

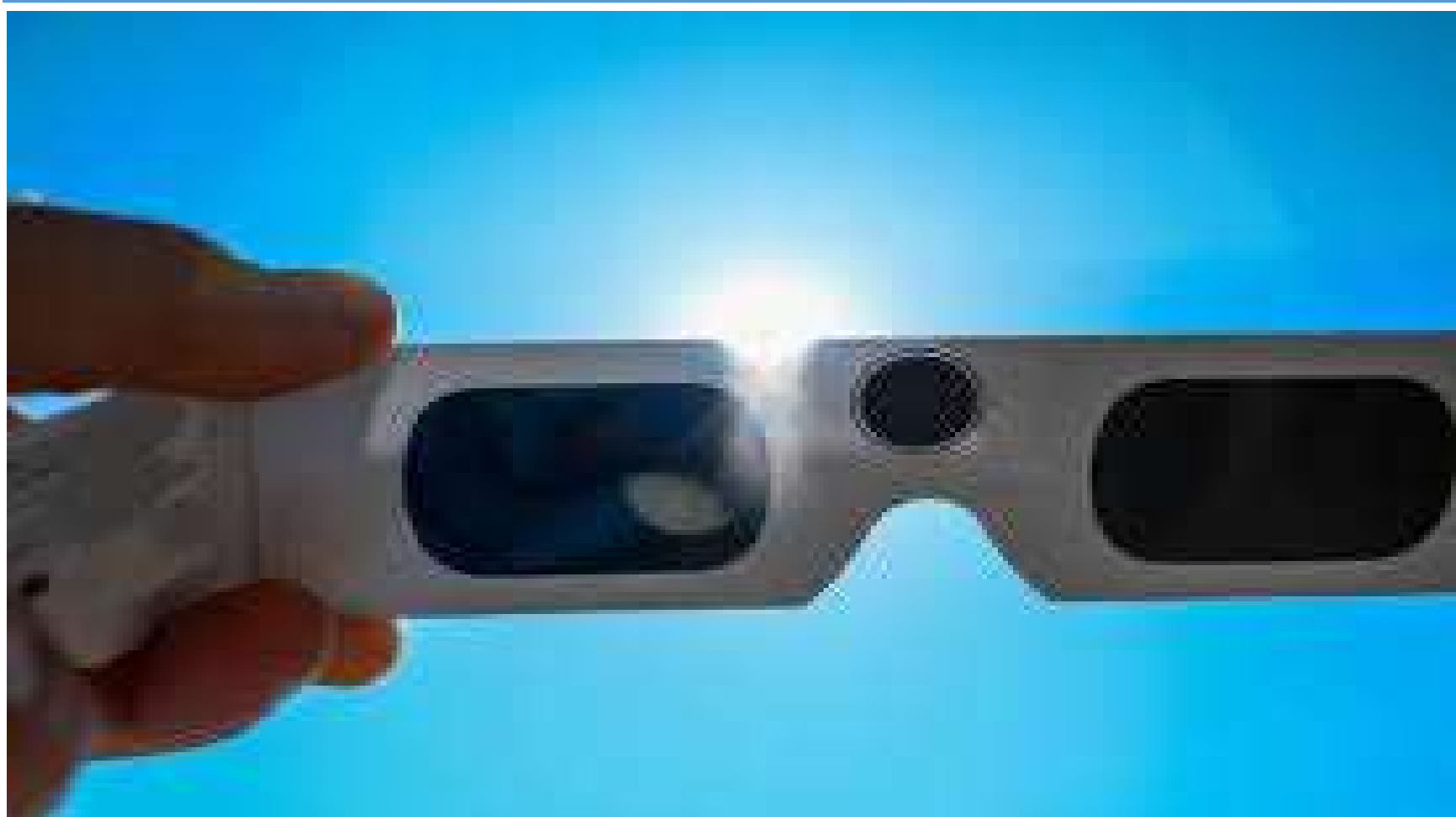


BUENAS *Nuevas* **gt**

Edición Semanal

Semana del 01 al 07 de abril de 2024

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





Centro Médico Apoya el Concurso Eco Aprendiendo por el Motagua



Beber agua es fundamental para nuestro cuerpo con el incremento de la temperatura

¿Qué es lo más sano para comer en la noche?



Centro Médico Apoya el Concurso Eco Aprendiendo por el Motagua



Centro Médico, destacó la importancia del cuidado ambiental y la participación de los niños y niñas, quienes son el futuro del país, siendo parte de iniciativas para el cuidado del medio ambiente, específicamente en el concurso ECO "Aprendiendo por el Motagua" promovido por la Fundación Crecer Guatemala.

Centro Médico como una empresa responsable socialmente forma parte en la realización de este concurso que consiste en la participación de los Centros Educativos del país, que se inscriban y participen para aprender educación ambiental con una metodología divertida.

El Concurso ECO Aprendiendo es la oportunidad para que todos los centros educativos se sumen a ser parte de la solución a la contaminación, ya que la educación ambiental debe ser prioridad para el sano desarrollo de los niños y niñas de Guatemala.

Esta iniciativa busca fomentar en los estudiantes un proceso de reciclaje respetuoso del medio ambiente, y al mismo tiempo unir muchas más empresas y personas para generar un mayor impacto positivo, en esta ocasión dirigido específicamente a la cuenca del Río Motagua.

"Nuestra responsabilidad incluye la salud integral, por ello, nuestro enfoque en el cuidado del medio ambiente, somos un hospital verde, el cual procura el manejo correcto de desechos y materiales que utilizamos en nuestra operación diaria. Este compromiso nos invita a ser parte de la educación ambiental y por ello, nuestra decisión de participar en este importante concurso y convertirnos en un ejemplo para nuestro país" finalizó la Doctora Ana María Rivas, Gerente Administrativa de Centro Médico.



Beber agua es fundamental para nuestro cuerpo con el incremento de la temperatura

El agua es trascendental para muchas funciones de nuestro cuerpo, por lo que estar bien hidratado es un factor fundamental para mantenernos saludables. El agua proporciona minerales esenciales como el calcio, magnesio y el flúor, que sirven para fortalecer los huesos y los dientes.

El consumo de agua es fundamental para que el organismo funcione adecuadamente, por esa razón se deben beber diariamente entre seis y ocho vasos de agua al día, así mantendrás tu cuerpo hidratado y en buen funcionamiento.

