



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

## **Edición Semanal**

**Semana del 25 al 31 de marzo de 2024**

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





## **Banco del Leche Materna del Hospital Pedro de Bethancourt arriba a sus 16 años**



## **Realizan la Quinta Edición del Festival de Mango**

**Los beneficios que tiene el consumo de piña para el hígado**



## Miles de familias guatemaltecas disfrutaron la Quinta Edición del Festival de Mango



El Comité de Mango de AGEXPORT realizó la Quinta Edición de su Festival de Mango el domingo 24 de marzo. La misma se desarrolló en Pasos y Pedales, avenida Las Américas, zona 13, espacio para que las familias guatemaltecas degusten la calidad de esta fruta de exportación y para que los emprendedores y micro, pequeñas y medianas empresas (mipymes) promuevan sus productos elaborados con este delicioso fruto.

"Esta Quinta Edición del Festival de Mango cuenta con varias actividades y amenidades para personas de todas las edades. Aprovechamos, a través de este espacio, promocionar las variedades de mango de exportación, las cuales son: Tommy, Atkins, Ataulfo, Keitt y Kent. Este Festival es una oportunidad para que las más de 20 mil personas que nos visitan conozcan las diferentes variedades de mango que ofrece Guatemala, haciendo énfasis en las propiedades nutricionales que tiene este fruto", señaló Eddy Martínez, Director de la Junta Directiva de AGEXPORT.

Retalhuleu, Zacapa y Suchitepéquez, departamentos encargados de producir mango de exportación. La producción del mango de exportación proviene, mayormente, de los departamentos de Retalhuleu, Zacapa y Suchitepéquez. Dicha exportación va dirigida a cuatro mercados estratégicos para Guatemala. Estos son: Estados Unidos, América Central, Unión Europea y Chile, según informó

### Productos Tajín regresan al Festival del Mango

Productos Tajín, líderes en Guatemala, Latinoamérica, Europa y Estados Unidos en la categoría de chile-limón en polvo y quienes cuentan con producción y comercialización de productos derivados de chiles de calidad, han trabajado para que las familias guatemaltecas disfruten de este evento innovador. Nuevamente, Productos Tajín se han convertido en actores clave para acompañar las degustaciones del mango de exportación.



## Banco del Leche del Hospital Pedro de Bethancourt arriba a sus 16 años

Miles de recién nacidos han sobrevivido gracias al Banco del Leche del Hospital Pedro de Bethancourt.

Agradecimiento infinito a las madres que con amor han donado su leche para salvar la vida de más de 15 mil recién nacidos, es el sentimiento que invade al personal del Banco de Leche Humana del Hospital Pedro de Bethancourt, que hoy celebra 16 años de arduo trabajo.

Este banco de leche cuenta con un espacio amigable de la lactancia materna, planes de colecta domiciliar y planes educativos. Está certificado por UNICEF y ha sido recertificado por varios años., desde su fundación ha brindado atención a más de 55,000 madres.

"Nos sentimos satisfechos pues han sido 16 años en los que se ha trabajado en beneficio de los recién nacidos, sobre todo, prematuros y niños de bajo peso que nacen en este hospital. El mes pasado recolectamos más de 100 litros de leche y este mes, antes de terminar, ya llegamos a 100", expresa el Dr. Miguel Ángel Soto, jefe de pediatría y fundador del banco de leche.

Esta es una de las áreas más importantes y de mayor éxito en el Hospital Pedro de Bethancourt. Cuenta con un equipo multidisciplinario conformado por técnicos de laboratorio, psicólogos, enfermeras, médicos, licenciados en nutrición, química bióloga y piloto de recolección de leche. "Agradecemos a todas las madres que nos han donado leche, pero más les agradecen los recién nacidos que han salido vivos. Gracias por esas donaciones de 'oro blanco'. Dios les recompense. También agradezco a todo este equipo de trabajo", agrega el Dr. Soto.



El profesional expresó que el reto más grande es seguir ampliándose para recolectar más y tener suficiente leche para mantener la alimentación de todos los recién nacidos del hospital. "Otro de los retos es que todos los recién nacidos de bajo peso o no, se vayan con lactancia materna exclusiva desde el momento que salgan del hospital", finaliza.



## Beneficios de consumir piña para el hígado



El hígado es uno de los órganos más grandes del cuerpo que tiene como función almacenar energía y eliminar toxinas, y como cualquier otro órgano, muchas son las afecciones que lo aquejan, como el cáncer, la cirrosis y la hepatitis, que tienen como síntoma común la inflamación del hígado.

**Cáncer de hígado:** los factores de riesgo que salen a relucir en cualquier tipo de cáncer son el tabaco, la mala alimentación y la falta de ejercicio. Sin embargo, algunas infecciones crónicas se pueden ver asociadas con el cáncer de hígado, como por ejemplo la infección por *Helicobacter pylori* y por Epstein-Barr.

**Cirrosis:** en la cirrosis el hígado está cicatrizado, lo que impide su funcionamiento normal y empeora su condición todo debido a diferentes complicaciones. Es importante aclarar que esta afección no tiene hasta el momento cura, pero son múltiples los tratamientos que existen para las enfermedades que la producen.

Para reducir el riesgo de cirrosis se debe evitar el consumo de alcohol o restringirlo. Lo mismo ocurre al eliminar la alimentación desfavorable que no colabore con el peso. Pero el consumo de piña puede ayudar a limpiar el hígado y el páncreas, siendo un alimento que tiene muchos otros beneficios.

### La Piña

La piña es un alimento cítrico rico en vitamina C, que se considera un antioxidante al tener eliminar los radicales libres que deterioran las células del cuerpo.

También contribuye en la pérdida de peso, por lo que provoca un efecto saciante que no permite consumir alimentos extras. Incluso, al ser rica en bromelina, tiene la capacidad de ablandar las carnes, por lo que contrarresta el estreñimiento, una afección que se debe a la dureza y grumosidad de las heces. El consumo de piña puede ser útil para el organismo, pero específicamente para el hígado porque ayuda a desintoxicarlo cuando se lleva a cabo la dieta de la piña.

La principal función de esta fruta es la pérdida de peso, seguido a una limpieza del organismo; sin embargo, es importante consultar con un profesional de la salud, porque es inminente la insuficiencia de vitaminas de llevarla a cabo por un largo tiempo, porque es un alimento bajo en calorías. Se sugiere por lo menos realizarla máximo por siete días.

Otro beneficio de la piña sobre el hígado, es su capacidad de colaborar con el buen funcionamiento del mismo, "Sin embargo, para apreciar mejor su sabor entre dulce y ácido y aprovechar sus beneficios al máximo, se recomienda comerla en su estado natural.

## INAB Favorece a más de 4 mil familias, con el pago de Incentivos Forestales



El Instituto Nacional de Bosques (INAB) realizó un nuevo desembolso de los programas de incentivos forestales Pinpep y Probosque, el cual ha beneficiado a 4 mil 381 familias; a través de los 2 mil 414 empleos en el área rural, inyectando a la economía local 65 millones de quetzales.

En coordinación con el Ministerio de Finanzas Públicas (MINFIN), INAB ha incentivado el establecimiento, mantenimiento y manejo sostenible de 3 mil 992 proyectos forestales, equivalentes a 39 mil 242 hectáreas en diferentes modalidades, tales como plantaciones forestales, sistemas agroforestales, restauración y manejo de bosque natural con fines de producción y protección.

La acreditación de los fondos correspondientes la realiza directamente el MINFIN a las cuentas bancarias de cada beneficiario, con previa certificación emitida por el INAB, que indica que se cumplió con los compromisos adquiridos por los usuarios para la recuperación, protección y manejo de los bosques.

"Gracias a los desembolsos de Pinpep y Probosque se ha evitado la deforestación en más de 36 mil 943 hectáreas de bosque y se han recuperado 2 mil 298 hectáreas de plantaciones, sistemas agroforestales y restauración forestal bajo mantenimiento. Estamos orgullosos de estos resultados y nos motiva a seguir trabajando por una Guatemala con Más Bosques, Más Vida", comentó el Ing. Rony Granados, gerente del INAB.



