanda identificada entre los consumidores guatemaltecos por una mezcla lista para usar que combine los sabores auténticos de Chile, limón y consomé de pollo, Malher ha creado Chilemix, una solución culinaria versátil y deliciosa.

Este innovador producto es el resultado de un exhaustivo proceso de investigación y desarrollo, en el cual Malher se dedicó a perfeccionar la combinación ideal de ingredientes para capturar la esencia de la cocina guatemalteca en cada pizca de Chilemix. La dedicación de Malher a la excelencia culinaria se refleja en cada detalle de este sazonador único en el mercado, al contar con el producto icónico que acompaña todas las comidas guatemaltecas: Consomé de Pollo MALHER “el del pollito”

Además de su sabor excepcional, Malher Chilemix destaca por su compromiso con la sostenibilidad. Los envases del producto han sido cuidadosamente diseñados con el medio ambiente en mente y son completamente diseñados para reciclar, reafirmando el compromiso de Malher con el cuidado del planeta.

*"Nuestra visión con Malher Chilemix es brindar a los guatemaltecos una manera simple y deliciosa de elevar el sabor de sus platos cotidianos. Este producto refleja nuestro compromiso con la innovación y con satisfacer las necesidades de nuestros consumidores, ofreciéndoles soluciones culinarias prácticas y sabrosas. En cada producto que lanzamos al mercado, siempre está presente un objetivo: llevar a la mesa de cada hogar guatemalteco el auténtico sabor chapín", dijo Patricio Astolfi, director general de Nestlé Guatemala.*

Disponible a partir de marzo en sobres de 2 porciones y frasco de 55, Malher Chilemix puede encontrarse en tiendas de barrio, mercados y principales supermercados del país.



## Curiosidades de los Koalas

Los koalas se caracterizan por ser un grupo de animales marsupiales, es decir, las hembras poseen una bolsa en la que se resguarda la cría, que nace sin haberse desarrollado completamente, por lo que en el marsupio completa su crecimiento.

La gestación dura alrededor de 35 días, luego nace un feto de unos 0,5 g que se introduce en la bolsa marsupial. Pasados seis o siete meses es cuando el joven koala saca por primera vez la cabeza del marsupio de su madre.

Estos peculiares mamíferos son animales endémicos de Australia y, aunque anteriormente tenían una mayor distribución, en la actualidad están más restringidos al noreste, centro y sureste de Queensland, con cierta presencia discontinua en regiones occidentales. También están en el este de Nueva Gales hacia el sur, en Victoria y el sureste meridional. Adicionalmente, han sido introducidos en al menos 12 islas cercanas.

De apariencia tierna, a pesar de su pequeño tamaño, son fornidos. Aunque hasta ahora no se reconocen formalmente subespecies, presentan pesos y tamaños diferentes, dependiendo tanto del sexo como de si habitan hacia el norte o sur de las regiones mencionadas.

Una de las curiosidades de los koalas que ha llamado la atención es que sus patas delanteras poseen cinco dedos, pero los dos primeros se encuentran oponibles al resto, siendo una adaptación para trepar mejor, ya que sus hábitos son arborícolas. En el caso de las extremidades traseras, el primer dedo es corto y ensanchando, el segundo y tercero están fusionados. Además, poseen garras afiladas.

Pero el rasgo más curioso en sus extremidades es que poseen huellas dactilares como los humanos y, aunque se diferencian de las nuestras, coinciden con nosotros en que son distintas de un koala a otro.

Los koalas tienen una vista deficiente, sin embargo, dado el tipo de vida que llevan, esta no es tan importante como la audición y el olfato, los cuales están muy desarrollados. Con el primer sentido logran interactuar y desarrollar la socialización, principalmente para la reproducción. En cuanto al olfato, su distintiva nariz les permite percibir y evaluar el peculiar alimento que consumen.



El nombre "koala" proviene de la palabra aborigen australiana "gula", la cual significa "sin agua". Por algún tiempo se pensó que estos marsupiales no necesitaban beber agua porque no era frecuente observarlos tomando este líquido. Sin embargo, esto no es cierto. Aunque toman parte del agua de las plantas que consumen, sí requieren ingerirla, principalmente cuando las temperaturas son elevadas.

Los koalas son animales herbívoros que se alimentan principalmente de algunas especies de plantas de eucaliptos, a pesar de que una gran variedad de este tipo de plantas se restringe solo a algunas especies. Los eucaliptos son plantas que contienen compuestos tóxicos, los cuales serían dañinos para otros animales, sin embargo, los koalas han desarrollado un sistema anatómico y fisiológico que les permite alimentarse de estas hojas sin que les causen daños.





## **McDonald's fortalece su compromiso con la inclusión en el Día Mundial del Síndrome de Down**



## **BAC Promoviendo una Cultura Financiera Sólida desde la Infancia**

## **Visita del BID a FUNDEA Marca un Hito en la Innovación y Sostenibilidad**





## McDonald's fortalece su compromiso con la inclusión en el Día Mundial del Síndrome de Down



McDonald's reafirma su compromiso con la inclusión laboral conmemorando este 21 de marzo el Día Mundial del Síndrome de Down, al brindar oportunidades de trabajo a personas con habilidades distintas.

Con más de tres décadas de historia, el "Programa de Integración Laboral para Personas con Habilidades Distintas" de McDonald's sigue siendo un pilar fundamental en su estrategia de inclusión.

En la actualidad, el programa cuenta con más de 60 colaboradores, cuyo propósito es brindar oportunidades de empleo a jóvenes con diversas capacidades, incluyendo Síndrome de Down, discapacidad auditiva, polio, problemas del habla, discapacidad intelectual leve, Síndrome de Williams, problemas de aprendizaje, Síndrome de Asperger, distrofia muscular, discapacidad intelectual límite, entre otros.

McDonald's valora profundamente la calidad humana, la actitud positiva y el deseo de superación que caracterizan a los colaboradores de este programa, quienes demuestran su excelencia día a día, reconociendo la importancia de proporcionar un entorno laboral digno y respetuoso, permitiéndoles mejorar su calidad de vida y contribuir al desarrollo de la sociedad.

Este programa es parte integral del pilar "Empleo" de la plataforma de marca de McDonald's, "Pequeñas Acciones Grandes Cambios", a través del cual, continúa con su compromiso de vecino responsable, brindando oportunidades laborales dignas, con los mismos beneficios que el resto de los colaboradores. De esta manera promueve la igualdad y contribuye a mejorar la calidad de vida de quienes tienen este síndrome.

El Día Mundial del Síndrome de Down, se celebra el 21 de marzo de cada año, y es una oportunidad para sensibilizar sobre la dignidad, el valor y las valiosas contribuciones de las personas con esta condición, quienes son agentes de bienestar y diversidad en sus comunidades.

En apoyo a esta causa, durante marzo los colaboradores de McDonald's portan pulseras con los colores emblemáticos: verde, que simboliza la esperanza de oportunidades; rojo, que representa el amor por las personas; y amarillo, identificativo de este síndrome.



## BAC Promoviendo una Cultura Financiera Sólida desde la Infancia

En el contexto de la Semana Mundial del Dinero, que se celebra del 18 al 22 de marzo, se está llevando a cabo el "Festival de Educación Económico-Financiera", una iniciativa impulsada por el Banco de Guatemala para promover la educación financiera entre los jóvenes. BAC se enorgullece en participar activamente en este evento, reflejando su compromiso con el futuro financiero de los niños y jóvenes guatemaltecos, sembrando desde temprana edad la importancia del ahorro y la planificación financiera.

### Educando para el futuro: La Importancia del ahorro desde la infancia

La Semana Mundial del Dinero, conocida como GMW (Global Money Week) por sus siglas en inglés, es una campaña global que busca concientizar sobre la importancia de brindar una adecuada educación financiera a los jóvenes. En esta semana, se realizan diversas actividades y eventos diseñados para enseñar a los niños y jóvenes a administrar responsablemente su dinero y planificar su futuro financiero.

BAC entiende profundamente la importancia del ahorro desde la infancia y se compromete a proporcionar herramientas y hábitos útiles para fomentar esta práctica entre los niños y jóvenes. A través de iniciativas como cuentas de ahorro especiales, programas de educación financiera y actividades interactivas, BAC busca inculcar la cultura del ahorro desde una edad temprana.

La Cuenta de Ahorro Infantil de BAC es un ejemplo destacado de cómo el asesor financiero promueve el ahorro entre los más jóvenes. Esta cuenta no sólo ofrece intereses competitivos, sino que también proporciona programas de educación financiera adaptados a su nivel y asesoramiento personalizado. A través de la Cuenta de Ahorro Infantil, los niños y jóvenes pueden aprender a administrar su dinero, establecer metas de ahorro a corto y largo plazo, y visualizar su progreso de manera práctica.