El beber agua ayuda a lubricar las articulaciones, regula la temperatura corporal, mantiene la piel hidratada y elástica, mejora el funcionamiento de los riñones, es portador de nutrientes, mantiene una buena digestión y facilita la pérdida de sustancia de desecho.

Asimismo, perdemos agua del cuerpo a través de la orina, heces y respiración, también por la actividad física, dieta, el clima y en condiciones de diferente temperatura corporal, el sudor contribuye a la eliminación de agua corporal.

Las funciones del agua en nuestro cuerpo son múltiples. Las más importantes son las siguientes:

- Permite el transporte de nutrientes a las células.
- Colabora en el proceso digestivo, en la respiración y en la circulación sanguínea.
- Interviene en la contracción de los músculos y da flexibilidad y elasticidad a los tejidos.
- Participa en el buen funcionamiento del cerebro y de los nervios.
- Proporciona minerales esenciales como el calcio, magnesio y el flúor, que sirven para fortalecer los huesos y los dientes.
- Contribuye con la regulación de la temperatura corporal.
- Retrasa el proceso de envejecimiento.



Cuando nuestro organismo carece de este líquido no puede desarrollar sus actividades adecuadamente, y provocar un cuadro de deshidratación crónica que puede poner en riesgo nuestra vida.

Cantidad de agua que se debe beber durante el día

- Hombres adultos deben beber 3.7 litros de agua.
- Mujeres adultas 2.7 litros.
- Las personas que realizan ejercicios, en el caso de los hombres deben consumir 13 vasos y las mujeres 9 vasos al día.
- Para las personas adultas que no realizan ningún ejercicio tomas 1.5 litros de agua.

Revolucione su mundo con AKTIVA: Descubriendo su nuevo e innovador showroom tecnológico



AKTIVA redefine lo que significa implementar tecnología con la apertura de su showroom más reciente en Guatemala. Este espacio no es sólo un escaparate de soluciones de vanguardia, sino una puerta hacia la posibilidad de simplificar y mejorar la vida diaria con la tecnología.

Celebrando más de 17 años de innovación y liderazgo, AKTIVA se ha consolidado como un referente en la creación de entornos tecnológicos personalizados. "Technology Craftsman", más que un lema, es su promesa de entrelazar tecnología avanzada con calidez humana.

El nuevo showroom es un ecosistema de espacios inteligentes, mostrando cómo la integración de la tecnología en entretenimiento, confort y seguridad puede enriquecer cada momento. Es una invitación a tocar, ver y sentir el futuro hoy.

Con una sólida trayectoria y reconocimiento en los mercados de Guatemala y El Salvador, AKTIVA sigue siendo pionera en adaptarse y exceder las expectativas. La excelencia y la innovación no son meros conceptos, sino la esencia de cada solución que crea.

Guiados por más de 80 especialistas y ejecutivos líderes, están comprometidos a personalizar cada experiencia tecnológica, garantizando que cada interacción con los productos y servicios no solo resuelva necesidades, sino que también inspire y facilite la vida cotidiana.

Un futuro tecnológico al alcance de la mano

El nuevo showroom de AKTIVA es más que una exhibición: es una experiencia interactiva que le invita a descubrir cómo la tecnología puede integrarse armoniosamente en su entorno, mejorando cada aspecto de su día a día.



College Board y el CIE realizan foro para promover la excelencia académica

College Board América Latina (LATAM) junto al Centro de Investigaciones Educativas (CIE) de la Universidad del Valle de Guatemala (UVG) llevaron a cabo un evento dirigido a la comunidad académica sobre la importancia de evaluar a los alumnos a partir de sexto de primaria hasta culminación de bachillerato.

Con una importante participación de establecimientos educativos del país, representantes de College Board LATAM y el CIE exhortaron a la comunidad de educadores presente a evaluar el proceso de aprendizaje de los alumnos para identificar áreas de oportunidad que permitan hacer intervenciones tempranas que ayuden a mejorar el desempeño académico del alumno.

El Centro de Investigaciones Educativas de la Universidad del Valle de Guatemala y College Board LATAM han unido esfuerzos por más de dos décadas para promover una educación de excelencia en Guatemala.

Una de las innovaciones que se presentó en el evento es la prueba para evaluar el dominio del inglés conocida como English Language Assessment System for Hispanics (ELASH). Esta prueba se ofrece en modalidad tradicional (papel) y en modalidad digital y está alineada al Marco Común Europeo de Referencia.

ELASH es una prueba costo efectiva que evalúa el grado de competencia que tiene un hispanohablante en la lengua inglesa en tres áreas del lenguaje: comprensión auditiva, uso correcto de la lengua y la redacción y comprensión lectora. La prueba se puede ofrecer a alumnos que hayan completado seis años o más en estudios de inglés para propósitos de reclutamiento, selección, admisión y ubicación.

Una de las ventajas es que cuenta con instrucciones en español, lo que facilita la comprensión para todos los candidatos que su primer idioma es el español y de esta manera se garantiza que la prueba no representa ninguna ventaja o desventaja.

Este proceso de desarrollo descansa en el peritaje de expertos de contenido, psicómetras y educadores con experiencia para que continuamente se desarrollen formas de pruebas paralelas, que sean justas para los alumnos y que midan las competencias, las destrezas, las habilidades y conocimientos necesarios para la población examinada. Por ello, es indispensable que sean personas reconocidas por otros como expertos cualificados en el tema y que tengan vasta experiencia en los procesos de enseñanza y aprendizaje.



Tips para que no se dañen los controles de tu PlayStation y Xbox

La vida útil de estos elementos puede variar según el cuidado que tengan los jugadores.

Los fanáticos de los videojuegos suelen destinar varias horas para desarrollar sus misiones y actividades ligadas a este mundo ficticio. Por esta razón, es prudente que tengan cuidados especiales con los equipos que utilizan.

cuidados básicos para preservar los controles de las consolas
En la actualidad, las consolas más populares son la Xbox y el PlayStation. En ambos casos, se requiere el uso de un control especial para poder jugar. En tal virtud, es clave usarlo con prudencia y darle un mantenimiento adecuado para evitar que se dañe prematuramente.

Al estar en contacto permanente con las manos del jugador, es el control el que recibe la interacción directa. De hecho, no es de extrañar que un movimiento demasiado fuerte pueda averiar alguno de sus componentes.

Teniendo en cuenta los controles son vitales para poder jugar ya sea en Xbox o en PlayStation, vale la pena implementar acciones encaminadas a mantenerlos funcionales y sin ningún daño.