## ¿Cómo saber si su champú le está dañando el cabello?

El cuidado del cabello es una preocupación constante para muchas personas en todo el mundo. Desde la antigüedad, se han buscado formas de mantener los mechones saludables y exuberantes. Sin embargo, en la era moderna, la abundancia de productos para el cuidado del cabello ha llevado a una nueva preocupación. Entre los numerosos productos en el mercado, el champú ocupa un lugar destacado sobre si es bueno para el cabello o no.

Es fundamental comprender qué contiene y cómo estos ingredientes pueden afectar la salud del cabello. Los champús están compuestos principalmente de agua, detergentes, agentes espumantes, conservantes y fragancias, entre otros ingredientes. Sin embargo, algunos ingredientes comunes pueden ser perjudiciales a largo plazo para el cabello.

Uno de los ingredientes más controvertidos es el lauril sulfato de sodio (SLS), un detergente fuerte que se encuentra en muchos champús comerciales. Aunque el SLS es eficaz para eliminar la suciedad y el exceso de grasa del cabello, también puede ser demasiado abrasivo, lo que resulta en un cabello seco y quebradizo. Además, el SLS puede irritar el cuero cabelludo, lo que lleva a la picazón y la sensibilidad.

Otros ingredientes a tener en cuenta son los parabenos y los ftalatos, que se utilizan como conservantes y fragancias en muchos productos para el cuidado del cabello. Estos productos químicos han sido objeto de controversia debido a sus posibles efectos negativos para la salud, que van desde irritaciones cutáneas hasta trastornos hormonales.

Señales de que el 'shampoo' podría estar dañando el cabello

**Sequedad y frizz excesivo:** Si el cabello se siente seco, áspero o propenso al frizz después de lavarlo, podría ser un indicio de que el 'shampoo' está eliminando demasiados aceites naturales del cabello.

**Picazón o irritación del cuero cabelludo:** La picazón persistente o la irritación del cuero cabelludo pueden ser signos de una reacción adversa a los productos químicos presentes en su 'shampoo'.



**Pérdida de brillo y vitalidad:** Si el cabello ha perdido su brillo natural y se ve opaco o sin vida, el 'shampoo' podría estar eliminando la humedad y los nutrientes esenciales del cabello.

**Aparición de caspa:** El uso de un 'shampoo' que no es adecuado para su tipo de cuero cabelludo puede desequilibrar la flora natural del cuero cabelludo, lo que lleva a la aparición de caspa.

**Aumento de la caída del cabello:** Si experimenta una mayor pérdida de cabello de lo habitual, este producto podría estar contribuyendo a este problema al debilitar los folículos capilares o causar daño al cuero cabelludo.



## ¿Cómo evitar perder colágeno y mantener la piel joven?

Con el paso de los años, la piel va perdiendo fuerza y firmeza, por esto, muchos recurren a cremas y tratamientos para evitar las arrugas y los signos y líneas de expresión, la pérdida de fibras de colágeno y elastina en la dermis reducen la resistencia a la tracción de la piel.

Los expertos aconsejan mantener un estilo de vida saludable para lucir más joven; también es importante tener en cuenta algunos hábitos como la buena alimentación, que contribuye a la salud de la piel. Para tener una piel más saludable se debe dejar de fumar, ya que la nicotina hace que los vasos sanguíneos se achiquen, lo que reduce el flujo de oxígeno y los nutrientes a las células de la piel.

El colágeno es una proteína fundamental para mantener la piel firme, elástica y joven. A medida que envejecemos, la producción de colágeno en nuestro cuerpo disminuye, lo que puede llevar a la aparición de arrugas, flacidez en la piel y otros signos de envejecimiento. Sin embargo, existen diversas formas de evitar la pérdida de colágeno y mantener la piel en óptimas condiciones. A partir de los 25 años el organismo disminuye la producción de colágeno y por ello, es importante estimular esta sustancia, pues mejorará la firmeza e hidratación en la piel.

### Una alimentación rica en colágeno

Una de las formas más efectivas de mantener el colágeno en la piel es a través de una dieta equilibrada y rica en alimentos que estimulan su producción. Algunos de los alimentos que contienen colágeno de forma natural son el pescado, las carnes magras, los huevos, la gelatina y ciertas frutas como la naranja, la fresa y el kiwi. También es importante incluir alimentos ricos en vitamina C, como las frutas cítricas, ya que esta vitamina es esencial para la síntesis de colágeno en el cuerpo.

### Mantente hidratado

La hidratación es clave para mantener la piel joven y saludable, ya que la falta de agua puede provocar la deshidratación de las células cutáneas y afectar la producción de colágeno. Se recomienda beber al menos 8 vasos de agua al día para mantener la piel hidratada desde el interior.



### Evita la exposición excesiva al sol

La radiación ultravioleta del sol es uno de los principales factores que contribuyen a la pérdida de colágeno en la piel. La exposición excesiva al sol puede provocar la degradación del colágeno y el elastina, lo que se traduce en la formación de arrugas, manchas y flacidez en la piel.

### Realiza ejercicio regularmente

El ejercicio físico tiene múltiples beneficios para la salud, incluyendo la piel. La práctica regular de ejercicio estimula la circulación sanguínea, lo que favorece la entrega de nutrientes y oxígeno a las células de la piel, promoviendo así la producción de colágeno.

### Descansa lo suficiente

El descanso es fundamental para la salud de la piel y la producción de colágeno. Durante el sueño, el cuerpo se regenera y repara las células dañadas, incluyendo las células que producen colágeno. Por lo tanto, es importante dormir al menos 7-8 horas al día para permitir que la piel se recupere y se renueve.



## **Torneo de Golf organizado por AmCham un éxito en asistencia y recaudación**



## **Tips si sales de vacaciones con tu mascota**

## **Recomendaciones para prevenir los incendios Forestales**



## Torneo de Golf organizado por AmCham todo un éxito en asistencia y recaudación



El Torneo de Golf organizado AmCham obtuvo resultados rotundos en asistencia y recaudación de fondos para el Plantel Azteca de Fundación Azteca, dedicado a atender poblaciones en condiciones de vulnerabilidad y con pocas oportunidades de educación de calidad.

La séptima edición del Torneo de Golf se realizó este 22 de marzo en el Country Club, en zona 11 cuyo objetivo fue beneficiar el proyecto educativo implementado en la Escuela Normal Central para Varones (zona 13 capitalina), el cual proporciona espacios de aprendizaje de manera extracurricular en tecnología, robótica e inglés. Asimismo, facilita habilidades de liderazgo, educación con valor, familia y prevención contra diferentes temas para su futuro.

Participaron 73 jugadores, y quienes disfrutaron el evento, tuvieron la oportunidad de hacer networking de alto nivel y apoyaron la causa benéfica.

El Torneo se desarrolló en la modalidad de Best Ball en parejas y se premió a los primeros tres lugares; Luis Sinibaldi y José García se llevaron el primer lugar; Rodrigo Andrade y Luis Fernando Delgado el segundo lugar; y Gorge Hazbum y Emerson Cardona el tercer lugar. Además, el Longest Drive se lo llevó Daniel Salazar (320 yardas). Y se otorgaron tres premios para Closest to the Pin a: Roland Karin, Nelson Miron y René Pérez.

*“Nos llenamos de satisfacción al realizar el Torneo de Golf porque los fondos recaudados fortalecen el tejido de prosperidad, desarrollo y oportunidades para que los jóvenes reciban educación de calidad en el Plantel Azteca. Agradecemos a cada uno de los patrocinadores por la contribución y a los jugadores por el apoyo a esta noble causa”, manifestó Waleska Sterkel de Ortiz, Directora Ejecutiva de AmCham Guatemala.*

Maribel Rincón, directora de Fundación Azteca Guatemala, comentó “Agradecemos el apoyo de AmCham y de los jugadores que fueron parte del Torneo de Golf, ya que todo lo recaudado será destinado a la compra de equipo tecnológico y robótica del Plantel Azteca, proporcionando diferentes espacios de aprendizaje para el fortalecimiento de la calidad educativa. El futuro de nuestros jóvenes está en la educación y nos entusiasma que los guatemaltecos nos unamos en el deporte y en la buena voluntad de crear oportunidades para las nuevas generaciones”.



## Intercambios académicos para guatemaltecos en universidades de España y Latinoamérica

Rectores de universidades de Andalucía y Málaga, España, y de países de sur América como Perú, Ecuador, Chile y Colombia, quienes integran la Junta Directiva del Grupo de Universidades Iberoamericanas La Rábida visitaron por cuatro días Guatemala.

