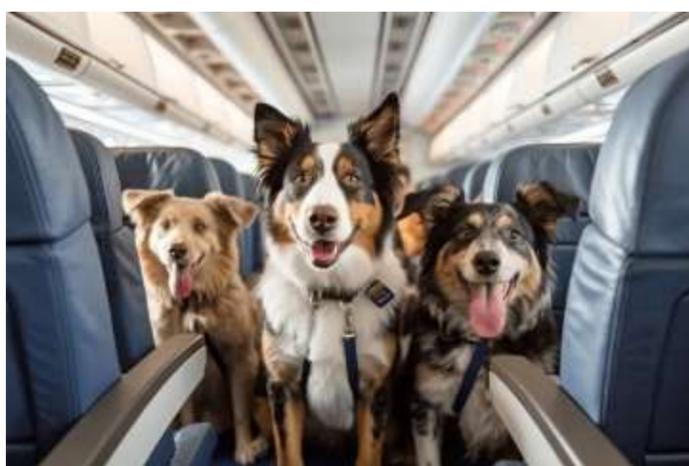




## **El consumo en exceso de la sal trae problemas renales**



## **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. Aclimátala 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.