Cuidados básicos para preservar los controles de las consolas:

Frecuencia: Limpiar el mando al menos una vez a la semana.

Paño: Usar un paño de microfibra suave y sin pelusas.

Solución: Humedecer el paño con una mezcla de agua y alcohol isopropílico al 70 %. No usar limpiadores abrasivos ni soluciones a base de amoníaco.

Botones y sticks: Para las zonas de difícil acceso, usar bastoncillos de algodón humedecidos con la misma solución.

Secado: Dejar que el mando se seque completamente al aire antes de usarlo.

2. ¿Cómo y dónde guardar los controles?

Lugar: Guardar el mando en un lugar fresco, seco y libre de polvo.

Estuche: Usar un estuche o funda protectora para evitar golpes y rayones.



Baterías: Si el mando usa baterías, retirarlas si no se va a usar durante un tiempo prolongado.

3. Modo de uso adecuado

Evitar golpes y caídas: Tener cuidado al manipular el mando. No tirarlo ni golpearlo.

No exponer los controles a temperaturas extremas: No dejar el mando al sol o cerca de fuentes de calor.

No comer ni beber mientras se usa el mando: La grasa y los líquidos pueden dañarlo.

No usar fuerza excesiva: No apretar los botones ni los sticks con demasiada fuerza.

Actualizar el firmware: Asegurarse de tener la última versión del firmware del mando.

¿Qué es lo más sano para comer en la noche?

Incluir alimentos que sean ricos en fibra para una mejor digestión y que tengan pocas calorías.

La cena es una de las comidas principales del día, igual que le desayuno y el almuerzo. Muchas personas tienden a eliminarla por miedo a subir de peso, acostarse lleno o a pasar por una indigestión que no lo deje descansar.

Sin embargo, la comida es importante, pero debe prepararse de forma saludable, que sea ligera y en cantidades adecuadas. Por lo tanto, tiene que consumir alimentos con pocas calorías y que no lo deje saciado.

Es por ello recomendable combinar una buena porción de vegetales con una proteína, no usar aceite, comer pan o cereales integrales, una fruta o yogur desnatado natural.

incluir alimentos que sean rico en fibra para una mejor digestión, como lo son las sopa o los purés de verdura, pueden ser una opción, ya que son nutritivos, bajos en calorías y ayudan a saciar el apetito. Tostadas de aguacate, pan integral y salmón o huevo: la grasa saludables que contiene el aguacate y el salmón, son beneficiosas para el organismo, así como también, aporta vitaminas y en especial la B.

Ensalada de frutas: esta puede ser una alternativa para cenar ligero, pues contará con propiedades diuréticas y agregar tres frutas, como plátano, kiwi, melocotón, entre otras.



También debe dejar a un lado las comidas, como la pasta, el queso, los condimentos picantes, el helado, el chocolate negro, las comidas rápidas y si es necesario los lácteos.

Tampoco es recomendable comer frituras ni rebozados o empanados, ya que la grasa que contienen estos alimentos son muy calóricas y hacen que la digestión sea muy pesada, lo cual puede alterar el sueño. De esta manera contribuirá a descansar mejor, a tener una dieta balanceada y una buena salud.



El Virus del Papiloma Humano y su impacto en la salud



Créditos de fotografía: Funsepa

Bam y Funsepa alcanzan progreso significativo en la iniciativa “Municipio Digital”

Síntomas de un alto nivel de azúcar en la sangre



Bam y Funsepa alcanzan progreso significativo en la iniciativa "Municipio Digital"



Créditos de fotografía: Funsepa

La iniciativa "Municipio Digital" de Funsepa y Bam está marcando una diferencia significativa en las escuelas públicas de Guatemala. Logrando Santa Cruz Verapaz, Alta Verapaz desde su lanzamiento en julio del año pasado.

Hasta la fecha, se han equipado siete escuelas primarias y un instituto de diversificado con un total de 133 equipos, incluyendo 106 computadoras de escritorio y 27 tabletas nuevas. Además, 15 docentes han recibido capacitación en áreas como mantenimiento básico, lectoescritura, matemáticas y tecnología de nivel intermedio. Estos logros son el resultado del arduo trabajo y dedicación del equipo, que ha permitido alcanzar el 50% de la meta trazada para el período de julio 2023 a junio 2024.

El compromiso de Bam y Funsepa con la educación en Guatemala sigue siendo fuerte. Continúan trabajando para garantizar que todas las escuelas del municipio cuenten con un centro de computación y que el 90% de los maestros estén capacitados en el uso de la tecnología y las buenas prácticas docentes.

Bam y Funsepa reafirman su compromiso de seguir trabajando juntos para transformar la educación en Guatemala a través de la tecnología. Con cada paso, esta alianza continúa avanzando hacia su meta y a hacer todo lo posible para garantizar un futuro mejor para los niños de Guatemala.

"Tenemos una misión y confiamos en que podremos alcanzar nuestras metas. Nuestro objetivo es garantizar que todas las escuelas del municipio cuenten con un centro de computación y que los maestros estén capacitados en el uso de la tecnología y las buenas prácticas docentes", agregó Jocelyn Skolnik, directora ejecutiva de Funsepa.

El Virus del Papiloma Humano y su impacto en la salud

El Virus del Papiloma Humano (VPH) se identifica como una de las causas principales del cáncer cervicouterino, siendo este el cuarto tipo de cáncer más prevalente entre mujeres. Este hecho resalta el impacto en la morbilidad y mortalidad femenina, por lo que es una prioridad en la agenda de salud pública mundial. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la infección por el VPH causa 5% de los cánceres en todo el mundo, cada año, 625.600 mujeres y 69.400 hombres contraen un tipo de cáncer relacionado con el VPH.

En Guatemala, el Centro de Información para VPH y Cáncer del Instituto Catalán de Oncología (ICO) y la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC) reportó en el 2023 una población de 6.10 millones de mujeres de 15 años en riesgo de desarrollar cáncer cervicouterino.

Cada año se diagnostican 1555 casos de cáncer cervicouterino y 872 mujeres fallecen a causa de esta enfermedad, siendo el cáncer cervicouterino el segundo más frecuente entre las mujeres en Guatemala, y es el segundo cáncer más común entre mujeres de 15 a 44 años de edad .

Un análisis de la Organización Mundial de la Salud realizado en 2010 sobre la prevalencia global del VPH en mujeres adultas, se estima que Latinoamérica y el Caribe ocupa el segundo lugar, con un 16% después de África subsahariana . Por ello, empoderar a las mujeres y a las niñas con información en salud sobre cómo prevenir esta enfermedad con la que cada año se diagnostica a más de 72.000 mujeres es fundamental.