UPANA, es la primera universidad guatemalteca en ser parte de dicho grupo internacional. Integrando también su Junta Directiva por segunda ocasión con la representación del Rector, M.Th Mynor Herrera Lemus.

La agenda de trabajo se realizó en el Nuevo Campus Central UPANA ubicado en Spazio en la zona 15 de la ciudad de Guatemala. Entre la serie de actividades destacan conversatorios sobre Inteligencia Artificial para la Educación Superior y los Desafíos Educativos en Iberoamérica.

Los visitantes del extranjero también conocieron el Campus de UPANA en Jutiapa y destacaron el compromiso de la Universidad Panamericana por llevar la calidad educativa, la innovación y tecnología a todas las regiones del país.

Como resultados de la reunión de la Junta Directiva del Grupo de Universidades Iberoamericanas La Rábida, destaca más intercambios académicos, de conocimientos y visiones para estudiantes guatemaltecos a universidades del extranjero, con lo que se expande la ventana de oportunidades, para que los estudiantes puedan ser parte de más becas e intercambios en sectores como medicina, odontología, comunicación, entre otros.

Como resultado del evento se destaca el compartir conocimientos y visiones, ideas y el avance en la educación en el país y en la región. Fortaleciendo la colaboración en la cooperación académica, científica, tecnológica y cultural que afianza los lazos entre las instituciones y promueve la integridad de la población de Iberoamérica.

El Grupo de Universidades Iberoamericanas La Rábida está conformado por 107 universidades de España y América Latina. Fue creado con el objetivo de contribuir, mantener los criterios de alta calidad académica, a la formación de estudiantes y docentes universitarios, científicos y profesionales, atendiendo a las necesidades de desarrollo de cada país.



*“La UPANA tiene mucha actividad de cooperación con las universidades que forman parte del Grupo. Estoy muy impresionado de como integran la formación en múltiples disciplinas en medicina, derecho, enfermería. Es una evidencia que en Guatemala se están desarrollando iniciativas para que cada vez más personas tengan acceso a educación, a mejores empleos y desarrollo profesional”, indicó el Doctor José Ignacio García, Rector de la Universidad de Andalucía.*



## Prevención del Cáncer Cervicouterino



Generar conciencia en las mujeres acerca de la importancia de efectuarse tempranamente controles ginecológicos que garanticen su estado saludable, se busca en el Día Mundial de la Prevención del Cáncer Cervicouterino, el cual se conmemora cada 26 de marzo, en el planeta. Debido a que es un padecimiento silencioso, pues no manifiesta síntomas o molestias en etapas prematuras ya que la paciente tiene conocimiento de su existencia hasta hacerse un examen médico, razón por la cual es necesario realizarse revisiones constantes para tener certeza de esa afección e iniciar un tratamiento adecuado.

El ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS-, se une a la evocación de ese día especial para las mujeres e informa que mantiene una lucha frontal contra esa enfermedad mediante el impulso de diversas campañas de prevención, detección, control y erradicación del Virus de Papiloma Humano -VPH-, principal responsable del cáncer de cérvix.

Se recomienda a la población femenina si se presentara alguna irregularidad como: reincidentes infecciones vaginales, flujo inusual, dolor o sangrado después de la actividad sexual y posterior a la menopausia, pérdida de peso inexplicable, acudir a cualquiera de los centros de salud de la red nacional, para una atención inmediata. En Guatemala, el cáncer cervicouterino o de cérvix, ocupa el segundo lugar en incidencia de carcinoma ginecológico y un primer lugar en mortalidad. "Es importante promover los cuidados y controles en su prevención llevando a cabo un chequeo ginecológico una vez al año, pues ello puede salvar la vida", finaliza la experta en salud reproductiva.

## San Juan de Dios y 18 hospitales más superan crisis y mejoran su abastecimiento



El Ministerio de Salud dio a conocer que se ha logrado superar la crisis de abastecimiento que presentaban 19 hospitales, gracias a la agilización de las gestiones de compra, acuerdos con proveedores y el avance en el pago de deudas, así lo dio a conocer la viceministra Linda Valencia.

La funcionaria explicó que en febrero de 2024 contabilizaron 19 hospitales con abastecimiento por debajo del 50% en medicamentos y actualmente solo hay 4 en proceso de mejora, pero ya han superado ese 50%, siendo: Santa Bárbara, Jutiapa, Villa Nueva y San Juan de Dios.

"Se realizaron acuerdos con más de 100 proveedores para agilizar los proceso de despacho, con el compromiso de avanzar en el pago de la deuda, ya más de 20 proveedores han podido despacharle al San Juan de Dios", dijo la Viceministra de Hospitales. Siete centros asistenciales tenían la deuda más alta, pero han avanzado en el pago. "El San Juan de Dios debía Q256 millones de los que ya se pagaron Q132, se tienen comprometidos otros Q26, lo que ha permitido que empiecen a ingresar los medicamentos que hacían falta", agregó.

También dijo que se detectaron compras inadecuadas de equipamiento que a la larga afectan el bolsillo de los guatemaltecos, por lo que espera que las denuncias que realicen no sean desestimadas "porque finalmente la repercusión es sobre la salud de los pacientes", finalizó.



[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





## Tips si sales de vacaciones con su mascota

Si en estos días de descanso por la Semana Santa, saldrá de viaje y su mascota le acompaña, no olvide que la seguridad y comodidad de esta también son prioritarias.

En un viaje extenso, realice varias paradas para que su mascota baje del vehículo, siempre con su correa, para que pueda hidratarse, hacer sus necesidades fisiológicas y descansar. Evitar el estrés de sus mascotas también es bienestar animal, no los exponga a eventos con aglomeraciones.

### Tips para disfrutar del viaje con tu mascota:

Haz paradas en el viaje para que estire las patas y también para aliviar un posible mareo en el coche.

Lleva contigo agua y comida, así como algún juguete durante el viaje, piensa que ellos van a tener las mismas necesidades que tú.

Aunque los lugares para viajar con mascotas proliferan, y cada vez más hoteles y apartamentos cuelgan su cartel de pet friendly, informarte de las condiciones del alojamiento, o incluso del viaje en un medio de transporte público, es una parte fundamental de tu viaje.

Sigue una rutina: los paseos y comidas deben seguir su horario habitual también en vacaciones. Los gatos son especialmente rutinarios así que agradecerán tu esfuerzo.

Si vas a viajar al extranjero, infórmate bien acerca de qué documentación o tipo de transportín puede necesitar tu mascota. De ese modo ningún viaje se truncará por un papeleo inesperado.

Incorporar a su collar una placa con tus datos y, por supuesto, ponle el microchip si no se lo has puesto ya.

Si vas de vacaciones con perro a la playa, asegúrate de que no bebe agua de mar y de que las playas que visitáis permiten su estancia. Agradecerá una sombrilla especialmente si es un perro completamente blanco, en cuyo caso es necesario ponerle protección solar.



Valora la necesidad de hacer vacaciones con tu mascota si va a tener que viajar en la bodega del avión. Es un lugar donde se encontrará solo y escuchará muchos ruidos que le asustarán. Y si se trata de una raza o animal con especial tendencia a padecer del corazón, mejor no te lo plantees.

Las vacaciones con mascota son posibles, si decides llevarte a tu mejor amigo este año



## Recomendaciones para prevenir un incendio forestal

Los incendios forestales afectan al patrimonio natural de la población y el medio ambiente, los cuales se pueden evitar siguiendo las siguientes recomendaciones emitidas por expertos en la materia.

El Instituto Nacional de Bosques indica que un incendio forestal es un fuego fuera de control en un área boscosa. En Guatemala, el período de incendios forestales inicia en diciembre y culmina en junio, de cada año, período de tiempo correspondiente a la época seca, en la cual son pocas las precipitaciones pluviales.

El 99% de estos siniestros son causados por actividades humanas, de ellos, el 48% son provocados intencionalmente. El restante 52 % son producto de la irresponsabilidad y la falta de medidas de prevención al realizar actividades como: quemas agrícolas, quema de basura e inclusive la depredación de los bosques.

