



## Hyundai presentó sus nuevos modelos Kona, Stargazer y Tucson Híbrida en Guatemala



## Reorganizan la consulta externa de Pediatría del San Juan de Dios

Ácaros, cómo librarse de los enemigos de su colchón



## Datos curiosos del Agua



¿Sabías que 3 de cada 10 personas no tienen acceso a agua en el mundo, y 6 de cada 10 no disponen de agua potable? A pesar de su importancia para mantener el equilibrio del ecosistema, el agua subterránea permanece invisible, pero representan un recurso natural vital que proporciona agua potable a casi la mitad de la población mundial

Casi toda el agua de la Tierra está en los océanos

¿Cómo está distribuida el agua del planeta? 96,5% del agua en la Tierra se encuentra en nuestros océanos (es agua salada), cubriendo el 71% de la superficie del planeta. Solo 3% del agua del planeta es dulce. Y, en un momento dado, el 0,001% está flotando en la atmósfera.

Tu cuerpo está repleto de agua

El agua está involucrada en muchas funciones de nuestro cuerpo regula la temperatura corporal, cerebro y riñones son los que contienen más agua. El 65 % encuentra en las células y el resto en la sangre. Personas con sobrepeso tienen menos agua en el cuerpo

### En una gota de agua existe mucha vida

Una gota de agua del océano contiene millones de bacterias y virus. Huevos de pescado, crías de cangrejo, plancton Y pequeños gusanos.

### Les debemos mucho a los romanos

Aunque los romanos no fueron quienes inventaron los acueductos, desarrollaron sofisticados sistemas de agua que permitió prosperar a su civilización. canalizaron manera efectiva para saneamiento, baños o bebida. En su apogeo, el sistema de acueductos suministró agua a 200 ciudades del Imperio Romano. ¿Por qué no puedes beber agua salada? Porque provoca deshidratación y el organismo termina eliminando más agua de la que consume. Por eso después de beber agua salada, sentirías más sed que antes.

### El agua desafía la gravedad en las plantas

Las moléculas de agua viajan por un tejido conductor de agua y minerales disueltos llamado xilema, desde la raíz hasta el resto de la planta, aferrándose unas a otras y a las paredes del tubo. Las células del xilema poseen pequeños orificios que permiten el flujo del agua líquida, pero no permiten el escape de las burbujas de gas.

## Reorganizan la consulta externa de Pediatría del San Juan de Dios



Después de varios años de permanecer técnicamente cerrada la consulta externa de Pediatría del hospital San Juan de Dios, derivado de la pandemia COVID-19, se hizo una reorganización en cuanto al recurso humano en las distintas áreas, con la finalidad de prestar una mejor atención a la población infantil.

En ese sentido, Juan Carlos Reyes, jefe del departamento de Pediatría de ese nosocomio, expresó que ahora la atención clínica es de primera mano, pues el compromiso de las y los profesionales de la salud con cada paciente que ingresa en las diferentes áreas de consulta redundará en beneficio de los más pequeños.

Añadió que ahora se cuenta con 34 especialidades y subespecialidades pediátricas, además del área de encamamiento en la cual se realizan procedimientos con tecnología de punta y con médicos especialistas en sus áreas de competencia con grandes capacidades para atender a las y los niños.

“Es primera vez que vengo y he recibido muy buena atención y espero que sigan así, pues el beneficio es para nuestros hijos que padecen de alguna enfermedad, ya que tenemos la esperanza de que aquí los atiendan”, dijo Dalila Sontay.

En esa línea, Óscar González, padre de familia quien acercó a su pequeña hija a la consulta externa por padecimientos gástricos, indicó que estos servicios de salud son muy importantes, comenzando con el tema económico, pues es una solución para dar seguimiento a la salud de los niños.

Linda Marlene Valencia, viceministra de Hospitales de la cartera de Salud, externó su complacencia al observar la infraestructura de las áreas de atención de pacientes y de la entrega del personal médico y de enfermería, pues es un servicio eficiente lo cual me hace sentir emocionada.

En su recorrido por las instalaciones del San Juan de Dios, la encargada del vicedespacho en mención, aprovechó para intercambiar algunas palabras con madres y padres de familia que aproximaron a sus hijos a esa área y para conocer el desenvolvimiento de las diferentes clínicas de atención para la salud de ese grupo etario.

“Mi hijo es un paciente renal y traerlo hasta acá para mí es una gran ayuda, ya que no tengo que gastar en medicamentos, ni en consultas ni en pagar por aparte doctores, acá atienden bien a mi niño y eso lo agradezco mucho” concluyó Naydelin Patzán.



## El consumo de esta vitamina previene el Hígado Graso



¿Qué es el hígado graso?