Las dos medidas más importantes para prevenir el cáncer de cuello uterino son vacunarse contra el VPH y realizar las pruebas de pesquisa o tamizaje para el diagnóstico precoz de rutina de acuerdo con las recomendaciones médicas.

La infección por VPH se puede detectar mediante una prueba de VPH, pero solo se usa en las mujeres sobre los 30 años para detectar las infecciones persistentes y de alto riesgo para cáncer cervicouterino que pueden ya haber sido ocasionadas por el VPH. Entre las mujeres más jóvenes, la infección por VPH es muy común y la mayoría se resolverá sola.



Mitos y realidades del VPH

Mito #1: Contagiarse de VPH es poco común.

Realidad: Las infecciones por VPH son tan comunes que casi todas las personas sexualmente activas contraerán VPH en algún momento de su vida .

Mito #2: El Virus del Papiloma Humano solo afecta a mujeres.

Realidad: La mayoría de los hombres infectados con el VPH no presentan síntomas , siendo este un virus que comúnmente se transmite de una persona a otra a través del contacto directo piel con piel durante las relaciones sexuales . En el contexto del cáncer cervicouterino, los hombres desempeñan un rol como vectores del virus del VPH, evidenciando la importancia de la concienciación y prevención en ambos géneros .

Mito #3: El VPH solo se contrae si se tienen varias parejas sexuales.

Realidad: Las infecciones por VPH son tan comunes que casi todas las personas sexualmente activas contraerán VPH en algún momento de su vida .

Mito #4: El VPH solo se transmite si hay síntomas.

Realidad: Una persona con VPH puede transmitir la infección a otra persona incluso cuando no presenta signos ni síntomas .

Mito #5: El VPH se contagia en baños públicos y piscinas.

Realidad: El VPH no se contrae por utilizar baños públicos, piscinas, abrazarse o tomarse de la mano, compartir alimentos o utensilios .

Mito #6: Si el VPH desaparece no es posible contraerlo de nuevo.

Realidad: Existen distintos tipos de VPH. Aunque un tipo puede desaparecer, es posible contraer otro tipo diferente.

Navegando la era de las amenazas digitales con seguridad



Las empresas se enfrentan a un panorama digital cada vez más complejo y peligroso. La creciente sofisticación de los ciberataques y la interconexión de las redes empresariales plantean desafíos significativos para la seguridad de la información.

Las empresas son objetivos principales para los ciberdelincuentes debido a la gran cantidad de datos sensibles que manejan, que van desde información financiera hasta propiedad intelectual. Los ataques cibernéticos contra empresas pueden tener consecuencias significativas, incluida la pérdida de ingresos, daño a la reputación y repercusiones legales y regulatorias. A nivel local, 4 de cada 10 ataques cibernéticos en Guatemala fueron contra empresas en 2023, según un reporte de Inteligencia de Amenazas de Check Point Research.

El aumento del trabajo remoto ha ampliado la superficie de ataque, proporcionando a los ciberdelincuentes más oportunidades para infiltrarse en las redes empresariales, por ejemplo, por medio de correos electrónicos, páginas web, mensajes emergentes, entre otros.

Estrategias para mejorar la seguridad digital

Durante el Expocongreso Innovation & Technology 2024 organizado por la Cámara de Industria de Guatemala y la Gremial de Tecnología e Innovación, Rolando González, CTO, Head of Digital Transformation de Huawei Latinoamérica compartió las principales prácticas a tomar en cuenta:

Utilizar soluciones de seguridad de última generación para proteger las redes empresariales contra intrusiones y malware. Cuide su perímetro, implemente un Centro de Operaciones de Seguridad (SOC) en su empresa.

Realizar copias de seguridad frecuentes de los datos críticos para mitigar el impacto de los ataques de ransomware y protéjalos mediante mecanismos de encriptación enfocándose en la integridad e inmutabilidad de la información.

Mantener actualizados los sistemas y aplicaciones empresariales con los últimos parches de seguridad para cerrar posibles brechas de seguridad.

Educarse sobre los riesgos cibernéticos y promover las mejores prácticas para mantenerse seguro en línea.

Implementar seguridad por capas que integre controles efectivos y pruébelos regularmente.

Adopte marcos de referencia especializados como la ISO 27001 y la NIST y adapte los a las necesidades de su empresa.

Capacitar a los empleados sobre las mejores prácticas de seguridad cibernética, como la identificación de correos electrónicos de phishing y la creación de contraseñas seguras y evalúelos.

En la era de las amenazas digitales, la ciberseguridad empresarial es más importante que nunca. Las empresas deben estar preparadas para defenderse contra una amplia gama de amenazas cibernéticas mediante la implementación de medidas de seguridad sólidas y la capacitación continua del personal. Al priorizar la ciberseguridad, las empresas pueden proteger sus activos digitales y garantizar su éxito continuo en un mundo cada vez más conectado.

Sintomas de un alto nivel de azúcar en la sangre



Los síntomas de una glucosa elevada son bastante conocidos, pero por si tienes dudas aquí te decimos que es lo que siente una persona con 'azúcar' alta, así que presta mucha atención.

Desde pequeños nos enseñan que tener una alimentación saludable es la base para un buen funcionamiento en el organismo. Las frutas y verduras forman parte de nuestra vida desde entonces, sin embargo, a medida que vamos creciendo muchos optamos por cambiar nuestros hábitos de alimentación, algo que no siempre resulta muy buena elección.

La mala alimentación tiende a traer problemas de salud, entre los cuales podemos encontrar una glucosa elevada y problemas con esta.

La glucosa, también conocida como azúcar se encuentra en la sangre y es considerado como la principal fuente de energía en el organismo, esta proviene de los alimentos que consumes. Tu cuerpo descompone la mayor parte de ese alimento en glucosa y la libera en el torrente sanguíneo, cuando la glucosa en sangre sube, le indica al páncreas que libere insulina.

La diabetes es sinónimo de glucosa, dado que cuando tienes un exceso de glucosa en la sangre empiezas a presentar problemas con la insulina, dando paso a lo que conocemos como la indeseada diabetes.

Ya conocemos un poco sobre la diabetes, procedemos a conocer los síntomas que las personas presentan cuando padecen esta enfermedad. Presentan los siguientes síntomas:

Sed excesiva

La persona empieza a sentir una necesidad de estar bebiendo agua en cada instante, dado que experimenta sequedad en la boca, y aun cuando ya haya tomado agua recientemente, sigue con el deseo de beber más.