El compromiso de BAC va más allá de la promoción del ahorro entre la juventud. El asesor financiero también pone a disposición la plataforma "Finanzas Positivas", que ofrece cursos y recursos relevantes para apoyar la estabilidad financiera de todos los guatemaltecos. Desde consejos prácticos hasta herramientas digitales, BAC demuestra su compromiso con la generación de prosperidad en las comunidades que sirve



"La participación de BAC en la Semana Mundial del Dinero refleja nuestro compromiso con el futuro financiero de Guatemala. Al fomentar una cultura financiera sólida desde la infancia, BAC se posiciona no sólo como un banco, sino como un asesor financiero comprometido con el bienestar económico de las generaciones futuras. Con herramientas innovadoras, programas educativos y un propósito claro, BAC demuestra su diferenciación en el mercado financiero, trabajando para construir un futuro más próspero para todos", indicó Eric Campos, Presidente Ejecutivo de BAC Guatemala.





## Conred activa el plan Nacional para la Prevención en Semana Santa (Sinaprese)



La Secretaria de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres (Conred), Claudinne Ogaldes, llevó a cabo el Lanzamiento Nacional para la Prevención en Semana Santa (Sinaprese), en un acto que tuvo lugar en la sede de la Coordinadora.

Con varios campamentos instalados en puntos estratégicos del territorio nacional, el Sistema Nacional de Prevención en Semana Santa (Sinaprese) está activo, para atender cualquier evento que se pudiera dar con los miles de viajeros y vacacionistas que se movilizan aprovechando estas fechas de descanso, para visitar y disfrutar de los lugares de recreación y participar del turismo que durante la época se ofrece en el país.

Para el funcionamiento de los campamentos y puestos de control y prevención se contará con miembros de diferentes instituciones y miembros de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres (Conred)

Los campamentos van a monitorear, apoyar y accionar ante circunstancias que ocurran en las playas y centros turísticos de mayor afluencia, realizando servicios de atención prehospitalaria, de información y de seguridad, para asegurar la convivencia pacífica, prevenir actos de violencia, evitar faltas contra las personas y sus bienes, y resguardar la salud de connacionales y extranjeros.

## Protéjase del calor



Ante las elevadas temperaturas que se van a producir estos próximos días, conviene seguir unos consejos y adoptar una serie de medidas y precauciones ante el calor:

- No exponerse al sol en las horas centrales del día.
- Hidratarse bien; llevar con nosotros una botella de agua.
- Evitar las bebidas alcohólicas.
- Utilizar protección solar adecuada al tipo de piel y protección tipo gorra o sombrero.
- Con las personas mayores y los niños se debe tener especial precaución y vigilancia.
- Si debe salir al aire libre, protéjase del sol usando ropa holgada, liviana y de colores claros, un sombrero de ala ancha y gafas de sol. Póngase un protector solar de amplio espectro de SPF 15 o superior, 30 minutos antes de salir durante el día.

f X □ @ in d ●  
www.igssgt.org



# Contribuyente Voluntario

Realiza tus pagos en línea



Regístrate al Portal del Afiliado en [www.igssgt.org](http://www.igssgt.org)



Escanea el QR para ver el tutorial de los pasos a seguir





## Visita del BID a FUNDEA Marca un Hito en la Innovación y Sostenibilidad



En un acontecimiento destacado para la agricultura sostenible en Guatemala, FUNDEA se enorgullece de haber recibido a representantes del Directorio del Banco Interamericano de Desarrollo, BID, así como funcionarios de su oficina en Guatemala. Esta visita marca un momento crucial en nuestro proyecto "Financiando Tecnologías Agrícolas Climáticamente Inteligentes para empresarios y agricultores de la Micro y pequeña empresa en Guatemala", una iniciativa pionera destinada a redefinir el futuro de la agricultura guatemalteca a través de la innovación y la sostenibilidad, el cual es ejecutando con cofinanciado por el laboratorio de innovación del BID, el BID LAB, y el Fondo Verde del Clima, FVC.

Este proyecto, resultado de la colaboración entre FUNDEA y el BID Lab, ha sido un catalizador de cambio para aproximadamente 10,000 agricultores guatemaltecos, equipándolos con tecnologías innovadoras para enfrentar los efectos del cambio climático. Los resultados son muy importantes y destacables, tales como: un incremento de hasta el 50% en productividad en los cultivos y una reducción de 1.2 toneladas en emisiones de CO2 por hectárea.

"Ver el terreno transformarse y escuchar las historias de éxito de nuestros agricultores ha sido increíblemente gratificante", expresó el Ing. Guillermo Caal, Vicepresidente de Consejo Directivo de FUNDEA, reflejando la esencia de la visita de las autoridades del BID, ya que pudieron experimentar de cerca el impacto tangible de estas tecnologías, desde las parcelas de Don Ricardo Ordóñez, cliente beneficiado en Tecpán.

Este encuentro no fue solo un intercambio de conocimientos, sino una celebración de lo que podemos lograr juntos. Como parte de las actividades desarrolladas en el marco de la Asamblea de Gobernadores del BID, celebrada en Antigua Guatemala, sus Directores dedicaron tiempo a visitar 3 proyectos emblemáticos en el país. " En esta visita pudieron observar de primera mano el impacto tangible de nuestras intervenciones y la diferencia que estamos haciendo en las vidas de las personas al incorporar tecnologías climáticamente inteligentes a sus cultivos, reduciendo costos y potencializando la producción.", comentó Ignez Tristao Representante en Guatemala del Banco Interamericano de Desarrollo, subrayando la importancia de la alianza entre el BID Lab y FUNDEA.



## Dengue: la infección transmitida por mosquitos

Aproximadamente la mitad de la población mundial vive en zonas vulnerables a dengue, una infección viral potencialmente mortal transmitida a través de las picaduras de mosquitos infectados. No hay tratamiento, y solo las personas que ya han tenido dengue son elegibles para la vacuna

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la incidencia mundial del dengue está aumentando. Las personas que viven en zonas tropicales y subtropicales cálidas y húmedas son particularmente vulnerables al dengue. Como el Sudeste Asiático, América del Sur, el Caribe e incluso en algunas partes del sur de los Estados Unidos.

Las personas pueden contraer dengue más de una vez. El principal transmisor del dengue es el mosquito *Aedes aegypti*, conocido por picar tanto de día como de noche. Aproximadamente 1 de cada 4 personas infectadas con el virus experimentan síntomas que van de leves a graves.

Las personas a menudo notan fiebres, dolores corporales, óseos y musculares. A menudo, incluso describen un dolor detrás de los ojos. También pueden presentar algunas náuseas, vómitos e incluso diarrea. Aunque la mayoría de las personas se recupera en aproximadamente una semana, los casos graves pueden provocar emergencias potencialmente mortales.

Los síntomas de la fiebre del dengue grave pueden ser::

- Dolor de estómago severo.
- Vómitos persistentes.
- Sangrado de encías o nariz.
- Sangre en la orina, en las heces o en el vómito.
- Hemorragias debajo de la piel, que pueden parecer hematomas.
- Dificultad para respirar o respiración acelerada.
- Fatiga.
- Irritabilidad o inquietud.



No existe hay tratamiento para el dengue. "No existe un antiviral o tratamiento para el dengue. Es importante mantener una buena hidratación, especialmente porque estas personas están enfermas y tienen fiebre. Pueden usar acetaminofén para tratar la fiebre, reducir la temperatura y luego asegurarse de que ingieran líquido y comer algo.

Si se enferman gravemente y se deshidratan, deben ir al hospital y pueden necesitar hospitalización para recibir atención. La gente con dengue grave puede necesitar líquidos y electrolitos por vía intravenosa, control de la presión arterial y transfusión para reemplazar la sangre perdida.





## 21 de marzo Día Internacional de los Bosques



## Empresa Guatemalteca Disfresh recibe el Premio Pyme Positiva De Bac

## Día Mundial del Síndrome de Down





## Empresa Guatemalteca Disfresh recibe el Premio Pyme Positiva De Bac



*“Desde BAC trabajamos en fortalecer a las micro, pequeñas y medianas empresas de una forma simple y digital. Con este reconocimiento queremos agradecer el esfuerzo de las personas emprendedoras detrás de cada PYME y el trabajo en conjunto con el banco para crecer y consolidarse en el mercado. Nos ilusiona ver estas empresas que también comparten nuestro propósito y están comprometidas con iniciativas de impacto social, ambiental y económico.” señaló Rodolfo Tabas, CEO de BAC.*

En un evento regional celebrado en Costa Rica, Disfresh, liderada por el empresario guatemalteco Moisés Tuctuc Tuyuc, fue galardonada con el prestigioso premio "PYME Positiva" de BAC, en reconocimiento a su admirable trayectoria empresarial y su dedicación al impacto positivo en la región centroamericana.

Moisés Tuctuc, un visionario empresario guatemalteco, ha liderado la empresa Disfresh con un enfoque claro en la innovación, la sostenibilidad y la expansión regional. La empresa, dedicada a la producción y comercialización de frutas y verduras, se ha destacado por su impacto significativo en el mercado centroamericano.