### Recomendaciones:

- En marzo, abril y mayo es la mejor época para chapear. Reparta el rastrojo por el terreno para darle humedad y fertilidad al suelo.
- Vigile constantemente el terreno para detectar las columnas de humo causadas por incendios.
- Junto a sus grupos u organizaciones comunitarias, mantenga un monitoreo constante del área y tenga controles para prevenir desastres.
- Elimine la acumulación de restos de poda y material combustible en orillas de caminos y carreteras, para evitar que ardan por colillas encendidas u otros elementos que puedan ser lanzados desde los vehículos.
- Instale sistemas de riego adecuados para mantener los cultivos húmedos y cuente con reservas de agua disponibles.
- Utilice abono orgánico para evitar las quemas agrícolas.
- Evitar realizar fogatas en sitios baldíos, campos, pastizales o montes secos.



- Evitar el consumo o utilización de cigarrillos, fósforos y otros objetos inflamables.

- No tirar la basura en el bosque, como botellas de vidrio, las que ocasionan el efecto lupa.

**Si observa un incendio forestal, no intente apagarlo, llame al 119 de CONRED, para reportarlo y resguarde su integridad física. Es mejor prevenir, que apagar.**



**Consumir agua segura para  
proteger la salud de su  
familia**



**Durante la  
Semana Mayor  
evita las grasas  
saturadas para un  
cuerpo saludable**

**¿Por comer  
pescado  
durante la  
Semana Santa?**



## ¿Por qué se debe comer pescado durante la Semana Santa?



La tradición cristiana de comer pescado en Semana Santa representa un gesto de penitencia y honra a la muerte de Jesús.

De acuerdo con la Biblia durante el Jueves y Viernes Santo los fieles católicos suelen guardar ayuno y abstinencia de carne roja como un acto de penitencia, pues en la comunidad cristiana está prohibido ingerir estos alimentos durante la cuaresma. Sin embargo, sí está permitido consumir pescado, debido a que este precepto religioso honra la muerte de Jesús de Nazareth en la cruz.

Para la religión católica, la abstinencia de carne es parte de un rito antiguo y ceremonial. La tradición cristiana de comer pescado en Semana Santa data del siglo II y representa un gesto de penitencia y honra a la muerte de Jesús. La Iglesia toma como referencia los sacrificios de seres divinos como Jesús de Nazareth, quien ayunó 40 días en el desierto antes de su misión pública, para adoptar este precepto religioso.

Antiguamente, durante los días santos solo se permitía comer pescado y otros seres del mar, frutas, verduras, cereales y derivados, lo cual excluía al pollo. Antiguamente, había una comparación en la cultura judía para diferenciar a los animales puros de los impuros, razón por la que la carne roja era considerada impura por la sangre, en comparación a la del pescado, que es blanca y procedente del agua, símbolo de la pureza.

### ¿Ayunar es lo mismo que abstenerse?

El ayuno implica reemplazar el alimento fuerte del día, el almuerzo, por pan y agua. “los religiosos que tienen entre 18 y 59 años de edad deben practicar el ayuno los días Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo. Si la persona tiene problemas de salud, puede ingerir comidas sobrias”.

Por su parte, la abstinencia es un sacrificio que realizan los cristianos en espíritu, alma y cuerpo para sanar el daño que causaron al cometer pecados y, como indica el Código de Derecho Canónico, “todos los fieles, cada uno a su modo, están obligados por ley divina a hacer penitencia”.

## Durante la Semana Mayor evita las grasas saturadas para un cuerpo saludable

Durante Semana Santa se consumen platillos y postres tradicionales guatemaltecos, además se eleva la ingesta de productos procesados, los cuales contienen mucha grasa para que su sabor sea llamativo. Existen tres tipos de grasas que debes evitar en exceso y con esto lograr no subir de peso y tener una vida saludable. Y en este sentido hay tres clases de grasas las cuales son:

### Grasas Saturadas, saludables y/o insaturadas.

Saturadas estas están en su mayoría en carnes, embutidos, leche y sus derivados, el consumo en exceso eleva los niveles de colesterol, produciendo colesterol malo.

Insaturadas estas se encuentran en alimentos como las semillas, aguacate, aceites de oliva, girasol, soya o maíz, pescado y en algunas carnes blancas como el pollo. Pero a pesar de que son grasas saludables se recomienda que su uso sea moderado”, explicó Nidia Ixcolín, nutricionista del Programa de Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Trans pueden encontrarse en productos comerciales como galletas, comidas rápidas, boquitas, pasteles y helados. El comer estos alimentos está relacionado con problemas de corazón, colesterol y diabetes.

Las grasas saturadas, en su mayoría están en carnes, embutidos, leche y sus derivados, el consumo en exceso eleva los niveles de colesterol, produciendo colesterol malo.

Cuando se consumen grasas saludables o insaturadas, el cuerpo absorbe las vitaminas A, D, E y K, que favorecen el crecimiento, el cuidado de los órganos y tejidos, así como la salud de la piel, uñas, cabello y dientes.

### Recomendaciones

- Utiliza solo una cucharadita de aceite vegetal durante cada tiempo de comida.
- En el caso del aguacate consume un cuarto de unidad.
- La porción de las semillas de una cucharadita.
- Trata de incluir diferentes formas de cocción como vapor, horneado y a la plancha, evita agregar grasa extra.



“Para que una alimentación sea saludable se debe incluir proteínas y carbohidratos. En el tema de las grasas es importante aprender a elegir los alimentos que brindan mayores beneficios”, agregó la profesional.

En Semana Santa, el MSPAS se encuentra atento y preparado en todos los servicios de salud del sistema nacional, para garantizar la atención a la población ante cualquier emergencia.



## Consumir agua segura para proteger la salud de su familia



El agua segura es aquella que por su condición y tratamiento no contiene gérmenes ni sustancias tóxicas que puedan afectar la salud de las personas. El uso de agua segura te ayuda a prevenir enfermedades diarreicas y el síndrome urémico hemolítico.

El agua es un recurso que favorece la salud, pero el uso del vital líquido contaminado pone en riesgo la vida de las personas, está la podemos encontrar en ríos, lagos, pozos y hasta cuando es potable.

La contaminación en el agua puede causar enfermedades como la diarrea, cólera, paludismo, disentería, hepatitis A y B, tífus, fiebre tifoidea, y gastroenteritis, entre otras, por esa razón es recomendable utilizar agua segura para el consumo.

“Algunas poblaciones no cuentan con agua entubada, por ello consumen agua que no está clorada y que se encuentra contaminada con heces humanas y de animales, esto puede afectar su salud”.

El agua segura es aquella que no tiene gérmenes ni sustancias tóxicas, la podemos utilizar para beber, lavar los alimentos, cocinar, hacer hielo y lavarse los dientes.

Para convertir el líquido contaminado a seguro, es importante hervirlo por cinco minutos y esperar que se enfríe para utilizarlo, también se puede consumir embotellado seguro o clorado.

Es recomendable consumir agua segura para evitar enfermedades y proteger a la familia de enfermedades transmitidas por el agua.

### ¿Cómo almacenar el agua segura?

Guardá el agua en recipientes limpios y con tapa, preferentemente de plástico, que tengan un pico o boca que permita sacar el agua sin meter recipientes o vasijas que la puedan contaminar.

Los depósitos de almacenamiento deben estar en lugares donde el agua no pueda ser alterada, lejos del contacto del suelo y fuera del alcance de animales.

Al vaciarse totalmente, desinfectá los recipientes con lavandina y luego enjuagalos con agua segura antes de llenarlos otra vez.

Limpiá el recipiente y cambiá el agua regularmente.



## Significado del uso del Incienso durante la Semana Santa



Este elemento se usa como purificador y limpiador de las casas, las cuales lo usan en Jueves y Viernes Santo de 12:00 a 18:00 horas. Además, en los actos de exterior, este tiene la función de transformar todo lo malo en algo positivo.

El incienso no solo es quemado en ceremonias religiosas, puesto que es usado para cambiar el olor de cualquier ambiente.

el incienso es una gomoresina -una mezcla de goma y resina- que tiene un color amarillo, entre rojizo y blanco, en forma de lágrimas con un sabor acre y olor aromático al arder. Proviene de árboles de la familia de las Burseráceas, que tiene un origen de Arabia, África e India, y generalmente es quemado en una liturgia religiosa.