Cansancio o debilidad

De acuerdo con información de Mayo Clinic, esto es resultado de un exceso de nivel de glucosa en la sangre y el cuerpo no tiene la capacidad de usar, como normalmente la usa, como una fuente de energía, llevando a la persona a que sienta todo lo contrario.

Deseos de orinar

Esto, al igual que el estreñimiento, suele ser un síntoma bastante común en quienes presentan niveles altos de glucosa en la sangre. La hiperglucemia aumenta la sensación de orinar de manera frecuente o más veces de las que normalmente deberías de ir al baño.

Problemas de visión

Los problemas de visión son bastante frecuentes en la cuestión de la diabetes, y es que un alto nivel de glucosa da paso a que se sequen los líquidos de los tejidos de todo el cuerpo, lo que incluye también los ojos, y da paso a una visión borrosa.

Todos estos síntomas pueden ser indicadores de que estás presentando problemas con los niveles de glucosa en tu sangre. Si presentas alguno de los síntomas anteriores entonces lo mejor será acudir con tu médico de cabecera, de esta manera te evaluarán y de acuerdo con tu historial médico podrán darte un resultado certero.

Autoridades verifican la atención del enfermo renal y hacen un llamado a la prevención

Con el objetivo de transparentar los servicios y brindar un trato digno a los pacientes renales, el Ministro de Salud, Dr. Oscar A. Cordón Cruz, sostuvo un acercamiento con proveedores y usuarios de la Unidad Nacional de Atención al Enfermo Renal Crónico (UNAERC) en Villa Nueva para dar a conocer los avances en el pago de la deuda, que en pocos meses pasó de Q92,366,215.25 a Q41,170,318.88.

El funcionario también hizo un recorrido por las instalaciones y las calificó "de primer nivel"; luego, en compañía de la Viceministra Administrativa y Financiera, Sandra Aparicio y otras autoridades, sostuvo una conferencia de prensa en la que resaltó la importancia de la prevención, pues cada mes se registran 400 casos nuevos que requieren tratamiento renal.

También se enfocó en la prevención, pues este problema está relacionado con los hábitos de vida. Desafortunadamente hemos ido creciendo en hábitos que no son saludables como consumir alimentos y bebidas saturados en grasas y azúcares que producen daño al riñón, explicó.

También aseguró que una de las razones de su visita fue dejar claro que "debe haber transparencia. Somos un gobierno que está abierto a la rendición de cuentas. Aceptamos que hay problemas estructurales que tenemos que resolver juntos, pero al final nos interesa este diálogo. El proceso democrático es recibir críticas y recomendaciones, pero al final de todo es un proceso de doble vía", manifestó.

Hizo énfasis en la importancia de contar con un Programa de Salud Renal. "Ese programa va a tener como propósito promover hábitos saludables para prevenir problemas renales, diagnosticar de manera temprana y proveer un tratamiento oportuno, así como dar acompañamiento a la familia", dijo.



Nuestra responsabilidad, en estos momentos, es garantizar que los pacientes que vienen a estos servicios públicos reciban una atención de calidad. Queremos que se respeten sus derechos. En esta sede de UNAERC hay instalaciones de primer nivel. La idea es tratar de prever un tratamiento al paciente en dónde se respete su dignidad", agregó el Ministro.



RAM Boost: Como aumentar la velocidad y potencia de tu smartphone

¿Tu smartphone funciona lento en algunos momentos? Seguramente tengas muchas apps abiertas o estés ejecutando una tarea pesada. ¿Cerraste las apps y aún no funciona como quieres? Antes de comprar un dispositivo nuevo, tienes que conocer una posible solución a ese problema: se llama RAM Virtual y lo mejor de todo es que no es necesario descargar nada ni recurrir a trucos complejos.

Qué es la RAM. Se trata de las siglas de Random Access Memory y es la memoria encargada de almacenar temporalmente los datos del sistema operativo y las apps que estás utilizando.

Si tienes muchas apps abiertas, tu smartphone consume mucha memoria RAM. Lo mismo ocurre si estás en medio de una sesión intensiva de juegos o trabajo. Es por eso que la RAM, el procesador, la ROM, entre otras cosas, son componentes fundamentales al momento de elegir un dispositivo nuevo.

La era de la RAM Virtual

A medida que las apps y los juegos suman nuevas funciones, más altos son los requisitos para poder utilizarlas. Antes de evaluar la compra de un nuevo smartphone, tienes que comprobar si tu equipo actual tiene RAM Virtual, la manera que encontraron los fabricantes para que puedas aprovechar las apps y juegos más demandantes sin necesidad de tener en tus manos el celular más potente.

¿Qué es la RAM Virtual? Se trata de un sistema que 'pide prestada' una mínima parte del almacenamiento interno para poder utilizarlo como si fuera memoria RAM. Esto es temporal, es decir, sólo será utilizado de ser necesario. Una vez cumplida su función, todo vuelve a su estado natural.

Motorola es uno de los fabricantes que emplea esta tecnología. La llama RAM Boost y permite multiplicar la cantidad de RAM disponible.

Por ejemplo, en una gran variedad de dispositivos, si tu móvil tiene 4 GB de RAM, con RAM Boost activado alcanzará hasta los 8 GB*. Y si tiene 8 GB, con RAM Boost llegará hasta 16 GB* cada vez que 'tome prestada' esa porción del almacenamiento interno, de manera temporal.



Debido a la popularidad que alcanzó esta función, la compañía decidió extenderla a dispositivos de todas las gamas, incluyendo el más accesible de la familia moto g, el moto g04, además de los moto g24 y g24 power.

La posibilidad de habilitar la RAM Virtual también está en smartphones de generaciones anteriores, como moto g72 y motorola edge 40, entre otros.

Cómo activar RAM Boost

Duplicar la RAM de tu smartphone mediante sistemas como RAM Boost es sencillo: sólo se debe acceder a Ajustes (icono del engranaje) / Sistema / Rendimiento / Optimización de RAM y activar la función.