Disfresh se distingue por su enfoque integral, desde la minimización del desperdicio de frutas, la promoción de la energía fotovoltaica y la expansión exitosa a otros mercados dentro de la región. Con más de 10 hectáreas de tierra en operación, una amplia gama de productos y más de 50 empleados en Guatemala y El Salvador, Disfresh se ha convertido en un referente de compromiso ambiental y sostenibilidad.



## ‘Tejiendo Sueños’ Fortalece la Educación de más de 100 Niños y Niñas en San Jerónimo, Baja Verapaz

Con un enfoque de creación de valor compartido, economía circular y crecimiento económico, Enel Guatemala entregó 100 kits escolares, a través de su iniciativa ‘Tejiendo sueños con energía’, que une la innovación social y el fortalecimiento de la educación en las comunidades donde operan sus centrales de generación. En coordinación con el Ministerio de Educación, Ministerio de Ambiente y Recursos Naturales y la Municipalidad de San Jerónimo, Baja Verapaz, se identificaron las instituciones educativas beneficiarias, para que las niñas, niños y jóvenes de la población de aldea Vega del Chile, El Jícara, El Durazno y Las Carboneras recibieran estos kits escolares.

Las mochilas que fueron entregadas en las instituciones educativas en San Jerónimo, Baja Verapaz: Escuela Oficial Rural Mixta -EORM- Santa Elena Vega del Chile, Escuela Oficial Rural Mixta -EORM- El Jícara, Escuela Oficial Rural Mixta Las Carboneras y Escuela Oficial Rural Mixta aldea El Durazno, hacen parte de un proceso que inició con el aprovechamiento de materiales textiles, provenientes de los uniformes en desuso y en buen estado por parte de los colaboradores de Enel. En el proceso de transformación participaron 12 mujeres del Comité de San Jerónimo quienes, con el liderazgo de la presidenta, realizaron talleres de capacitación para el diseño y confección de cada mochila según el material recibido. La mayoría de ellas son mujeres cabeza de familia con escolaridad básica, quienes encontraron en la costura una oportunidad para generar nuevos ingresos para sus hogares.

El programa involucra directamente a los colaboradores de Enel, las comunidades y a la Municipalidad de San Jerónimo, Baja Verapaz, así como al Ministerio de Educación y Ministerio de Medio Ambiente y Recursos Naturales, con el objetivo de impulsar la creación de valor compartido, contribuir al desarrollo sostenible y a cuidar los recursos naturales de la región.



*“Para mí, lo importante es la visión del proyecto y el empoderamiento que nos da para generar un nuevo ingreso y beneficios para nuestras familias y hogares. Así mismo, apoyamos con nuestras manos, nuestro trabajo, tejiendo para niños y niñas de escasos recursos. Eso realmente es lo que más me gusta del Programa ‘Tejiendo Sueños con Energía’, ver la alegría de nuestros niños al ir a la escuela”, manifestó Mayra Patricia López Ramos, presidenta del Comité de Mujeres de San Jerónimo.*





## El 21 de marzo se celebra el Día Internacional de los Bosques



Los bosques son considerados los pulmones del planeta. Los árboles purifican el aire al reducir el CO2 y ayudan a regular el clima. Son esenciales para mantener la vida en la Tierra y desempeñan un papel relevante en la lucha contra el cambio climático. Sin embargo, la amenaza de la deforestación y la degradación pone en peligro la supervivencia de las masas forestales en todo el mundo. Con el fin de concienciar sobre su importancia, el 21 de marzo se celebra el Día Internacional de los Bosques, una jornada que invita a reflexionar sobre su importancia y a comprometernos con su preservación y cuidado.

Los árboles almacenan carbono, lo que ayuda a mitigar los impactos del cambio climático. Se estima que los bosques de todo el mundo contienen 662.000 millones de toneladas de carbono, lo que constituye más de la mitad de las reservas de carbono mundiales que se encuentran en los suelos y la vegetación. Además, son un acondicionador natural del aire, bajan su temperatura entre 2 y 8 grados.

Las grandes masas forestales amortiguan las ondas sonoras del ruido de las carreteras, las industrias o los núcleos urbanos.

Los bosques se encargan de proporcionar agua potable a más de un 33% de las principales ciudades a nivel global.

Los dendrocombustibles representan una fuente de energía potencialmente renovable y neutra con respecto a las emisiones de carbono. La FAO estima que aproximadamente 2.600 millones de personas dependen de la madera y otros combustibles tradicionales para cocinar en sus hogares.

Desempeñan una función clave para conservar la vida del planeta y son los ecosistemas terrestres de mayor biodiversidad, ya que albergan el 80 % de las especies animales y vegetales.

Entre 3.500 millones y 5.760 millones de personas recurren a los productos forestales no maderables para su propio uso o como ayuda para su subsistencia. Además, las masas forestales posibilitan y contribuyen a mejorar la salud mental y prevenir enfermedades.

Los bosques, si están gestionados de manera sostenible, contribuyen a reducir la erosión del suelo y el riesgo de avalanchas, deslizamientos de tierra y desastres naturales.

Los expertos coinciden en señalar los ingentes beneficios ecológicos, económicos y sociales que aportan los bosques, sin embargo, la deforestación y la degradación ponen en riesgo su conservación.

## BAC abre una nueva era Financiera en Guatemala



El día 21 de marzo 2024, se dio un significativo paso hacia el fortalecimiento del mercado de capitales de Guatemala con la autorización por parte de la Superintendencia de Bancos y la Junta Monetaria a BAC de la emisión de bonos estandarizados de deuda en el mercado de valores nacional. De esta forma, dicha entidad se convierte en el primer banco en el país en contar con el visto bueno de las autoridades financieras para realizar una emisión bancaria estandarizada, con un prospecto bursátil que le permite colocar bonos en dólares hasta US\$250 millones y en quetzales, hasta Q2 mil millones.

La primera emisión de bonos estandarizados por parte de BAC representa un punto de inflexión en la evolución financiera del país, ya que estos instrumentos bursátiles son una fuente crucial de financiamiento para proyectos que requieren inversiones de mediano y largo plazos, tales como los relacionados con infraestructura, educación y salud. Adicionalmente, brindan una oportunidad sin precedentes para democratizar el acceso a inversiones con retornos de capital competitivos, fortaleciendo la participación ciudadana en el desarrollo económico. De hecho, al ser una emisión de bonos estandarizada, se garantiza instrumentos de mayor liquidez para sus tenedores.

*"Esta autorización suma a nuestro compromiso continuo con reimaginar la forma de hacer banca en el país. Nos llena de mucho orgullo y responsabilidad en BAC liderar este importante avance, que refleja nuestra sólida posición financiera y, sin duda, contribuirá a brindar acceso a soluciones financieras que potencien el crecimiento económico y social de todos los guatemaltecos", afirmó Eric Campos, Presidente Ejecutivo de BAC Guatemala.*



Por su parte, el Gerente General de la Bolsa de Valores de Guatemala, Rolando San Román, destacó la importancia de la emisión de bonos por parte de los bancos como una estrategia vital para diversificar las fuentes de financiamiento y reducir el riesgo financiero. "La emisión de bonos bancarios contribuirá significativamente a fortalecer la estabilidad del sistema financiero guatemalteco y promoverá un mayor desarrollo del mercado de capitales en el país. Por lo que la autorización para emisión de bonos otorgada a BAC representa un paso muy importante en el desarrollo de mercado de capitales", agregó San Román.

BAC cuenta con la calificación crediticia AAA de Fitch, la más alta disponible en la escala para Guatemala, lo que asegura el más alto estándar de confianza y solidez en el mercado financiero guatemalteco. Esta calificación, respaldada por una trayectoria probada de integridad y excelencia, brinda a los inversionistas una garantía de seguridad y estabilidad en sus inversiones.



# 10K Ciudad de Guatemala para que lo disfrutes en familia

La unidad de Convivencia Social de la Municipalidad de Guatemala presentó la carrera nocturna 10k Ciudad de Guatemala, con el propósito de impulsar el deporte y la vida saludable en los vecinos. Este se llevará a cabo el sábado 20 de abril, a las 19:00 horas.

En esta edición, se cuenta con la participación de un aliado estratégico para los eventos deportivos, Banco Industrial se suma al esfuerzo de organizar actividades de sano entretenimiento en nuestra ciudad.

**Recorrido.** El recorrido está diseñado para disfrutar de puntos emblemáticos de nuestra ciudad, iniciando por el Centro Histórico hasta la parte más moderna y cosmopolita. Es una ruta plana, cómoda y rápida. Se contará con puntos de hidratación Gatorade y Aqua, así como puntos de animación de Alcaldías Auxiliares, dependencias municipales y patrocinadores.

**Bloques de salida.** Para mejorar la experiencia en el recorrido y evitar aglomeraciones, a los corredores que hayan participado anteriormente, se les ubicará en los primeros bloques de salida, según el mejor tiempo que hayan cronometrado. Se habilitará un último bloque para las personas que corran por primera vez. En total se organizarán 4 corrales.