Su importancia cobra sentido de esta forma en la antigüedad, era utilizado para limpiar el lugar en donde pasaría el rey, por lo que su representación en ceremonias religiosas -como en Semana Santa- es importante porque se recuerda la obra de Jesucristo en la Cruz.

Cuando vemos el incienso recordamos que los sacerdotes están ahí para reunir nuestras peticiones y rogar por nosotros ante nuestro amante y misericordioso Dios. Más allá de las metáforas, el incienso ha estado vinculado a la historia sagrada desde tiempos antiguos. No es casualidad que fuera uno de los regalos presentados por los Reyes Magos al Niño Jesús en el pesebre de Belén. Estos obsequios fueron seleccionados con significado: el oro representaba su realeza, el incienso su divinidad y la mirra su humanidad, ya que esta última era usada en la antigüedad para embalsamar a los difuntos.

### Cómo hacerlo?

Según las creencias, es importante la preparación del espacio donde se planea purificar con el incienso, por lo que es relevante asegurarse de que el área esté limpia y libre de desorden.

Una vez que se termina de sahumar, esparciendo el humo por toda la casa, se debe respirar profundamente y si es posible reposar los pensamientos. Esto ayudará a cerrar de la mejor manera el ritual de sahumero y a atraer energía positiva.

Las cenizas deben desecharse una vez que se han enfriado. Es importante tomar precauciones para evitar accidentes o quemaduras.



## Consejos para cuidar el agua

El agua es un recurso vital e indispensable para la vida humana y animal, sin embargo, su acceso no es ilimitado y está en peligro debido al cambio climático, la contaminación y el mal uso. El cuidado del agua es una tarea que debe ser asumida por todos, y podemos empezar haciendo pequeñas acciones desde casa.

### Recomendaciones

#### Sanitario

Revisar periódicamente que el flotador esté funcionando correctamente, que el agua no se fugue por el rebosadero y que la tapa o cono sellen bien.

Instale sanitarios de bajo consumo.

#### Fugas

Una fuga en el sanitario equivale a una pérdida de agua desde 100 a 1,000 litros diarios.

Revise los empaques de sus llaves al menos 2 veces por año, si lo necesitan o tiran agua cámbielos. Recuerde una fuga de agua es fuga de dinero también.

#### Limpeza personal

Tome su baño diario de 5 minutos máximo y cierre la llave mientras se enjabona.

Usar regaderas de bajo consumo

Si le es posible junte el agua en una tina mientras sale el agua caliente, esta la puede reutilizar para sus plantas o el sanitario.

Al lavarse los dientes use un vaso de agua, con esto ahorrará hasta 40 litros en cada ocasión.

#### Jardín y plantas

Seleccione plantas de la región, ya que consumen menos agua y son de raíces profundas.

El riego de plantas y jardines hágalo después de las 8:00 p.m. así gastará menos agua ya que retienen mayor humedad.

Riegue el jardín una vez por semana y con agua de reuso, como la utilizada para enjuagar la ropa, etc.



#### Limpeza en casa

Enjabone sus platos en una sola tanda no de uno en uno así ahorrará hasta 25 litros de agua por enjuague.

Evite arrojar aceite o grasas al resumidero, ello ocasiona taponamientos y costosas reparaciones.

Utilice jabones y limpiadores amigables con el medio ambiente y de preferencia úselos en baja cantidad con agua, evite aplicarlos de forma directa.

Barra el frente de su casa con escoba,

Si utiliza agua que sea con una tina.

Al cocinar, hágalo con poco agua, no tire el caldo úselo para sopas y guisados.

Descongele a temperatura ambiente no use agua.

## ¿Qué significan los días de Semana Santa?

Durante la Semana Santa, los cristianos dedican tiempo a la reflexión y oración en conmemoración a la llegada de Jesucristo a la tierra, tiempo en el que el Triduo Pascual está presente y es precedido por la Cuaresma. A continuación se menciona el significado de los siete días de la Semana Santa:

**Domingo de Ramos:** se conmemora la entrada victoriosa de Jesucristo a Jerusalén.

**Lunes Santo:** Jesús expulsa a los mercaderes del Templo de Jerusalén.

**Martes Santo:** Jesús anuncia las Negaciones de San Pedro y la traición de Judas a sus discípulos.

**Miércoles Santo:** Judas y Sanedrín conspiran para traicionar con 30 monedas de plata a Jesús.

**Jueves Santo:** en la última cena, Jesús ora en el huerto de Getsemaní y es arrestado.

**Viernes Santo:** encarcelación de Jesús. Se produce el vía crucis y la crucifixión de Jesucristo.

**Sábado Santo:** día de reposo y reflexión a la espera de la resurrección de Cristo.

**Domingo de Resurrección o de Pascua:** ascenso de Jesús al cielo y fin de la Semana Santa.

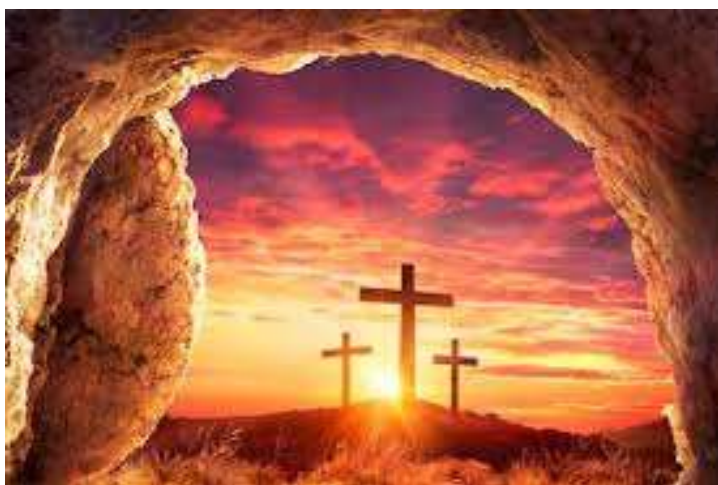


Fueron los primeros cristianos quienes transformaron la celebración de la Pascua judía en la fiesta cristiana de la resurrección de Jesús de Nazaret, celebrada el domingo siguiente a la luna llena, posterior al equinoccio de primavera (21 de marzo).

Esta fiesta determina además el calendario móvil de otras fiestas, incluidas entre ellas la Ascensión (la subida de Jesús al cielo) que se celebra 40 días después y el Pentecostés, 10 días después de la Ascensión. La semana anterior a la Pascua de Resurrección es la Semana Santa, que comienza con el Domingo de Ramos que conmemora la entrada triunfal de Jesús en Jerusalén.



**Progreso reconoce y valora la labor de los pilotos que acompañan todas sus operaciones terrestres**



**¿Cuál es la diferencia entre Semana Santa y Semana de Pascua?**

**Aplicaciones súper útiles del Agua Oxigenada**



## Progreso reconoce y valora la labor de los pilotos que acompañan todas sus operaciones terrestres



Progreso reconoció el compromiso y la dedicación de los pilotos profesionales que son parte del éxito de las operaciones terrestres en el año 2023.

Gracias a ellos, 35.8 millones de kilómetros fueron recorridos transportando materias primas sin incidentes.

Esto equivale a dar 897 vueltas a la tierra, lo que se convierte en un hito en la historia de la industria y el transporte en toda la región.

Transportando 1.2 millones de kilómetros agregados de Agreca y se recorrieron más de 12 millones de kilómetros transportando productos finales.

Estas operaciones, se realizan bajo el más estricto cumplimiento de la ley de los países donde el transporte pesado circula, cumpliendo, además, con el mantenimiento apropiado de las unidades de transporte y las horas de descanso de los pilotos.

### Bienestar y reconocimiento

Para José Raúl González, CEO de Progreso, el acto de reconocimiento celebra dos ejes importantes de la compañía: El eje de bienestar y el eje de reconocimiento.

“Estamos muy orgullosos de poder reconocer la importancia que tienen para Progreso realizar nuestras operaciones terrestres en carretera con los más altos estándares internacionales en materia de seguridad vial en toda la región”, señala.

Uno de los pilotos reconocidos fue Gerson Escalante, con más de 18 años de experiencia transportando materiales para la compañía.

Gerson se mostró emocionado y comprometido para trabajar por una mejora continua en el ramo del transporte pesado.

“Los cursos que Progreso comenzó a impartir en el 2006, marcaron la forma para desplazarnos por las carreteras del país”.