Coca-Cola FEMSA Guatemala inaugura sala de lactancia para apoyar la maternidad en el trabajo



Disponibilidad de medicamentos y material médico quirúrgico en hospitales

College Board y el CIE realizan foro educativo para promover la excelencia académica



Coca-Cola FEMSA Guatemala inaugura sala de lactancia para apoyar la maternidad en el trabajo

Coca-Cola FEMSA Guatemala marca un precedente en el apoyo a la maternidad dentro del ámbito laboral, con la inauguración de su nueva Sala de Lactancia, ubicada en la Ciudad de Guatemala. Este espacio, recientemente reconocido con la Iniciativa “Espacios Amigos de la Lactancia Materna” otorgada por el Ministerio de Trabajo y Previsión Social, simboliza un compromiso con el bienestar y la salud de las madres trabajadoras.

La creación de la Sala de Lactancia va más allá de cumplir con una normativa; es un reflejo del compromiso con la salud y la seguridad de sus colaboradoras. La misma está alineada con tres objetivos clave:

Promoción de la Salud y Seguridad: La empresa se compromete a garantizar un ambiente de trabajo seguro y saludable para todas sus colaboradoras, especialmente aquellas en periodos de gestación y lactancia.

Educación y Apoyo: Se busca promover el conocimiento sobre los beneficios de la lactancia materna, no solo para los bebés sino también para las madres, incluye programas de capacitación y sensibilización para todo el personal, enfatizando la importancia de un ambiente de trabajo inclusivo y de apoyo.

Establecimiento de un Entorno Apropiado: La empresa ha dedicado esfuerzos significativos en crear un espacio que no solo cumple con los más altos estándares de comodidad, higiene y privacidad, sino que también está equipado con todo lo necesario para facilitar la extracción y conservación de la leche materna.



“Este proyecto es gracias al acompañamiento de las autoridades durante este proceso y al esfuerzo del equipo que hizo posible el reconocimiento de la Sala de Lactancia; además está alineado a uno de los principios de la compañía donde resalta que lo más importante es la seguridad de su gente”, indicó Edmundo Vásquez, Gerente de Recursos Humanos y presidente del Comité de la lactancia materna.

Los Bancos de Alimentos apoyan lucha contra la desnutrición



Realizan visita al Banco de Alimentos de Desarrollo en Movimiento, con el propósito de conocer su apoyo a la lucha contra la desnutrición en Guatemala, esta última, una iniciativa que impulsa el Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA).

Durante el recorrido la viceministra de Seguridad Alimentaria y Nutricional (VISAN), Klemen Gamboa, pudo observar las rutas de recolección, selección y empaque de alimentos recuperados, que son distribuidos a personas con desnutrición crónica y aguda en diferentes departamentos del país. La visita fue coordinada por Melisa Portillo, Gerente de Proyectos de USAID.

“Los bancos de alimentos son una parte fundamental en la red de seguridad alimentaria, ya que se encargan de rescatar alimentos que de otra manera se derrocharían y son redistribuirlos a familias en situación de pobreza”, resaltó la viceministra Gamboa.

Además, enfatizó la importancia de la colaboración entre diferentes actores para combatir la desnutrición. “Es importante realizar alianzas y acciones para salir de la problemática de la desnutrición necesitamos trabajar juntos”, afirmó.

Desde el MAGA se promueven diversas iniciativas para mejorar la seguridad alimentaria y nutricional de la población, como la implantación de huertos familiares, comunales y escolares.



Se puede infectar mi dispositivo al descargar una aplicación de Google Play



Para utilizar cualquier servicio o red social es necesario descargar una aplicación en un dispositivo móvil. ESET, compañía líder en detección proactiva de amenazas, advierte que es posible infectar un dispositivo al descargar una app desde Google Play y comenta de qué manera se puede reducir el riesgo de infección.

Una de las vías mediante las que el malware logra evadir los controles y barreras de Google son las actualizaciones de las aplicaciones. Esta técnica se conoce como “carga dinámica de código” o DCL, por sus siglas en inglés; y se basa en que un desarrollador malintencionado logra publicar una versión legítima en Google Play Store, pero luego cambia el código y la convierte en maliciosa mediante una actualización. Esta actualización posterior se realiza desde servidores externos, pero los usuarios terminan creyendo que es una actualización legítima desde la tienda, ya que los cibercriminales simulan las ventanas emergentes desde donde se realizó la descarga.

El equipo de ESET descubrió, por ejemplo, una aplicación troyanizada para Android que había estado disponible en la tienda Google Play con más de 50,000 instalaciones. La aplicación llamada iRecorder – Screen Recorder se cargó sin malware en septiembre de 2021. Sin embargo, la funcionalidad maliciosa se implementó más tarde, en una nueva versión que estuvo disponible en agosto de 2022.

Algunos puntos que se deben tener en cuenta para poder detectar una aplicación maliciosa o falsa en

Google Play, son:

Posición en el ranking y reviews: Un primer indicio puede ser que la aplicación no aparezca en los primeros lugares de los rankings de las más descargadas. Otra alarma podrían ser las valoraciones negativas o, por el contrario, si cuenta con demasiados reviews, cuando en realidad no tuvo muchas descargas.

Apariencia: Las aplicaciones maliciosas buscan imitar a las reales, usando logos parecidos, aunque no idénticos. También es conveniente prestar atención a la descripción de la aplicación y verificar si existen problemas de gramática o datos incompletos.

ESET comparte algunas buenas prácticas para minimizar el riesgo de infectarse mediante la descarga de una aplicación de Google Play:

Utilizar una solución de seguridad para dispositivos móviles que sea confiable para bloquear y remover amenazas.

Solo confiar en apps cuyo enlace se encuentre en el sitio oficial del servicio.

Mantener el software del dispositivo actualizado.

Verificar los permisos que solicitan las aplicaciones al momento de instalarlas: si piden permisos innecesarios, puede ser indicio de una intención sospechosa.

Revisar los comentarios, valoraciones, cantidad de descargas y quién es el desarrollador de la app que se desea descargar desde Google Play.

Consejos de ayuda para el hombro congelado



El tratamiento para el hombro congelado suele comenzar con medicamentos antiinflamatorios no esteroideos y la aplicación de calor en la zona afectada, seguida de estiramientos suaves. También pueden usarse hielo y medicamentos (incluyendo inyecciones con corticosteroides) para reducir el dolor y la inflamación.

Hombro congelado significa rigidez, dolor y dificultad para mover el hombro. Puede ocurrir después de una lesión o por uso excesivo, o ser consecuencia de una enfermedad como diabetes o un ataque cerebral. Podría tener dolores que le impidan usar el hombro. No obstante, es necesario que lo mueva. Si no lo hace, la rigidez y el dolor aumentarán. Es posible que su médico solicite una radiografía para asegurarse de que no hay otra causa de su hombro rígido.