**Cupos.** Hay 6,000 (seis mil) cupos disponibles para esta edición.

**Requisitos de participación.** Los participantes deben ser mayores de quince años (cumplidos al día de la inscripción) y haber realizado su inscripción en [www.ticketasa.gt](http://www.ticketasa.gt)

**Seguro de gastos médicos.** Todos los atletas oficialmente inscritos, recibirán la cobertura de un seguro de gastos médicos de Seguros El Roble, que respalda su participación.

**APP tiempo total:** como una de las innovaciones más importantes para 10k ciudad de Guatemala, tendremos a TIEMPO TOTAL, empresa 100% guatemalteca con un sistema que cuenta con tecnología europea de última generación, que nos dará una confiabilidad en el registro certero de los tiempos de los participantes de una forma segura, confiable y exacta.

**Expo y entrega de kits.** Se realizará el jueves 18 de abril de 12:00 a 20:00 horas, el viernes 19 de abril de 9:00 a 20:00 horas y el sábado 20 de abril, de 9:00 a 12:00 horas, en el 6o nivel de la torre de parqueos del Centro Comercial Miraflores. Para recibirlo se debe presentar el correo de confirmación y DPI original. Los kits se entregarán personalmente al corredor y no por medio de terceros.



“En Banco Industrial estamos comprometidos a apoyar actividades como la Carrera 10K Ciudad de Guatemala, que fomentan el bienestar integral de las comunidades donde operamos, en un ambiente constructivo y de convivencia sana. Felicitamos a la Municipalidad de Guatemala por organizar con tanto esmero y dedicación, otro evento más que contribuye a la salud de los vecinos de la Ciudad de Guatemala para que vayamos juntos, siempre hacia adelante”, expresó María José Paiz, Asistente de Gerencia General de Relaciones Institucionales de Banco Industrial.



## Día Mundial del Síndrome de Down

Cada 21 de marzo se celebra el Día Mundial del Síndrome de Down, cuyo principal objetivo es crear conciencia dentro de la sociedad acerca del valor que tienen estas personas, a pesar de su discapacidad intelectual. Se pretende reivindicar sus aportaciones a la sociedad, sus derechos e independencia para la toma de sus propias decisiones y crecimiento personal.

### ¿Qué es el Síndrome de Down?

El Síndrome de Down, no es una enfermedad, como la mayoría de las personas creen. Se trata de una condición o trastorno cromosómico que ocurre cuando aparece una alteración o material genético extra en el cromosoma 21, generando discapacidad intelectual.

De acuerdo a datos de la Organización de las Naciones Unidas esta condición ocurre entre 1 de cada 1.100 recién nacidos. Todavía no hay explicación de por qué existe material genético extra en estas personas, aunque se sospecha que puede deberse a un proceso de división defectuoso que da como resultado un cromosoma más, llamado trisomía 21.

La consecuencia más evidente es un desarrollo incompleto a nivel cerebral, que provoca discapacidad intelectual y algunos trastornos físicos, que afectan el sistema digestivo y también ocasiona daños en el corazón.

Para las personas con síndrome de down, los estereotipos pueden crear desigualdades, hacer que dejemos de tratarlos como a los demás. Se les trata como a niños, se los infravalora y excluye. En ocasiones, sufren malos tratos o incluso abusos. Por ello, se hace un llamamiento para acabar con los estereotipos entorno al síndrome de down y a las personas con discapacidad intelectual.

El Día Mundial del Síndrome de Down es la fecha oportuna para dar un merecido lugar a todos los niños, jóvenes y adultos que nacen con esta condición. Es un día para celebrar la vida, pero también la diversidad, donde es importante el respeto, la tolerancia y la aceptación para que alcancemos la felicidad plena como sociedad.



### Los derechos de las Personas con Síndrome de Down

Las personas con Síndrome de Down deben gozar de los mismos beneficios y privilegios que la mayoría de las personas en la sociedad actual. Su derecho a la igualdad, oportunidad, y felicidad plena, son inalienables.

Para la Organización de las Naciones Unidas, el Día Mundial del Síndrome de Down forma parte de la Agenda 2030, como parte del plan de acción sostenible para proteger a estas personas contra cualquier tipo de abuso, atropello o discriminación.

Su valor y contribución para la humanidad no debe ser inferior a pesar de su discapacidad, ya que, con trabajo, atención y ayuda las personas con Síndrome de Down pueden ser incorporadas a la vida social, desempeñando múltiples actividades.





## Henkel lanza de nuevos productos para la construcción y remodelación



## El Tul oxigena al lago de Atitlán

Personas con discapacidad serán certificadas





## Henkel lanza de nuevos productos para la construcción y remodelación



"Nuestra historia en Fester, a lo largo de 75 años, nos ha llevado a la vanguardia del desarrollo de productos innovadores en el sector de la construcción. Estamos comprometidos a impactar en sistemas constructivos más eficientes y materiales de mayor resistencia, permitiendo la reducción de costos y ofreciendo soluciones más allá de las expectativas, convirtiéndonos de esta manera en mucho más de lo que se imaginan", expresó Jennifer Montiel, especialista en Mercadeo para Adhesivos de la Construcción y Profesionales en Henkel Guatemala.

Henkel, a través de su negocio de adhesivos de consumo, para profesionales y la construcción, se complace en anunciar el lanzamiento de una nueva línea de productos diseñados para satisfacer las necesidades del sector ofreciendo soluciones y/o sistemas duraderos y de alta calidad, asegurando su desempeño a través de certificaciones que avalan nuestros procesos de producción, así como en el producto terminado.

La innovación y tecnología en las soluciones, es un distintivo de la compañía. Por ejemplo: la marca Fester se enorgullece de su compromiso con la sustentabilidad, minimizando su impacto ambiental a través de sus productos y estrategias. Asimismo, se distingue en el mercado por su constante innovación y la calidad de sus productos, por lo que éstos contribuirán significativamente al sector ofreciendo soluciones integrales que van más allá de las etapas iniciales de construcción, abarcando hasta el mantenimiento y la optimización de materiales.



## Personas con discapacidad serán certificadas

Las personas con discapacidad en el país cuentan con la certeza jurídica de su condición, reconocida por el Estado de Guatemala, por medio del Decreto 6-2024, emitido por el Congreso de la República.

En la sede de la Gobernación Departamental de Antigua, Guatemala, se llevó a cabo la presentación de la Ley de Certificación Biopsicosocial de Personas con Discapacidad, con el objetivo de certificar a ese grupo etario y que tengan acceso a las políticas y programas que favorezcan su desarrollo integral. La implementación de la nueva ley permitirá planificar, coordinar y ejecutar políticas y programas de apoyo hacia ese conglomerado y sus familias y, con ello, dar cumplimiento a lo establecido en la Convención de las Personas con Discapacidad, de la cual la nación forma parte.

Silvia Oliva, directora de la Dirección de Normatividad de Programas de Atención a las Personas del ministerio de Salud Pública y Asistencia Social afirmó que se creará el sistema nacional de certificación en el cual se obtendrán estadísticas e información idónea y oportuna que permitirá tomar mejores decisiones en beneficio de las y los guatemaltecos con discapacidad.

Añadió que se trabaja en un prototipo funcional de base para el registro, también se establece un proceso tecnológico y de emisión del Certificado Único de Discapacidad denominado-CUD- y se realizan las coordinaciones con el Registro Nacional de las Personas -RENAP- para la anotación respectiva.

"El compromiso de la cartera de Salud será otorgar el Certificado Único de Discapacidad, para lo cual ya se cuenta con 11 hospitales de la red nacional para abordar ese tema y brindar atención a las personas con discapacidad que deseen certificarse de manera voluntaria y gratuita en el momento que salga la convocatoria oficial.

También se trabaja con 83 profesionales de la salud entre médicos, psicólogos y trabajadoras sociales que integrarán los equipos que garanticen que la evaluación sea biopsicosocial", finalizó Gloria Serrano, coordinadora del Programa de Discapacidad del MSPAS.



Hago un llamado a las personas y a los funcionarios públicos a que seamos empáticos con la gente con discapacidad, pues no comprendemos ese tema hasta no tener un caso cercano o que nos afecte directamente", expresó César Oswaldo Díaz Castillo, gobernador de la Ciudad Colonial.





## MINEX, lanza campaña para dar a conocer acerca de la ley SB4

Con el objetivo de informar a los connacionales, así como de ofrecerles la asistencia y protección, sin importar su estatus migratorio, el Gobierno de Guatemala, a través del Ministerio de Relaciones Exteriores, lanza campaña para dar a conocer acerca de la ley SB4, que aplica en el estado de Texas, Estados Unidos de América, que en estos días se encuentra en debate en las cortes estadounidenses.

La entrada en vigencia de esta ley antiinmigrante podría afectar la vida de miles de guatemaltecos en situación irregular en dicho estado. Ello porque criminaliza a las personas en movilidad y fomenta la discriminación, al permitir que policías registren a las personas solo por ser sospechosas, o por su apariencia, entre otros.

La Cancillería, por medio de los cuatro consulados ubicados en Houston, Dallas, McAllen y Del Río, Texas; publicará en las plataformas sociales diferentes materiales de comunicación. Esto servirá para explicar en qué consiste esta ley, de qué manera los consulados guatemaltecos pueden asistir a los connacionales, así como informarles sobre los derechos con los que cuentan todos los extranjeros en ese país, independientemente de su situación migratoria.