Esta afirmación, la complementa Raúl García, gerente de operaciones de transportes quien reconoce que la comunicación entre pilotos y compañía es fundamental para lograr cero accidentes.

Finalmente, Oscar Maldonado, gerente de Transporte de Producto Terminado agradeció a los 1,400 pilotos que trabajan todos los días en la región bajo la agenda de liderazgo Progreso.

## ¿cómo protegerse de los rayos UV y el calor este verano?

Con la llegada del verano y las tan esperadas vacaciones en la playa, es fundamental tomar precauciones para protegerse del intenso sol y las altas temperaturas que caracterizan esta temporada.

Las vacaciones en la playa son uno de los periodos más esperados para muchas personas, pues el verano parece ser el tiempo perfecto para disfrutar del mar y la arena, por lo que te traemos algunos consejos indispensables para disfrutar del mar, la arena y el sol de forma segura.

1. Para proteger tu piel de los dañinos rayos ultravioleta (UV) es aplicar un protector solar con un factor de protección solar 30. Aplicándolo cada dos horas y después de nadar o sudar. Además, utiliza protector solar incluso en días nublados, ya que los rayos UV pueden penetrar las nubes y causar quemaduras solares.

2. Utilizar ropa de manga larga, pantalones largos y sombreros de ala ancha para proteger tu piel del sol. También usar gafas de sol con protección UV para cuidar tus ojos.

3. Evitar exponerte al sol durante las horas pico de radiación solar, que suelen ser entre las 10 a.m. y las 4 p.m. Durante estos momentos, busca la sombra y realiza actividades bajo techo para reducir el riesgo de quemaduras solares y golpes de calor.

4. Mantente hidratado bebiendo abundante agua y evitando el consumo excesivo de alcohol y bebidas azucaradas. El calor puede llevar a la deshidratación, por lo que es importante tomar líquidos regularmente para evitar problemas de salud relacionados con el calor.



### Niños

Los más afectados durante esta temporada son los niños, porque tienen una mayor sensibilidad a los rayos UV, siendo vital proteger su piel. Aplica protector solar en todo su cuerpo, vístelos con ropa clara y asegúrate de que usen sombreros y gafas de sol adecuadas.

El calor intenso puede ser perjudicial para la salud. Busca refugio en lugares frescos, utiliza ventiladores o aire acondicionado y toma duchas o baños de agua fresca para mantener tu temperatura corporal baja. Evita actividades físicas extenuantes en las horas más calurosas y nunca dejes a niños o mascotas en vehículos estacionados.

También, presta atención a los signos de agotamiento por calor, como mareos, fatiga, náuseas, dolor de cabeza y enrojecimiento de la piel. Si experimentas alguno de estos síntomas, busca un lugar fresco, bebe agua y descansa. Si los síntomas empeoran o persisten, busca atención médica de inmediato.

## ¿Cuál es la diferencia entre Semana Santa y Semana de Pascua?



La Semana Santa y la Semana de Pascua son dos celebraciones religiosas importantes en el cristianismo, pero tienen significados y tradiciones diferentes. Ambas festividades son importantes en la región cristiana

### Semana Santa

La Semana Santa comienza desde el Domingo de Ramos, el cual marca la entrada de Jesús de Nazaret a Jerusalén, y se celebra con una misa donde creyentes llevan palma a agua para bendecir.

La celebración continúa el día jueves, donde se conmemora con la última cena que fue de Cristo hasta el viernes santos, donde reviven eventos que llevaron a la crucifixión.

### Semana de Pascua

La Semana de Pascua se celebra desde antes del nacimiento de Jesús de Nazaret, de acuerdo a los relatos históricos, el pueblo judío celebraba Pascua recordando el paso por el mar guiado por Moisés, quienes fueron liberados de la esclavitud en Egipto. En la tradición cristiana, se conmemora la muerte y resurrección de Cristo, comenzando el domingo de Semana Santa.

### Diferencias

Por un lado, la Semana Santa es todo el recorrido que hizo el mesías cristiano, desde la entrada triunfal a Jerusalén, pasando por la última cena hasta su crucifixión, hasta el regreso de la muerte de Jesús.

En este sentido, la Pascua es la celebración de la resurrección de Jesucristo, es solo un día, también se le conoce como Domingo de Pascua o Domingo de Gloria, dependiendo la región, y se extiende durante los siete días posteriores al Domingo de Resurrección.

Cabe recalcar que el significado de esta última es de celebración, resaltando la importancia que es la Resurrección de Cristo para todos los cristianos. Un mensaje clave para los creyentes es de que hay vida después de la muerte.



## Cómo evitar que se empañen las gafas?



Una de las situaciones más molestas cuando se llevan gafas es que se empañen los cristales. Cuando esto sucede, se deja de ver nítidamente o se reduce al mínimo el campo de visión. Como consecuencia, nos sentimos inseguros e incómodos.

Cuando el aire caliente, en especial si es húmedo, entra en contacto con la superficie lisa y fría de los cristales de las gafas, se genera el vaho que las empaña. Son muchas las situaciones cotidianas en las que esto sucede:

Pasar de un ambiente frío a uno cálido. Por ejemplo, entrar de la calle al interior en un día de invierno.

Tomar una bebida caliente.

Destapar una olla hirviendo.

Abrir el lavavajillas justo después de terminar el ciclo de limpieza.

Comprobar el estado de cocción del horno.

Llevar mascarilla.

Adoptar ciertas costumbres puede ayudarnos a evitar que las gafas se empañen. Es posible que al principio cueste llevarlas a cabo, pero en pocos días estarán integradas en nuestros hábitos:

Lavar los cristales con agua templada. De este modo, aumentan ligeramente su temperatura y la diferencia con el aire caliente es menor.

Utilizar el aire que expulsamos al respirar para limpiar los cristales. Este gesto, que casi siempre se realiza de forma espontánea, es un buen aliado para evitar que los cristales se empañen. Para que no se estropeen, utiliza una gamuza de microfibra, uno de los mejores productos para limpiar bien las gafas.

Existen en el mercado una amplia gama de cristales con un tratamiento especial para evitar el vaho. Si tus gafas no los tienen, puedes usar varios productos que ofrecen buenos resultados y son fáciles de conseguir:

Aerosoles antivaho. Son unos espráis que dosifican un líquido con una formulación específica para evitar que los cristales se empañen. El efecto dura entre 4 y 6 horas, por lo que es aconsejable llevarlos siempre encima.

Jabón en seco. Al aplicarlo, hay que tener cuidado de no rayar los cristales. Una vez impregnadas ambas caras, llega el momento de abrillantarlas con una gamuza limpia. Este gesto crea una película invisible que evita la formación de vaho.

Patata cruda. El almidón que deja cuando se frota en las gafas crea una película que evita que se empañen. Al igual que en el caso anterior, se debe pasar un paño limpio después para devolver la nitidez a los cristales.



## Aplicaciones súper útiles del Agua Oxigenada

El peróxido de hidrógeno o agua oxigenada, se usa generalmente para desinfectar pequeñas heridas. A menudo también es utilizado por dentistas para prevenir infecciones de boca y encías. ¿Pero sabías que este efecto desinfectante también se puede utilizar para todo tipo de trabajos de limpieza? ¡Puedes eliminar las manchas de grasa, hacer que las gafas brillen y mucho más!

### 1. Limpieza de vidrio:

Limpiando y brillando, por ejemplo, tu cocina, tu espejo o superficies de vidrio, puedes hacerlo perfectamente con peróxido de hidrógeno. Elimina la suciedad y garantiza un brillo brillante.

### 2. Desinfectar las superficies:

La encimera de la cocina es un verdadero caldo de cultivo para las bacterias. Incluso si se ha cubierto con un paño, las bacterias permanecen.

### 3. Limpieza del refrigerador:

también puedes limpiar tu refrigerador con este producto. Asegura un brillo, elimina la suciedad y mata las bacterias.

### 4. Limpieza de frutas:

Es la manera perfecta de limpiar frutas y verduras de forma natural a partir de bacterias y productos químicos que aún están en producción. Al sumergirlos primero en peróxido de hidrógeno y luego enjuagarlos con agua, tus frutas y verduras se limpian por completo de pesticidas y bacterias.