El hígado graso, es una afección en la cual se acumulan excesivas cantidades de grasa en las células del hígado. Esta acumulación de grasa puede interferir con el funcionamiento normal del hígado y, en casos graves, puede causar daño hepático. Hay dos tipos principales de hígado graso:

### Hígado Graso No Alcohólico (HGNA)

Esta es la forma más común de hígado graso y no está relacionada con el consumo excesivo de alcohol. El HGNA se asocia con factores como la obesidad, la resistencia a la insulina, la diabetes tipo 2, el colesterol alto y la hipertensión arterial

### Hígado Graso Alcohólico (HGAL)

Esta forma de hígado graso se debe al consumo excesivo de alcohol. El alcohol puede causar inflamación en el hígado y la acumulación de grasa. Si se abandona el consumo de alcohol a tiempo, el hígado puede recuperarse. Si la persona continúa bebiendo, el HGAL puede progresar a cirrosis.

### La vitamina que evita el hígado graso

la vitamina D es un recurso para prevenir el hígado graso no alcohólico (HGNA). De forma preliminar, científicos en estudios anteriores ya habían encontrado una asociación entre los niveles bajos de vitamina D y la presencia de HGNA. la vitamina D puede prevenir el hígado graso no alcohólico y debe tenerse en cuenta en la atención integral de este frecuente problema de salud.

### Síntomas y Consecuencias del hígado graso

#### Fatiga

Malestar en la parte superior derecha del abdomen

Pérdida de peso inexplicada

Hinchazón abdominal

Confusión mental (en casos graves)

Consecuencias a largo plazo del hígado graso

**Cirrosis:** En casos graves, el hígado graso puede progresar a cirrosis, una condición en la cual el tejido hepático sano se reemplaza gradualmente por tejido cicatricial. La cirrosis es irreversible y puede llevar a insuficiencia hepática.

**Cáncer de Hígado:** La cirrosis causada por el hígado graso aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de hígado.

**Problemas Cardiovasculares:** se asocia con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, como enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

**Resistencia a la Insulina y Diabetes:** puede contribuir al desarrollo de resistencia a la insulina y diabetes tipo 2.

## Ácaros, cómo librarse de los enemigos de su colchón



Los colchones, almohadas, ropa de cama, cojines, alfombras, así como muchos otros enseres son el ambiente propicio para la proliferación de ácaros, microorganismos que están presentes en el polvo común de los hogares.

Nuestra habitación es uno de los lugares predilectos para su existencia y reproducción, especialmente en la superficie del colchón; un ecosistema que favorece las poblaciones de estos artrópodos.

Los colchones son el lugar con mayor presencia de ácaros, aparentemente para su desarrollo, crecimiento y reproducción. Quizá debido a su uso tan frecuente, pues mientras las personas duermen, están descamando y sudando, lo que genera alimento, humedad y un ambiente propicio para la supervivencia de los ácaros. Los ácaros presentes en el polvo generan enfermedades alérgicas a nivel respiratorio y dermatológico variadas. Se estima que afectan cerca del 20 al 26% de la población mundial, estas son algunas de las molestias que pueden provocar son:

- Rinitis, asma o bronquitis
- Dolor de garganta
- Ojos rojos o lagrimeo
- Eczemas en la piel o dermatitis atópica

### Medidas de higiene

Por esta razón es importante mantener una higiene adecuada, especialmente en estos espacios, para mantener alejados a estos molestos parásitos de su colchón y su dormitorio.

Las medidas de control para acabar con estos microscópicos bichos deben comenzar con el control e higiene de los ambientes del dormitorio, por lo que a continuación le dejamos una guía para el cuidado y uso del colchón, que le ayudarán a proteger y mantener en buen estado el mismo. Guía para el cuidado del colchón (diseñar un recuadro)

1. Retire o minimice los objetos que decoran su dormitorio y son propensos a acumular ácaros, como alfombras o peluches, para evitar que estos se incrusten en el colchón.
2. Proteja su cama con un protector de colchón (cobertor). Lo mantendrá limpio y protegerá de derrames u otros accidentes.
3. Cambie y lave las sábanas una vez por semana. Se sugiere que los cojines una vez al mes.
4. Cambie las almohadas cada dos años.
5. Guarde su ropa de vestir y de cama en un armario cerrado.
6. Prefiera almohadas y edredones de material sintético. Evite las plumas pues tienen riesgos de acumular ácaros.
7. Ventile a diario la habitación, procure que entre luz y sol al dormitorio para reducir la humedad.
8. Renueve su colchón. Se sugiere hacerlo máximo cada 8 años.

## Hyundai presentó sus nuevos modelos Kona, Stargazer y Tucson Híbrida en Guatemala

Hyundai con el respaldo de Grupo Q, presenta sus últimos modelos de vehículos, marcando un hito en innovación, tecnología y diseño en la industria automotriz. Los nuevos modelos que llegan a Guatemala, Hyundai Kona, Stargazer y Tucson Híbrida; están destinados a proporcionar una experiencia única a las personas, cautivando con su estilo vanguardista, seguridad, tecnología de última generación y enfoque sostenible.

### Hyundai Kona: Elegancia y rendimiento fusionados.

Con un diseño futurista y un rendimiento excepcional, el Hyundai Kona combina la elegancia con una experiencia de conducción emocionante. Su diseño exterior se centra en la aerodinámica, lo que mejora la eficiencia del automóvil.