En Texas radican cerca de 140 mil guatemaltecos, razón por la cual el Gobierno del presidente Bernardo Arévalo, reafirma su total compromiso de ofrecer acompañamiento, asistencia y protección a los connacionales que allí se encuentran

## El Tul oxigena al lago de Atitlán

Aunque el ecosistema del tul dentro del lago de Atitlán ha sido afectado por la acción humana, los fenómenos climáticos y la variación del nivel del agua, sigue siendo un aporte valioso para la oxigenación y conservación de dicha fuente de agua.

Así lo indica el estudio de la calidad del agua "Macro invertebrados como bioindicadores de la calidad del agua del ecosistema del tul, en el lago de Atitlán", que muestra que esta planta regula y reduce la temperatura del agua, ayuda a la reducción de cianobacterias y contiene concentraciones de oxígeno disuelto.

La investigación fue desarrollada por el MAGA por medio la Agencia Municipal de Extensión Rural (AMER), de Santa Catarina Palopó, con el apoyo de la Autoridad para el Manejo Sustentable del lago de Atitlán (Amsclae) y el Centro de Estudios Atitlán, de la Universidad del Valle de Guatemala.

El tul es una medida de mitigación al cambio climático y ayuda a la conservación de los diferentes ecosistemas del reservorio. Disminuye el impacto del nitrógeno y fósforo que ingresan al lago, pues lo utiliza para su propio crecimiento.

Se impulsa en las comunidades su siembra, pues también es un refugio de especies, se utiliza para fabricar artesanías y es una barrera natural contra la basura.

Estos estudios constituyen una base técnica y científica de la relación del ecosistema del tul y la calidad de agua, con los cuales se planifican y trazan estrategias de conservación para un desarrollo sostenible.

f X @ in d  
www.igssgt.org



# Contribuyente Voluntario

Realiza tus pagos en línea



Regístrate al  
Portal del Afiliado  
en [www.igssgt.org](http://www.igssgt.org)



Escanea el QR  
para ver el tutorial  
de los pasos a seguir





## ¿Cómo elegir el casco perfecto?

La seguridad de los motociclistas es lo principal al momento de recorrer trayectos largos o cortos y esto inicia con la elección del casco perfecto. La Asociación de Importadores de Motocicletas -ASIM- busca constantemente ofrecer recomendaciones de seguridad para todos los usuarios de motocicleta en Guatemala, y así promover una conducción responsable y segura.

Conducir una motocicleta es una experiencia emocionante, además de ser una gran herramienta de trabajo y movilidad. Sin embargo, también conlleva un alto nivel de responsabilidad, por lo tanto, uno de los principales factores a considerar previo a emprender un viaje es el uso del casco junto al equipo de seguridad necesario comprendido por guantes, chaqueta con protección hecha con materiales resistentes a la abrasión, rodilleras y botas.

“En ASIM, nuestro objetivo principal es ser un aliado para los motociclistas guatemaltecos en el respaldo de su seguridad. Gracias a las motocicletas la fuerza económica del país se mueve diariamente, por lo que les recordamos la importancia de ser prudentes, precavidos y tolerantes al conducir un vehículo tan versátil como estos y de tomar cursos de conducción oportunamente como los que impartimos en ACMO” indica César Amézquita, gerente general de ASIM.

La función principal del casco es la protección, por lo que antes de adquirir uno es necesario tomar en cuenta el uso que se le dará, ya que hay diferentes tipos de casco según la clase de motocicleta, el clima o incluso la estación del año.

Un casco siempre debe ser adecuado a la talla del piloto o acompañante, ya que no debe ser tan holgado que permita el movimiento de la cabeza ni tan apretado que ejerza presión e incomodidad. Esto permite una mejor tolerancia en su uso, así como una mayor seguridad.

En el mercado se encuentran diferentes tipos de cascos, el casco integral o “cerrado” y el casco abatible o modular, mismos que son ideales para conducir en entornos urbanos, rurales y recreativos. El casco dual y el jet así como otras opciones como los cascos deportivos de trial y off-road. Es importante que todo casco cuente con visera y correas de ajuste por seguridad.



Es importante verificar que este cumpla con las regulaciones de seguridad establecidas a nivel mundial, tales como DOT, indicada por el departamento de transporte de Estados Unidos y la certificación ECE 22-06, que significa Comisión Económica para Europa de las Naciones Unidas por sus siglas en inglés. Estas brindan el respaldo de seguridad necesario para garantizar que el motociclista está protegido al usar correctamente su casco. Además, garantizan el uso de materiales de alta resistencia en su elaboración.



## Di WAV y Casa de Kello presentan el himno indie rock: "Marionetas" con el apoyo de Cerveza Gallo



Di WAV y Casa de Kello, dos nombres destacados de la escena musical indie de Guatemala, se han unido para lanzar su muy esperado sencillo colaborativo, "Marionetas". Fusionando sus distintos estilos y energías creativas, los artistas ofrecen un cautivador himno indie marcado por su ritmo maravilloso, guitarras dinámicas, sintetizadores encantadores y voces melódicas, todo ello complementado por un impresionante video animado inspirado en el anime japonés.

"Marionetas" representa una notable convergencia de talento e innovación, mostrando la capacidad de Di WAV y Casa de Kello para traspasar los límites artísticos sin dejar de ser fieles a sus raíces. La canción teje una narrativa convincente, invitando a los oyentes a un viaje sonoro lleno de profundidad, emoción e introspección, mientras que el video que la acompaña añade una dimensión inmersiva a la experiencia.

"Estamos emocionados de compartir 'Marionetas' con el mundo", dijo Di WAV. "Esta canción representa una convergencia de nuestras influencias musicales y visiones creativas. Abrazando la individualidad y liberándose de las limitaciones de la sociedad".

"Marionetas" está preparada para causar sensación en el panorama de la música indie, ofreciendo una perspectiva fresca y un sonido vibrante que cautiva a audiencias de todos los ámbitos de la vida. Con su ritmo contagioso y letras que invitan a la reflexión, el sencillo promete dejar una impresión duradera en los oyentes de todo el mundo.

"Cerveza Gallo es una marca 100% guatemalteca y, por ello, ha colocado al centro de todo lo que hace el promover y apoyar al talento nacional, esta premisa es parte de nuestro ADN. Confiamos en que Marionetas será un éxito y contribuirá a colocar el nombre de nuestro país en alto", comentó Ricardo Pontaza, Gerente de Marca Cerveza Gallo.

El visualizer de "Marionetas" agrega una capa adicional de profundidad a la canción, transportando a los espectadores a un mundo visualmente impresionante que complementa la energía y emoción de la música. La intrincada animación y los colores vibrantes sirven como el telón de fondo visual perfecto para la letra evocadora y el ritmo contagioso de la canción.

La canción ya está disponible en las principales plataformas de streaming. Para escuchar la canción y conocer más sobre Di WAV y Casa de Kello, los fanáticos pueden ingresar a sus sitios web oficiales y seguirlos en las redes sociales.



## DÍA MUNDIAL DEL AGUA



**SÉ EL CAMBIO QUE QUIERES VER EN EL MUNDO.**

**CUIDEMOS ESTE RECURSO.**

# Día Mundial del Agua



**Los cinco beneficios  
de la cal Horcalsa  
especializada para  
ingenios**

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





## Los cinco beneficios de la cal Horcalsa especializada para ingenios

La cal Horcalsa especializada en ingenios azucareros es un producto que garantiza mayor eficiencia y productividad en el cultivo de caña de azúcar.

En **primer** lugar, por su reactividad, que ofrece bajos contenidos de carbonatos y la neza apropiada para su uso en ingenios azucareros.

En **segundo** lugar, por su bajo costo que fortalece el proceso de producción en la industria azucarera.

### ¡Conoce nuestros cinco principales beneficios!

- 1. Cal Horcalsa especializada en ingenios posee una calidad única que reduce las incrustaciones o la formación de sarro en las tuberías y equipos.**
- 2. Esta cal es un producto de una pureza excepcional. Esto garantiza que se utilice menos producto para obtener resultados excepcionales.**
- 3. El uso continuo de cal Horcalsa, disminuye significativamente la coloración en los equipos y en el producto.**
- 4. Esta cal especializada, mantiene los jugos con baja turbidez.**
- 5. Mantiene el PH adecuado para evitar la inversión de la sacarosa y la descomposición de los azúcares reductores.**



Finalmente, la Cal Horcalsa especializada en ingenios mantiene disponible el mayor contenido de óxido de calcio y ayuda a tener menor dosificación y mayor rendimiento de aplicación de lechada o sacarato de calcio. Es importante mencionar que, el producto cuenta con normas y certificaciones internacionales como Kosher, NSF y CODEX Alimentario de los Estados Unidos. ¡Quieres saber más! Visita la página <https://www.horcalsa.com/multiples-usos/alimentos/ingenios/> para conocer todos los beneficios de este innovador producto hecho en Guatemala.