### 5. Desengrasa:

Mezcla el peróxido de hidrógeno con bicarbonato de sodio para formar una pasta para el desengrasante ideal. De esta forma, se eliminan las ollas sucias, las estufas grasas y otras manchas de grasa.

### 6. Hongo combatiente:

El peróxido de hidrógeno también tiene propiedades anti fúngicas. Esto lo hace adecuado para combatir el moho. Por lo tanto, rocíalo en áreas con moho para detener el crecimiento y eliminar el hongo.

### 7. Limpieza del inodoro:

También tiene un fuerte efecto antimicótico y antibacteriano. Además, elimina la suciedad y garantiza un brillo. Ideal para limpiar tu inodoro. Eliminando todas las bacterias y tendrás un brillo limpio.

### 8. Protección de plantas:

Pulverizando sus plantas con peróxido de hidrógeno, previenes el moho y aseguras que los insectos se mantengan alejados de tus plantas.

### 9. Limpieza del lavavajillas:

Puedes agregar una pizca de peróxido de hidrógeno al compartimiento del jabón



### 10. Quitamanchas:

También elimina casi todos los tipos de manchas de la ropa blanca, ya sean manchas de refrescos, vino tinto, sangre, etc. En el caso de una mancha de sangre, solo vierte un poco de peróxido de hidrógeno sobre la mancha.

### 11. Limpia el cepillo de dientes:

Para destruir completamente los virus y bacterias que generalmente se acumulan en tu cepillo de dientes con el tiempo, simplemente puedes remojar el cepillo de dientes con un poco de peróxido de hidrógeno.

### 12. Impurezas en la piel:

Si sufres de manchas o impurezas en la piel, el peróxido de hidrógeno puede ayudar a reducirlo. Aplicar directamente a las áreas afectadas por medio de un hisopo de algodón.

### 13. Frio:

También se puede utilizar como un gran remedio natural para los síntomas de los resfriados. Mezcla un poco de peróxido de hidrógeno con la misma cantidad de agua y aplícala al interior de las fosas nasales. Deja reposar la mezcla durante cuatro minutos y luego suena tu nariz.

## Tres cosas que nunca debe llevar en la cartera

Algunos mantienen sus carteras despejadas con un poco de dinero suelto y unas pocas tarjetas, mientras que otros meten en ellas todo lo que les dan en la caja. Pero, ¿qué cosas es mejor llevar en la cartera y cuáles no?

### No: tenga más de dos tarjetas de débito en la cartera

Tu propia tarjeta de débito, una tarjeta de crédito, la tarjeta de débito de la cuenta de tu pareja y otra tarjeta de débito de la empresa. No todo el mundo tiene la cartera así por dentro, pero hay gente que lleva bastantes tarjetas de débito y crédito. Pero cuantas más tarjetas de débito lleves, más difícil te resultará bloquearlo todo si pierdes la cartera o si te la roban.

### No: guarde las tarjetas regalo en la cartera

Suena muy lógico guardar una tarjeta regalo en la cartera, pero no siempre es conveniente. ¿Cuánto tiempo suele permanecer una tarjeta de este tipo en la cartera? Sobre todo, ocupa espacio. Además, no hay forma de recuperar el efectivo de ese crédito si te roban la cartera o si la pierdes. Lleva tarjetas regalo sólo si sabes que vas a ir ese día de compras.

### No: Guarde los recibos

Aunque sólo guardes un recibo en la cartera, al abrirla la cosa puede parecer bastante desordenada. ¿Has recibido recibos importantes? Primero escanéalos en el ordenador o hazles una foto con el móvil. Así siempre podrás enseñar el recibo si lo necesitas.



### Lleva algo de cambio

Vivimos en un mundo en el que se puede utilizar un cajero automático en cualquier dirección, incluso para pequeñas cantidades. Pero el papel moneda siempre se puede utilizar, aunque haya un fallo en el cajero. Asegúrate de tener siempre efectivo en la cartera por si no puedes pagar con tarjeta de débito. Asegúrate también de tener la disciplina suficiente para no gastar estos veinte euros siempre que te convenga. Guarda este billete para cuando no puedas pagar de otra manera.

### Sí: guarda una foto de tu bebé en la cartera

¿No hay bebés en la familia en este momento? Entonces lo más probable es que tampoco tengas una foto de bebé en la cartera. Aun así, es recomendable. Los estudios han demostrado que las carteras perdidas con una foto de bebé tienen más probabilidades de ser devueltas por quien las encuentra que las carteras con otras fotos o sin foto en ellas.



## Pavimentación promueve crecimiento y movilidad en San Antonio La Paz, El Progreso



## Como perder peso con vinagre de manzana

Protege tu salud y la de tu familia al viajar a las playas



## Pavimentación promueve crecimiento y movilidad en San Antonio La Paz, El Progreso



Mejorar la Vialidad y fomentar el comercio fue el resultado de la pavimentación de la calle que conduce al cementerio (Calle de El Calvario) en San Antonio La Paz, El Progreso.

Esta iniciativa, que abarca un total de 2,200 metros cuadrados en el corazón del casco urbano, ha revitalizado una zona clave para el intercambio comercial en el municipio.

La calle pavimentada es cómoda para el peatón y para los conductores, ofrece mejora de la infraestructura y hace más atractivo el comercio en el lugar. Progreso promueve el trabajo colaborativo entre comunidades y autoridades municipales, para mejorar la infraestructura que en este caso no solo conduce a actividades comerciales, sino además a establecimientos educativos y otras calles secundarias del municipio

Progreso aportó cemento, la municipalidad aportó mano de obra, agregados y maquinaria y vecinos del sector que participaron con mano de obra no calificada, así como con la organización para que se realizara dicha obra.

Como resultado de este trabajo colaborativo San Antonio La Paz cuenta con una calle principal que es accesible para los habitantes del lugar y para los comerciantes.

En total, mil 200 personas son las beneficiarias directas de este proyecto y más de 10 mil que transitan en el lugar lo son de manera indirecta.

El proyecto fue realizado en 45 días, lo que supone un récord en temas de construcción y pavimentación en el departamento de El Progreso. Con estas acciones, la compañía promueve acciones socialmente responsables, comprometidas con las comunidades.

Las calles en buen estado impactan positivamente a la economía local, atraen tránsito de más personas, lo que tiene un impacto positivo en los negocios locales y en las propiedades que las rodean.

## Como proteger tu salud y la de tu familia al viajar a las playas

La Semana Santa es tiempo para vacacionar para muchos, no se debe descuidar el estado de salud. Miles de personas viajarán en familia o con amigos a las playas del país. Ya sea las playas del pacifico como a las del atlántico, y por lo tanto se deben tomar precauciones para evitar daños en la salud.

Al vacacionar en estos destinos cálidos del país, se recomienda protegerse la cabeza y aplicar periódicamente protectores solares de grado 50. La radiación solar y los rayos ultravioleta no son un mal menor. La exposición prolongada puede provocar complicaciones en la piel y la vista, así como choques y golpes de calor.

Los niños de seis meses a un año la exposición al sol debe ser cuidadosa. Se aconseja que estén resguardados en un carruaje con techo, que lleven sombrerito puesto y ropa de manga larga. Estas recomendaciones evitarán que los niños resulten con pecas u otros daños por el sol. Los ríos y las piscinas sobrepoblados pueden ser un riesgo para la salud, ya que pueden contaminar el agua y hacerla no apta para nadar. Si no se tiene cuidado, el regreso a casa podría estar acompañado de hongos en los pies, infecciones de oído y garganta. Además no se deben tomar los cuerpos de agua a la ligera, siempre existe el riesgo de ahogamientos.

Otro de los riesgos que prevalecen en esta época es la contaminación de alimentos que resulta en enfermedades. La bacteria *Campylobacter* ha estado presente en múltiples pacientes con males gastrointestinales. En este sentido, recomienda que los alimentos se preparen en casa de forma higiénica y con correcta manipulación, antes del viaje. En dado caso no se pudiera, que se busquen lugares que se consideren aptos y visiblemente con condiciones higiénicas.



El estar expuestos al sol aumenta la necesidad de hidratarse. Por ello, consumir bebidas que realmente hidraten, no bebidas altamente azucaradas o alcohol. Es necesario consumir abundante agua para no sufrir algún golpe de calor, fatiga o aturdimiento. Se puede hacer un suero oral casero con una limonada con azúcar y una pizca de sal.