Cuenta con un motor de gasolina y un motor eléctrico que operan de manera sincronizada, junto con un sistema de frenado regenerativo que recupera energía para recargar la batería de forma automática, liberándote de la necesidad de hacerlo manualmente.

### Hyundai Stargazer: Seguridad y emoción en cada rincón.

Se destaca por su diseño moderno y seguro, perfectamente adaptado a la vida urbana, con capacidad para 7 pasajeros, equipado con tecnología de vanguardia y características de seguridad avanzadas, convierten a la Hyundai Stargazer en un vehículo para toda la familia.

La Stargazer está impulsada por un potente motor SmartStream de Hyundai, de 4 cilindros y utiliza un sistema de inyección de combustible multi punto para optimizar el rendimiento y la eficiencia del motor. Además; cuenta con aros de lujo, bolsas de aire frontales, laterales y de cortina, control crucero, asistente de límite de velocidad (MSLA), alerta de ocupante trasero, cámara de retroceso con guías dinámicas, pantalla de supervisión LCD de 4.2 pulgadas, sistema de info entretenimiento con pantalla de 8 pulgadas, conectividad con Android Auto y Apple CarPlay.

### Hyundai Tucson Híbrida: Lo mejor de dos mundos.

Este modelo híbrido ofrece un equilibrio perfecto entre rendimiento y respeto al medio ambiente, proporcionando un ahorro de combustible gracias a sus dos motores de gasolina y eléctrico. Ambos funcionan juntos con una batería de polímero de iones de litio que ofrece una excelente economía de combustible, reduciendo las emisiones.



Cuenta con Asistencia para evitar colisiones frontales y al girar (FCA - FCA JX), Asistente de Prevención de Colisiones en Punto Ciego (BCA), Advertencia de distancia de estacionamiento (PDW) avance/marcha atrás, Bolsas de aire delanteras, laterales y de cortina, entre otros. En cuestiones de tecnología, la Tucson Híbrida no se queda atrás; ya que cuenta con una pantalla táctil LCD de 8" Apple Car Play & Android Auto, reconocimiento e Interacción por voz y más.

"Estamos emocionados de presentar estos nuevos modelos, que representan la vanguardia en diseño, tecnología y sostenibilidad. Cada uno de ellos refleja el compromiso de Hyundai con la innovación y la excelencia. Estamos seguros de que estos vehículos no solo cumplirán, sino que superarán las expectativas de nuestros clientes", expresó Alejandro Ortiz, gerente de marca Hyundai.



## Curiosidades sobre los osos Polares

El 27 de febrero se celebra el Día Internacional del Oso Polar, una fecha importante para concienciar sobre los desafíos que enfrenta esta especie tan poderosa y frágil a la vez, ya que se enfrenta a peligros como la pérdida del hábitat y la caza ilegal. El oso polar fue la primera especie animal en estar en peligro de extinción.

### Origen del Día Internacional del Oso Polar

El Día Internacional del Oso Polar fue proclamado por la organización conservacionista Polar Bears International (PBI) en el año 2006. PBI es una organización sin fines de lucro que se dedica a la protección de los osos polares y su hábitat natural.

La elección del 27 de febrero como fecha para celebrar este día se debe a que es el día en el que los osos polares están en su máximo estado de ayuno en el Ártico, antes de que comience la temporada de caza de focas.

La idea detrás de la elección de esta fecha es llamar la atención sobre los desafíos que enfrentan los osos polares en su lucha por sobrevivir en un mundo cambiante y hacer una llamada a la acción para proteger a esta especie.

### El rey del Ártico, amenazado

El oso polar, también conocido como el rey del Ártico, es un depredador que habita en las regiones más frías del planeta. Su pelaje blanco y grueso le ayuda a mantener el calor en el frío extremo, mientras que sus patas anchas y fuertes le permiten caminar sobre la nieve y el hielo con facilidad, además de estar ligeramente palmeadas para remar mientras nadan.

A pesar de ser una de las criaturas más poderosas del planeta, el oso polar se encuentra en una situación precaria debido a la pérdida de su hábitat natural y a la caza excesiva.



El calentamiento global es una de las mayores amenazas para los osos polares. A medida que la temperatura de la Tierra aumenta, el hielo marino del Ártico se está derritiendo a un ritmo alarmante, lo que hace que sea más difícil para los osos polares encontrar alimento y sacar adelante a sus crías. La falta de hielo también significa que los osos polares tienen menos espacio para moverse, lo que aumenta las posibilidades de conflictos con los humanos.

Además del cambio climático, la caza excesiva también ha tenido un impacto significativo en las poblaciones de osos polares. Durante muchos años, los osos polares han sido cazados por su carne, su piel y su grasa, lo que ha llevado a una disminución en el número de individuos en el Ártico. Afortunadamente, la caza del oso polar se ha prohibido en muchos países, lo que ha ayudado a proteger esta especie en peligro de extinción.