## Actividades Religiosas del sábado 23 y domingo 24 de marzo

Estas son las principales actividades de fin de Semana Santa que se llevarán a cabo en los templos católicos de Guatemala, para lo cual cientos de feligreses harán los distintos recorridos con estos solemnes cortejos procesionales.

10:00 – 01:15 horas, procesión de Jesús Nazareno del Consuelo y Virgen de Dolores, templo La Recolección, zona 1.

09:00 – 17:00 horas, entrega de turnos para procesión de Jueves Santo, Asilo Santa María,

15 avenida 1-95, zona 1.

La Antigua Guatemala

06:00 – 00:00 horas, solemne velación del Señor Sepultado de San Felipe.

15:00 – 22:30 horas, procesión del Cristo de las Misericordias, Escuela de Cristo.

Domingo de Ramos

Ciudad de Guatemala

06:00 – 14:30 horas, procesión de Jesús de las Palmas, rectoría San Miguel Capuchinas, zona 1.

6:30 – 01:30 horas, procesión de Jesús Nazareno de los Milagros y Virgen de Dolores, templo San José, zona 1.

La Antigua Guatemala

8:30 – 00:00 horas, procesión Jesús Nazareno de La Merced y Virgen de Dolores del templo Nuestra Señora de La Merced.

**SABADO DEL CONSUELO**  
*Recorrido Procesional y Puntos de referencia*  
 -23 de marzo, Año del Señor 2024-

**PUNTOS DE REFERENCIA**

Inicio	00:00 hrs
I. San Sebastián	01:00 hrs
II. Consuelo	04:00 hrs
III. San José	06:00 hrs
IV. Santo Domingo	07:00 hrs
V. Arco de Cornejo	08:00 hrs
VI. Santo Rosal	10:00 hrs
VII. Santo Domingo	10:00 hrs
VIII. Santo Domingo	11:00 hrs
IX. Catedral Metropolitana	12:00 hrs
X. Santuario de Guadalupe	13:00 hrs
XI. Parque El Bosque	14:00 hrs
Fin	01:00 hrs

Sigue nuestras transmisiones durante el recorrido a través de nuestra página.

Hermanidad C.J. Aux. Nazareno del Consuelo y Jueves. C/Coahuila del Sagrado



## EEGSA se une a la celebración del Día Mundial del Síndrome de Down



En el marco del Día Mundial del Síndrome de Down, que se celebra cada 21 de marzo, EEGSA se enorgullece en anunciar su participación en la iniciativa Ilumínate por el Síndrome de Down del movimiento World Down Syndrome Day y Loving Down Syndrome. Este año, por primera vez, la actividad se realiza en Guatemala, iluminando edificios icónicos con los colores azul y amarillo que simbolizan la concientización sobre esta condición genética. EEGSA se suma con entusiasmo, reafirmando su compromiso con la inclusión y la diversidad.

Como parte de las actividades de conmemoración, la fachada del edificio administrativo de EEGSA en zona 1 se iluminará del 21 al 24 de marzo, entre las 18 y las 23 horas. “Esta acción busca visibilizar el Síndrome de Down y generar conciencia sobre la importancia de la inclusión de las personas con esta condición en todos los ámbitos de la vida.

Hoy, y todos los días en EEGSA respetamos y celebramos la diversidad y reafirmamos nuestro compromiso con la inclusión” comentó Wanda Moreira, jefe de la Unidad de Selección y Evaluación de EEGSA.

Desde 2021, EEGSA implementó su programa de inclusión para personas con discapacidad, con el objetivo de crear un entorno laboral más diverso y donde todos tengan las mismas oportunidades. Este año, en colaboración con la Fundación Margarita Tejada, EEGSA dará un paso adelante en su compromiso con la inclusión al incorporar al programa a la primera persona con síndrome de Down. A la fecha son 13 personas con discapacidad incluidas en el equipo de EPM Guatemala.

EEGSA invita a toda la sociedad a unirse a la celebración del Día Mundial del Síndrome de Down y a trabajar juntos por una sociedad más inclusiva y diversa.

## Horarios para bañarse en playas del Pacífico en Semana Santa 2024

Durante el descanso de Semana Santa, muchas personas visitan las diferentes playas del país, tanto e Pacífico como Atlántico, y para disfrutar mejor es necesario que se atiendan las recomendaciones que autoridades indiquen cada lugar. El Instituto Nacional de Sismología, Vulcanología, Meteorología e Hidrología –INSIVUMEH-, ha indicado el horario recomendado para que las personas ingresen al mar, recomendando no hacerlo antes de las 06:00 horas ni después de las 18:00 horas.

Durante el descanso de Semana Santa, muchas personas visitan las diferentes playas del país, tanto e Pacífico como Atlántico, y para disfrutar mejor es necesario que se atiendan las recomendaciones que autoridades indiquen cada lugar.

El Instituto Nacional de Sismología, Vulcanología, Meteorología e Hidrología –INSIVUMEH-, ha indicado el horario recomendado para que las personas ingresen al mar, recomendando no hacerlo antes de las 06:00 horas ni después de las 18:00 horas.

Es necesario, además, reconocer ciertos aspectos del mar, como la resaca o alfaque, siendo una corriente de agua canalizada que se mueve desde la orilla de la playa hacia mar adentro. Se origina por lo general donde se interrumpen los bancos de arena y también cerca de las escolleras y de los malecones, además es muy común ya que puede ocurrir todos los días en todas la playas de oleaje inclusive en aquellas a lo largo de los grandes lagos.

La resaca o alfaque es peligrosa porque arrastra gente hacia mar adentro, con velocidad que puede variar de un momento a otro lo cual crea un peligro para todos los que entren a la zona de oleaje. La resaca puede arrastrar hacia mar adentro hasta el más experto nadador.

Cualquier incidente o apoyo que la población necesite, puede comunicarse al número telefónico de la CONRED marcando 1566 las 24 horas del día, en donde se realizarán las coordinaciones necesarias para brindar la asistencia a la población.

Horarios recomendados para ingreso al mar en Litoral Pacífico, Semana Santa 2024

Fecha	Desde	Hasta
23/03/2024	06:00	11:00
23/03/2024	17:00	18:00
24/03/2024	06:00	11:00
24/03/2024	17:00	18:00
25/03/2024	06:00	12:00
26/03/2024	07:00	12:00
27/03/2024	08:00	13:00
28/03/2024	08:00	14:00
29/03/2024	08:00	14:00
30/03/2024	09:00	15:00
31/03/2024	09:00	16:00



## Día Mundial del Agua

El Día Mundial del Agua se celebra el 22 de marzo de cada año. Su principal objetivo es generar conciencia acerca de la importancia de cuidar los recursos de agua en el planeta, un elemento vital para la vida de todas las especies de la Tierra. Con la celebración de esta efeméride se pretende dar a conocer la crisis mundial del agua y la problemática que afrontan millones de personas que no tienen acceso al suministro de agua potable, así como las medidas urgentes que se deben tomar al respecto.

Imagina que abres el grifo y no sale ni una gota de agua, ¿sería imposible realizar la mayoría de las tareas diarias que son necesarias para una familia! Lavar los alimentos, nuestra higiene, cocinar y muchas otras actividades de la vida cotidiana. En muchos países del mundo, el agua es un recurso muy escaso, o bien está contaminada. El acceso al agua es un derecho humano básico y toca pensar en cómo solucionar estas situaciones tan injustas a las que se tienen que enfrentar muchas familias en distintas partes del mundo.

En muchas ocasiones el agua está contaminada, o escasea, o depende de las fronteras entre diferentes países, y todo ello crea tensiones. Por nuestro bien y el del planeta, los países tienen que cooperar para proteger y conservar el tesoro más preciado de la Tierra: el agua. La gestión y el uso del agua influyen directamente en la salud pública, la alimentación, la energía y la productividad económica.

El agua es un derecho fundamental para la preservación de la vida, en todas sus formas. Considerada como un derecho humano, este valioso e indispensable recurso natural no llega de forma segura a un gran número de personas en distintos países, sobre todo a los más pobres, donde el agua potable no es accesible. De acuerdo a la ONU la población más afectada es la carente de recursos económicos, donde el saneamiento de las aguas es un verdadero lujo, sólo posible para las sociedades más avanzadas y los países desarrollados.

Más de un tercio de la población mundial no goza de los servicios de agua potable segura, lo que se traduce a más de 2.000 millones de personas que no reciben el agua de calidad en sus hogares. Por esta razón mueren hombres, mujeres y niños cada año.

Para los refugiados, personas sin hogar y todos los que viven en pobreza extrema no hay ninguna posibilidad de gozar de este recurso, tan vital para la vida.

Para erradicar la miseria y todas las consecuencias que acarrea, la Organización de las Naciones Unidas busca alternativas para hacer de este mundo un lugar más viable para todos. Esto sólo se alcanzará a través del llamado desarrollo sostenible.

### Curiosidades del agua

Se estima que más de 2.000 millones de personas alrededor del mundo no tienen acceso directo a fuentes de agua potable.