La Semana Santa es tiempo para disfrutar en familia, con amigos o para relajarse de forma solitaria. No obstante, no se debe descuidar la salud, para no llevar un mal recuerdo de estos días de recreación.

## Estos son los cinco beneficios del Apio



El apio, ese humilde vegetal que a menudo se encuentra en nuestras ensaladas o jugos, es mucho más que un simple acompañamiento. Sus propiedades nutricionales lo convierten en un aliado poderoso para la salud.

### Hidratación y salud renal

El apio es aproximadamente un 95% agua, lo que lo convierte en una opción ideal para mantenernos hidratados, especialmente en climas cálidos. Además, su contenido de potasio y sodio ayuda a regular los niveles de líquidos en el cuerpo, favoreciendo así la salud renal y la eliminación de toxinas.

### Control de la presión arterial

Este vegetal es una excelente fuente de fitonutrientes llamados ftálicas, los cuales han demostrado tener efectos beneficiosos en la reducción de la presión arterial. Consumir apio regularmente puede contribuir a mantenerla en niveles saludables, lo que a su vez reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

### Propiedades antiinflamatorias

El apio contiene antioxidantes y compuestos antiinflamatorios que ayudan a combatir la inflamación en el cuerpo. Esto lo hace especialmente útil para personas que sufren de condiciones inflamatorias crónicas, como la artritis, ya que puede ayudar a aliviar el dolor y la incomodidad asociados.

### Protección contra el cáncer

Varios estudios han sugerido que ciertos compuestos presentes en el apio, como los flavonoides y los poliacetilenos, podrían tener propiedades anticancerígenas. Si bien se necesitan más investigaciones para confirmar estos efectos, incluir el apio en una dieta equilibrada rica en frutas y verduras puede contribuir a reducir el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer.

### Digestión saludable y pérdida de peso

El apio es rico en fibra dietética, lo que lo convierte en un excelente alimento para promover la salud digestiva. La fibra ayuda a mantener regulado el tránsito intestinal, previene el estreñimiento y promueve una sensación de saciedad, lo que puede ser beneficioso para quienes buscan controlar su peso.

El apio va más allá de ser simplemente un vegetal común. Sus numerosos beneficios para la salud, que van desde la hidratación hasta la protección contra enfermedades, lo convierten en un alimento que vale la pena incluir en nuestra dieta diaria.

## Beber más agua podría hacerte ser más feliz?



El agua es de vital importancia para todos los seres vivos. Desde las plantas hasta los humanos, vivir sin agua es imposible. Y es que el vital líquido se encarga de una serie de aspectos importantes como permitir el transporte de nutrientes a las células, colaborar en el proceso digestivo, en la respiración y en la circulación sanguínea. También interviene en la contracción de los músculos y da flexibilidad y elasticidad a los tejidos, y, sobre todo, ayuda al buen funcionamiento del cerebro y de los nervios.

Es por esto que no es sorpresa que un nuevo estudio sugiere que una persona en promedio experimenta felicidad en pequeños momentos, unas 57 veces por semana, y varias de estas veces estarían vinculadas al tomar agua.

Mantenerse hidratado es un ingrediente clave para conseguir la felicidad, aquellos que beben más de 10 vasos de agua al día son los más felices.

La correlación entre hidratación y felicidad no termina allí, los que beben bastante agua están más felices y los que beben más agua afirman estar muy felices, frente a los que están menos hidratados.

La falta de agua también afecta emocionalmente ya que esto puede provocar cambios de humor, irritabilidad, frustración e incluso ansiedad. Los beneficios para la salud de beber suficiente agua durante el día están bien documentados: mantenerse hidratado es tan importante como dormir lo suficiente y comer de manera saludable.

Beber agua nos pone de buen humor, reduce el nerviosismo, acrecienta la paz interior y aumenta las llamadas sensaciones positivas de felicidad (la percepción de que uno está bien). Por el contrario, la ciencia ha demostrado que beber menos agua que la que se necesita a diario repercute directa y negativamente sobre el estado de ánimo.

Para que te quede claro: el consumo habitual de agua tiene efectos beneficiosos sobre las escalas de la felicidad. Esto es una buena noticia porque, además de ser bueno para tu salud física, lo es en favor de la salud de tus emociones.

Eso sí, si hablamos del cuidado de uno mismo, es preciso destacar que el agua aporta los mismos beneficios. El agua mineral natural, por su pureza, garantiza una excelente hidratación, a la que se suman las ventajas de tipo anímico o psíquicas. Si tienes oportunidad de elegir, opta por agua que es, sumamente saludable para tu organismo.



## Señales de cuando tienes la testosterona baja

La hormona esteroidea sexual es la encargada del desarrollo muscular y la libido.

La testosterona es la hormona androgénica madre que existe dentro de los seres humanos tanto en hombres como en mujeres. En el caso de los hombres, se libera en los testículos y en las glándulas suprarrenales, y en el de las mujeres también en las cápsulas suprarrenales y en la capa externa de los ovarios.

Para mantener la salud en óptimas condiciones, es que cada hombre deba de asistir de forma permanente al médico a partir de los 40 años, ya que gracias a varias investigaciones científicas se determinó que es el momento en el que el sexo masculino se le puede empezar a bajar esta hormona a niveles que transitan desde 0.4% hasta un 4% durante todo el transcurso del año.

### Señales de una testosterona baja

**Disminución de la libido:** los hombres con T bajan suelen presentar importantes episodios de falta de deseo sexual.

**Pérdida muscular:** cuando los niveles de testosterona disminuyen el cuerpo puede pasar a un estado catabólico, generando una inevitable descomposición en el tejido muscular, en lugar de su correspondiente desarrollarlo.

**Niebla cerebral:** los niveles hormonales inadecuados pueden afectar la función óptima de las células cerebrales, lo que resulta sin dudas un efecto negativo cognitivo con el pensamiento y la memoria.



**Fatiga y poca energía:** esto puede causar desmotivación y en efecto las actividades habituales suelen ser más agotadoras y asimismo, la recuperación es más lenta después del esfuerzo físico.

**Pérdida del cabello:** la testosterona es de suma importancia para el crecimiento y mantenimiento del vello facial y corporal. Las personas con niveles bajos de T, son capaces de experimentar pérdida y adelgazamiento del cabello, y no solo en el cuero cabelludo.

## Como perder peso con vinagre de manzana

La salud pública en todo el mundo sigue con el constante problema de la obesidad, situación que lamentablemente se incrementó en los últimos años debido a la pandemia COVID-19, la cual impactó al mundo y originó que se desarrollara más casos de sedentarismo debido a la cuarentena y aislamiento social impuesta por la mayoría de los gobiernos en el planeta.

El sobrepeso y la obesidad están ligados varios riesgos de desarrollar con más frecuencias patologías crónicas como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, osteoartritis y hasta incluso algunos tipos de cánceres, por ello, la medicina y ciencia sigue en la constante búsqueda de alternativas que puedan frenar, combatir y derrotar este mal.

El vinagre de manzana puede ser un gran aliado para mantener el peso adecuado, este tipo de vinagre podría tener un efecto positivo en la reducción del peso corporal y el IMC. Proveniente de la fermentación del jugo de manzana, dicho vinagre contiene vitaminas, minerales, aminoácidos y polifenoles que pueden contribuir a sus efectos positivos. Los resultados indican que su constante consumo puede reducir el aumento de peso, el azúcar en sangre y el perfil lipídico, además de promover la saciedad y mejorar la sensibilidad a la insulina, lo que podría reducir el riesgo de diabetes tipo 2.

El consumo de vinagre de manzana en personas con sobrepeso y obesidad condujo a una mejora en los parámetros antropométricos y metabólicos. Además, este vinagre podría ser un suplemento anti-obesidad prometedor que no produce ningún efecto secundario.



### Propiedades del vinagre de manzana para adelgazar

**Ayuda a disolver las grasas que se almacenan en nuestro cuerpo.**

**Actúa como purificador del organismo ayudando a desintoxicar el cuerpo.**

**El ácido también provoca un fuerte poder diurético con lo que podemos eliminar toxinas mediante la orina y eliminar la retención de líquidos y la celulitis.**

**Tiene un gran poder para saciar el apetito.**