Puede tratar el hombro congelado con calor, estiramientos, analgésicos (medicamentos para el dolor) de venta libre y fisioterapia. Su médico también podría inyectarle medicamentos en el hombro para reducir el dolor y la hinchazón. Puede llevarle hasta un año o más en mejorar. Casi nunca se necesita una cirugía.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

Tome los analgésicos exactamente como le fueron indicados.

Póngase una almohadilla térmica a baja temperatura o una toalla húmeda tibia envuelta en plástico sobre el hombro. El calor puede hacer que estirar el hombro sea más fácil.

Siga los consejos de su médico sobre los estiramientos y los ejercicios.

Si su médico lo sugiere, vaya a fisioterapia.

Intente hacer estos ejercicios de estiramiento para reducir la rigidez si su médico lo aprueba. Haga los ejercicios lentamente para evitar lesiones. Póngase una toalla húmeda tibia sobre el hombro antes de hacer los ejercicios. Deje de hacer cualquier ejercicio que aumente el dolor.

Ejercicio del péndulo. Mientras se inclina hacia adelante y se sostiene de una mesa o del respaldo de una silla con el brazo sano, dóblese por la cintura, y deje que el brazo afectado cuelgue hacia el piso. Balancee el brazo afectado como un péndulo, luego en círculos que comiencen pequeños y se amplíen de forma gradual en la medida que el dolor lo permita. Trate de hacerlo durante 2 o 3 minutos, varias veces al día. Una vez que el dolor comience a desaparecer.

Escalar la pared (de lado). Párese de costado a la pared de manera que sus dedos puedan apenas tocarla. Luego, voltéese hasta que su cuerpo esté levemente hacia la pared. Camine con los dedos del brazo lesionado por la pared, llegando tan alto como el dolor se lo permita. Mantenga la posición mientras cuenta hasta entre 15 y 30 segundos. Camine con los dedos hacia abajo a la posición inicial. Repita de 2 a 4 veces y trate de llegar cada vez más alto.



Disponibilidad de medicamentos y material médico quirúrgico en hospitales



Brindar atención digna y de calidad a cada paciente que ingresa a los centros hospitalarios del país es prioridad. Ante ello, la disponibilidad de medicamentos y material quirúrgico mayor a un mes en 48 hospitales del país es del 90% y 93%, respectivamente.

Sobre ello, 43 centros hospitalarios registran disponibilidad entre el 80% a 90% en medicamentos, mientras que en 45 centros asistenciales se reporta dicho porcentaje en material quirúrgico.

Estos resultados son producto del trabajo efectuado por las autoridades del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social – MSPAS-, lo que ha permitido avanzar en acuerdos con proveedores, pago de deuda, programación de adquisiciones y proceso de despacho.

Lo anterior también permitió superar la crisis de abastecimiento que en febrero presentaban 19 hospitales que estaban por debajo del 50% en medicamentos.

A esto se suman las auditorías que permitieron detectar que no hubo planificación adecuada en la adquisición de medicamentos acorde a las necesidades de hospitales. Sobre ello, la viceministra de Hospitales, Linda Valencia, indicó recientemente que “se compraban medicamentos que no eran tan necesarios o que se necesitaban poco y se sobre abasteció. Esto dejaba al hospital sin dinero necesario para pagar los medicamentos que son de rotación rápida”.

La cartera de Salud continúa sumando esfuerzos en el mejoramiento de los servicios, siendo vital salvaguardar la vida de los pacientes.



College Board y el CIE realizan foro educativo para promover la excelencia académica

College Board América Latina y el Centro de Investigaciones Educativas (CIE) de la Universidad del Valle de Guatemala llevaron a cabo un evento dirigido a la comunidad académica sobre la importancia de evaluar a los alumnos a partir de sexto de primaria hasta culminación de bachillerato.

Con una importante participación de establecimientos educativos del país, en el auditorio Dr. Carlos Manuel Paiz Andrade del Centro de Innovación y Tecnología de la UVG, representantes de College Board LATAM y el CIE exhortaron a la comunidad de educadores presente a evaluar el proceso de aprendizaje de los alumnos para identificar áreas de oportunidad que permitan hacer intervenciones tempranas que ayuden a mejorar el desempeño académico del alumno.

Andrés Gálvez Sobral, director del CIE, destacó que los instrumentos y los resultados que ofrece College Board LATAM “han sido y seguirán siendo fundamentales para que las instituciones a las que atendemos en el CIE tengan datos certeros para hacer decisiones informadas durante su planificación curricular”. Indicó además que actualmente alrededor de 75 instituciones, entre ellas, escuelas, fundaciones y universidades en Guatemala utilizan el sistema de pruebas College Board.

El Centro de Investigaciones Educativas de la Universidad del Valle de Guatemala y College Board LATAM han unido esfuerzos por más de dos décadas para promover una educación de excelencia en Guatemala.

Innovación para evaluar el inglés como segundo idioma

Una de las innovaciones que se presentó en el evento es la prueba para evaluar el dominio del inglés conocida como English Language Assessment System for Hispanics (ELASH). Esta prueba se ofrece en modalidad tradicional (papel) y en modalidad digital y está alineada al Marco Común Europeo de Referencia.

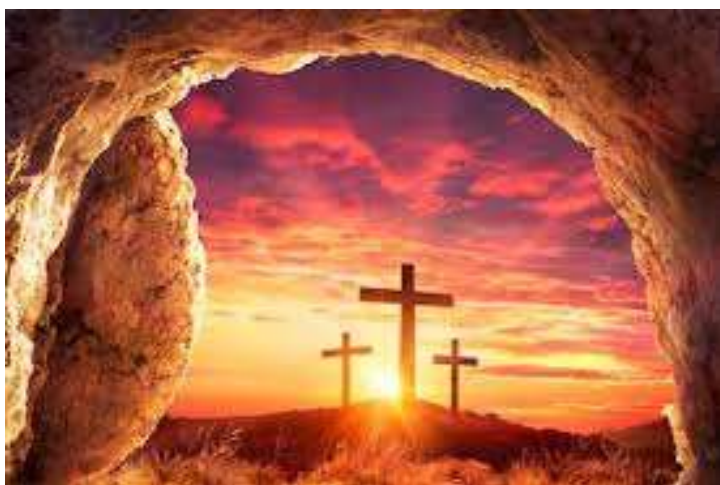


ELASH es una prueba costo efectiva que evalúa el grado de competencia que tiene un hispanohablante en la lengua inglesa en tres áreas del lenguaje: comprensión auditiva, uso correcto de la lengua y la redacción y comprensión lectora. La prueba se puede ofrecer a alumnos que hayan completado seis años o más en estudios de inglés para propósitos de reclutamiento, selección, admisión y ubicación.