Se calcula que unas 4.500 millones de personas no disponen de un sistema de saneamiento seguro para el consumo de agua, contribuyendo a la propagación de enfermedades.

Desde el año 2010 la Organización de las Naciones Unidas reconoce al agua como un derecho humano.

Anualmente fallecen 3,5 millones de personas debido a enfermedades relacionadas con la calidad del agua.

El 97% del agua se encuentra en los océanos.

El 2,5% del agua del planeta es dulce y proviene de aguas subterráneas. Sin embargo, no toda es apta para el consumo humano, ya que una gran parte se encuentra congelada en los glaciares.

Diariamente mueren unos 700 niños alrededor del mundo, debido a diarreas relacionadas con la escasez o falta de saneamiento del agua.

El agua de las piscinas se puede reutilizar para la limpieza de pisos, escaleras y zonas comunes.

El agua es el principal componente químico del cuerpo humano, que equivale entre un 50 al 70% del peso corporal de una persona adulta.

Se proyecta que dentro de dos décadas se incrementará más del 50% la demanda de agua a nivel mundial.

Al bañarnos en una ducha durante 5 minutos se gasta entre 95 y 190 litros de agua.

En los jardines y zonas verdes se recomienda utilizar elementos ornamentales que sean resistentes a la sequía, como piedras, grava o corteza. Asimismo, utilizar sistemas de riego, tales como el goteo o la microaspersión.

El 80% de las aguas residuales por consumo humano son vertidas sin el adecuado tratamiento, contaminando ríos y mares.

Algunas sustancias como los pesticidas y los nitratos comprometen la calidad de las aguas subterráneas.

El cambio climático genera destrucción, contaminación y sequía en las fuentes de agua naturales.

De acuerdo a cifras de la ONU solo el 60% de la población mundial tiene acceso a una instalación básica para el lavado de manos.

El 90% de los recursos hídricos del planeta se encuentra en la Antártida.



### ¿Cómo podemos conservar el agua?

Revisa las tuberías y llaves de acceso de agua, a fin de detectar posibles fugas y goteras.

Utiliza un sistema de control de agua en el inodoro. Puedes colocar un ladrillo o una botella llena de arena en la cisterna o tanque.

Cierra el grifo mientras te enjabonas las manos, al afeitarte o cepillarte los dientes.

Utiliza una cantidad de agua moderada para lavar los platos y el auto. Usa el agua jabonosa sobrante para la limpieza del hogar.

Riega las plantas o el césped en horarios matutinos, utilizando solo la cantidad necesaria.

Toma baños de corta duración. Cierra la llave mientras te enjabonas y recolecta el agua sobrante en un cubo al abrir el grifo. Puedes reutilizarla para regar las plantas.

Evita utilizar electrodomésticos como lavadoras y lavaplatos, para lavar cantidades mínimas de ropa o vajillas.

No eches productos contaminantes, desechos o aceite en el inodoro, lavaplatos o lavamanos. Aplica este consejo si vas a la playa, a un lago o río.

Al limpiar las peceras se puede reutilizar el agua para regar.



Unas 4.000 millones de personas no tienen acceso a servicios básicos, tales como letrinas y retretes.

Cuando una persona siente sed es porque perdió más del 1% del total de agua de su organismo.

Aproximadamente el 40% del agua utilizada para el riego proviene de acuíferos.

*El Día Mundial del Agua es una fecha oportuna para que todos, de manera individual o colectiva empecemos, a partir de hoy, a cuidar, valorar y racionar el agua que utilizamos en nuestras múltiples actividades diarias.*

*Es mucho lo que podemos hacer desde nuestra casa, comunidad o cualquier área donde no desenvolvamos. Empecemos por educar a nuestros niños, para que sean los guardianes y protectores del agua, de la cual se beneficiarán en el futuro, si aprenden a cuidarla y racionarla de la forma correcta.*





## **Dengue: infección transmitida por mosquitos**



## **Tips para cuidar a tus Mascotas de un golpe de calor**

**Por qué hace  
daño comer  
tanta sal**





## Actividades para disfrutar de este verano 2024



Si tu plan es quedarte en casa, estas vacaciones de verano existen una variedad de actividades que puedes disfrutar en familia.

### Piscina y Splash Day

La mejor parte del verano es un buen chapuzón y quedarte en casa no debe ser una excusa, puedes comprar una piscina para pasar estos momentos refrescantes. En el proceso de búsqueda de tu piscina, encontrarás distintos estilos que se adaptan a tu espacio, como: piscinas inflables, estructurales y con aros. Toma en cuenta que todas las piscinas requieren mantenimiento y limpieza, escoge una que mejor se adaptó a tus requerimientos. También recuerda que tu piscina estará instalada temporalmente, por lo que escoge una opción fácil de montar y plegable para que puedas guardarla el resto del año sin ocupar mucho espacio.

### Organiza una reunión al aire libre:

El verano se caracteriza por los bellos atardeceres y el clima cálido, y hay espacios en tu hogar como patios, jardines y terrazas, que puedes explotar al máximo para convertirlos en rincones refrescantes para realizar una reunión o comida con familia o amigos, puedes preparar un asado o tu platillo favorito.

### Cine al aire libre

Las noches de verano son las mejores para una película al aire libre en casa, aprovechando el clima fresco. Para disfrutar de esta experiencia, compra o alquila un proyector, busca una pared blanca o de color claro en donde puedas proyectar la película. Otra solución es mover tu televisión al exterior. Coloca colchonetas, colchones inflables o sleeping bags para crear un espacio muy cómodo. No olvides que la iluminación será importante para crear un ambiente agradable, por lo que coloca una serie de luces entre los árboles o arbustos. También considera colocar antorchas o velas de citronela si hay muchos mosquitos en tu jardín.



## Por qué hace daño comer tanta sal

El exceso de sal en la dieta incrementa la presión arterial causando, aproximadamente el 30% de la prevalencia de hipertensión, y también se le ha vinculado con el cáncer de estómago, empeoramiento de asma, osteoporosis (huesos debilitados), cálculos renales, insuficiencia renal, y con la obesidad, ya que los alimentos.

Para que el organismo funcione de manera correcta, es necesario consumir alimentos que tengan minerales y nutrientes. El cuerpo necesita una cierta cantidad de sal para que se mantenga saludable. Aunque hoy en día sea un mero condimento, la sal ha tenido una gran cantidad de usos: algunos soldados romanos cobraban en sal, los japoneses la utilizaban en los escenarios para ahuyentar a los espíritus e incluso se empleaba para preservar a las momias egipcias. Hoy en día es parte de casi todas las comidas que realizamos, algo que puede suponer un problema si se realiza un abuso.

El consumo máximo de sal diario recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) es de cinco gramos. Consumirla en exceso puede provocar que desarrollemos ciertas enfermedades. Una de las patologías más comunes que puede potenciar la sal es la hipertensión arterial. Se trata de una enfermedad crónica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de la presión sanguínea por encima de los límites recomendados, lo que produce un aumento del riesgo de accidente cardiovascular.

No solo está la hipertensión arterial, también podemos tener problemas gástricos y úlceras. Además, un consumo elevado de sal "produce un incremento de la excreción del calcio a través de la orina, y puede sobrecargar el riñón con un esfuerzo para eliminarla", añade. Asimismo, puede causar otros percances como mayor retención de líquidos, varices y celulitis.

Ante el excesivo consumo de sal de esta sociedad es recomendable recurrir a productos que tengan la menor cantidad del condimento posible, como los artículos reducidos en sal y bajos en sal.

Pero no está todo hecho intentando evitar los productos más salados, ya que el consumo total dependerá también del resto de alimentos que ingiramos a lo largo del día.



"Si compras un caldo reducido, pero a lo largo del día consumes otros productos que tienen mucha sal, el sumatorio puede estar por encima de todas las recomendaciones.

Se debe acudir a productos bajos en sal "si tenemos alguna patología". En alimentos como los encurtidos puede ser más recomendable para toda la población porque "normalmente no te comes solo uno. Además, se debe moderar su consumo a lo largo del día y de la semana". La especialista destaca además que, aunque muchos no tengamos problemas asociados al consumo de la sal, "normalmente todos tenemos antecedentes familiares de hipertensión arterial o enfermedades coronarias".

Para los adultos, la OMS recomienda una ingesta inferior a 2000 mg/día de sodio (el equivalente a menos de 5 g/día de sal: poco menos de una cucharadita). En el caso de los niños de 2 a 15 años, la OMS recomienda ajustar la dosis del adulto a la baja en función de las necesidades energéticas de aquellos.



## Cuida a tus Mascotas de un golpe de calor



En esta temporada de verano no sólo los humanos pueden sufrir un golpe de calor, también le puede pasar a nuestras mascotas, por eso es necesario protegerlas. El golpe de calor o choque calórico es una afección grave que puede poner en riesgo la vida de quien lo padezca. Para los seres humanos es más fácil refrescarse a través del sudor, pero para los perros es más difícil. Para refrescarse usan su lengua a través del jadeo y únicamente sudan sus "patitas". El mecanismo de su cuerpo es insuficiente para equilibrar su temperatura, que puede subir hasta presentar daños a nivel celular de forma irreversible y llevarlos hasta la muerte.

### ¿Cómo protegerlos?

Mantener al perro o gato en un lugar fresco y con libre acceso al agua todo el tiempo, no se deben dejar a los perros y gatos en casa con todo cerrado.

Si los llevan a pasear es mejor que no salgan entre las 10 de la mañana y las cuatro de la tarde, que es cuando la radiación del Sol se encuentra en su máximo esplendor. Además de sufrir un golpe de calor el canino tiene mayor probabilidad de contraer cáncer de piel.

Si es necesario sacarlos dentro de ese horario el dueño se puede llevar un atomizador con agua fresca y rociarlos en el rostro, así la mascota tomará agua de esa forma

Llevar una toallita húmeda, mojarla y ponérselas en el dorso, en el abdomen o incluso en el vientre y con eso se enfriará a la mascota.

Está prohibido encerrarlos dentro de los automóviles y menos dentro de la cajuela, que puede llegar a una temperatura de hasta 70 grados.

El perro no puede disipar el calor como lo hacen los humanos, su temperatura se incrementa rápidamente y puede llegar de 40 a 42 grados e incluso morir en menos de una hora.

Evitar ponerles "zapatitos", porque ellos sudan por los cojines de sus "patitas" y si se obstruyen evitamos que se ventilen.

Tampoco se recomienda cortarles el pelo.

Un perro con pelo largo tiene una temperatura más baja que uno con el cabello rapado, y ambos de la misma raza.

¿Por qué? El pelo largo del canino atrapa el aire y también le sirve como colchón para no recibir los rayos del Sol directamente.

Los perros y gatos de pelo blanco son más susceptibles a tener cáncer de piel.

### Otros riesgos

El cuidado de la mascota es vital para evitar el golpe de calor, pero también es importante la medicina preventiva porque justo en esta época son más susceptibles de contraer parásitos y aunque las enfermedades virales están presentes en todo el año son más susceptibles en las altas temperaturas. Por ejemplo, el moquillo.

## Dengue: infección transmitida por mosquitos



Aproximadamente la mitad de la población mundial vive en zonas vulnerables a dengue, una infección viral potencialmente mortal transmitida a través de las picaduras de mosquitos infectados. No hay tratamiento, y solo las personas que ya han tenido dengue son elegibles para la vacuna

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la incidencia mundial del dengue está aumentando. Las personas que viven en zonas tropicales y subtropicales cálidas y húmedas son particularmente vulnerables al dengue. Como el Sudeste Asiático, América del Sur, el Caribe e incluso en algunas partes del sur de los Estados Unidos.

Las personas pueden contraer dengue más de una vez. El principal transmisor del dengue es el mosquito *Aedes aegypti*, conocido por picar tanto de día como de noche. Aproximadamente 1 de cada 4 personas infectadas con el virus experimentan síntomas que van de leves a graves.

Las personas a menudo notan fiebres, dolores corporales, óseos y musculares. A menudo, incluso describen un dolor detrás de los ojos. También pueden presentar algunas náuseas, vómitos e incluso diarrea. Aunque la mayoría de las personas se recupera en aproximadamente una semana, los casos graves pueden provocar emergencias potencialmente mortales.

Los síntomas de la fiebre del dengue grave pueden ser:

**Dolor de estómago severo.**

**Vómitos persistentes.**

**Sangrado de encías o nariz.**

**Sangre en la orina, en las heces o en el vómito.**

**Hemorragias debajo de la piel, que pueden parecer hematomas.**

**Dificultad para respirar o respiración acelerada.**

**Fatiga.**

**Irritabilidad o inquietud.**

No existe hay tratamiento para el dengue. "No existe un antiviral o tratamiento para el dengue. Es importante mantener una buena hidratación, especialmente porque estas personas están enfermas y tienen fiebre. Pueden usar acetaminofén para tratar la fiebre, reducir la temperatura y luego asegurarse de que ingieran líquido y comer algo.

Si se enferman gravemente y se deshidratan, deben ir al hospital y pueden necesitar hospitalización para recibir atención. La gente con dengue grave puede necesitar líquidos y electrolitos por vía intravenosa, control de la presión arterial y transfusión para reemplazar la sangre perdida.





## Día Internacional de los Bosques

Los bosques son considerados los pulmones del planeta. Los árboles purifican el aire al reducir el CO2 y ayudan a regular el clima. Son esenciales para mantener la vida en la Tierra y desempeñan un papel relevante en la lucha contra el cambio climático. Sin embargo, la amenaza de la deforestación y la degradación pone en peligro la supervivencia de las masas forestales en todo el mundo. Con el fin de concienciar sobre su importancia, el 21 de marzo se celebra el Día Internacional de los Bosques, una jornada que invita a reflexionar sobre su importancia y a comprometernos con su preservación y cuidado.

Los árboles almacenan carbono, lo que ayuda a mitigar los impactos del cambio climático. Se estima que los bosques de todo el mundo contienen 662.000 millones de toneladas de carbono, lo que constituye más de la mitad de las reservas de carbono mundiales que se encuentran en los suelos y la vegetación. Además, son un acondicionador natural del aire, bajan su temperatura entre 2 y 8 grados.

Las grandes masas forestales amortiguan las ondas sonoras del ruido de las carreteras, las industrias o los núcleos urbanos.

Los bosques se encargan de proporcionar agua potable a más de un 33% de las principales ciudades a nivel global.

Los dendrocombustibles representan una fuente de energía potencialmente renovable y neutra con respecto a las emisiones de carbono. La FAO estima que aproximadamente 2.600 millones de personas dependen de la madera y otros combustibles tradicionales para cocinar en sus hogares.

Desempeñan una función clave para conservar la vida del planeta y son los ecosistemas terrestres de mayor biodiversidad, ya que albergan el 80 % de las especies animales y vegetales.

Entre 3.500 millones y 5.760 millones de personas recurren a los productos forestales no maderables para su propio uso o como ayuda para su subsistencia. Además, las masas forestales posibilitan y contribuyen a mejorar la salud mental y prevenir enfermedades.



Los bosques, si están gestionados de manera sostenible, contribuyen a reducir la erosión del suelo y el riesgo de avalanchas, deslizamientos de tierra y desastres naturales.

Los expertos coinciden en señalar los ingentes beneficios ecológicos, económicos y sociales que aportan los bosques, sin embargo, la deforestación y la degradación ponen en riesgo su conservación.



## Por tu seguridad: ¿Cómo elegir el casco perfecto?

La seguridad de los motociclistas es lo principal al momento de recorrer trayectos largos o cortos y esto inicia con la elección del casco perfecto. La Asociación de Importadores de Motocicletas -ASIM- busca constantemente ofrecer recomendaciones de seguridad para todos los usuarios de motocicleta en Guatemala, y así promover una conducción responsable y segura.

Conducir una motocicleta es una experiencia emocionante, además de ser una gran herramienta de trabajo y movilidad. Sin embargo, también conlleva un alto nivel de responsabilidad, por lo tanto, uno de los principales factores a considerar previo a emprender un viaje es el uso del casco junto al equipo de seguridad necesario comprendido por guantes, chaqueta con protección hecha con materiales resistentes a la abrasión, rodilleras y botas.

“En ASIM, nuestro objetivo principal es ser un aliado para los motociclistas guatemaltecos en el respaldo de su seguridad. Gracias a las motocicletas la fuerza económica del país se mueve diariamente, por lo que les recordamos la importancia de ser prudentes, precavidos y tolerantes al conducir un vehículo tan versátil como estos y de tomar cursos de conducción oportunamente como los que impartimos en ACMO” indica César Amézquita, gerente general de ASIM.

La función principal del casco es la protección, por lo que antes de adquirir uno es necesario tomar en cuenta el uso que se le dará, ya que hay diferentes tipos de casco según la clase de motocicleta, el clima o incluso la estación del año.

Un casco siempre debe ser adecuado a la talla del piloto o acompañante, ya que no debe ser tan holgado que permita el movimiento de la cabeza ni tan apretado que ejerza presión e incomodidad. Esto permite una mejor tolerancia en su uso, así como una mayor seguridad.

En el mercado se encuentran diferentes tipos de cascos, el casco integral o “cerrado” y el casco abatible o modular, mismos que son ideales para conducir en entornos urbanos, rurales y recreativos. El casco dual y el jet así como otras opciones como los cascos deportivos de trial y off-road. Es importante que todo casco cuente con visera y correas de ajuste por seguridad.



Es importante verificar que este cumpla con las regulaciones de seguridad establecidas a nivel mundial, tales como DOT, indicada por el departamento de transporte de Estados Unidos y la certificación ECE 22-06, que significa Comisión Económica para Europa de las Naciones Unidas por sus siglas en inglés. Estas brindan el respaldo de seguridad necesario para garantizar que el motociclista está protegido al usar correctamente su casco. Además, garantizan el uso de materiales de alta resistencia en su elaboración.