Una de las ventajas de este instrumento es que cuenta con instrucciones en español, lo que facilita la comprensión para todos los candidatos que su primer idioma es el español y de esta manera se garantiza que la prueba no representa ninguna ventaja o desventaja.



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 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.



Walmart lanza la Promoción “Una Súper Remesa Para Una Súper Mamá”

Club Rotario Guatemala de La Ermita anuncia El BBQ Challenge evento de sabor y solidaridad



Proteja sus ojos durante el Eclipse Parcial



Walmart lanza la promoción “Una Súper Remesa Para Una Súper Mamá”



Es momento de celebrar y premiar a todas las mamás guatemaltecas y a todas aquellas personas que cobran sus remesas en tiendas Walmart. Con el compromiso de seguir brindando a las familias servicios complementarios que le ahorren tiempo y dinero para que puedan vivir mejor y premiar la preferencia de cada uno de los clientes, Walmart Guatemala lanza la promoción “Una Súper Remesa Para Una Súper Mamá”.

En alianza con Banco Industrial, a partir del 01 de abril hasta el 31 de mayo de 2024, los clientes que cobren sus remesas en Walmart, Paiz, Maxi Despensa y Despensa Familiar y se inscriban en walmart.com.gt/remesas tendrán la oportunidad de participar y ganar uno de 15 vales de compra de Q1,000 cada uno, así como un gran premio de Q5,000.

Esta iniciativa reconoce la confianza de los guatemaltecos que realizan el cobro de sus remesas en tiendas Walmart y sus cuatro formatos. Además, pone a disposición de los beneficiarios más de 250 tiendas para cobrar remesas de Money Gram, Ría, Intermex, Western Union, Vigo y muchas otras casas remesadoras.

“En Walmart, entendemos que las remesas son más que dinero, son el resultado del esfuerzo, sacrificio y cariño de nuestros hermanos y hermanas que dejan su país buscando un futuro mejor para sus familias. Con esta promoción, queremos agradecer la preferencia de los clientes al cobrarlas en nuestras tiendas. Nos esforzamos por ofrecer el mejor servicio a nuestros clientes, en un ambiente seguro, con amplios horarios”, comentó Mónica Rivas, Gerente de Remesas para de Walmart de México y Centroamérica.

Para obtener más información sobre la promoción “UNA SÚPER REMESA PARA UNA SÚPER MAMÁ” y conocer los detalles completos de cómo participar, visite www.walmart.com.gt/remesas o acérquese a su tienda Walmart, Paiz, Despensa Familiar o Maxi Despensa más cercana



Arranca el MOTORFEST 2024 de Grupo Q

Inicia el MOTOR FEST 2024 de Grupo Q a nivel regional. Contando con las prestigiosas marcas de Mazda, Hyundai, Chery, Jeep, Ram y Peugeot. El MOTORFEST vigente en todo el territorio guatemalteco, brindando los mejores planes de financiamiento y beneficios en el área de PostVenta, como accesorios, servicios y repuestos. Las promociones estarán vigentes al visitar cualquiera de nuestras salas de ventas durante todo el mes de abril.

También se tendrá una exhibición de todos los modelos nuevos en Ciudad Cayalá, Zona 16, del 06 al 14 de abril. Pudiendo observar en un mismo lugar, todos los modelos nuevos de Grupo Q y elegir el que más se ajuste a sus necesidades.

“Invitamos cordialmente a todos nuestros clientes, seguidores y amigos a que nos visiten durante el mes de abril para poder asesorarles y brindarles los mejores planes financieros para que realicen una inversión inteligente y que cada usuario pueda vivir la experiencia Grupo Q, con la calidez, seguridad, tecnología y elegancia de nuestros vehículos de agencia.” Comentó Cristian Siebold, Director Regional de Grupo Q para Mazda.

Grupo Q ofrece a todos los clientes la oportunidad de adquirir sus vehículos, los cuales brindan una amplia gama de marcas cargadas de tecnología y respaldo regional. Esto les permite disfrutar de ventajas diferenciadas en el mercado automotriz guatemalteco. Además, cuentan con diversos planes financieros para facilitar su acceso a estos vehículos:

- Desde 0% Enganche
- Hasta 96 meses de cuotas
- Tasas especiales en financiamiento
- Planes de contado hasta 12 meses

Se tendrán precalificaciones inmediatas para todos los visitantes que las deseen para que puedan ver los planes que más les convengan. Otros beneficios que podrán apreciar durante el MOTORFEST de Grupo Q son:

- Precios especiales.
- Avalúos inmediatos de vehículo usados para formar parte de su enganche.
- Promociones de Post Venta en accesorios, servicios y repuestos.
- El nivel de respaldo regional que ofrece Grupo Q en toda Centroamérica.
- El mejor plan de Lealtad de la industria llamado MiGrupoQ con tecnología avanzada de aplicaciones móviles.



- Tarifas especiales de nuestro taller de enderezado y pintura.

Todos los beneficios están acompañados de las mejores promociones de CREDIQ, el principal aliado estratégico en Grupo Q.

CREDIQ es la entidad y músculo financiero del grupo, cuenta con el respaldo y experiencia de más de 20 años en la región centroamericana poniendo a su disposición un equipo experto en asesoría financiera para la compra y adquisición de vehículos de las marcas que distribuye Grupo Q en Centro América y desde hace 1 año en Guatemala.

Durante el MOTORFEST, a través de CREDIQ las personas interesadas en adquirir su vehículo financiado, tendrán la oportunidad de acceder a diferentes planes de crédito hechos a la medida y necesidad de cada cliente.

Enfermos renales recibirán mejor atención en la nueva sede de hemodiálisis de UNAERC en el Hospital de Malacatán



Pacientes con enfermedad renal recibirán una mejor atención y ya no tendrán que recorrer largas distancias para recibir un trato digno, gracias a la quinta sede de hemodiálisis que fue inaugurada por la viceministra administrativa y financiera del Ministerio de Salud, Sandra Aparicio, junto con autoridades de la Unidad Nacional de Atención al Enfermo Renal Crónico (UNAERC) y del Hospital de Malacatán.

Esta nueva sede, ubicada en el interior del centro asistencial, no solo cumple con el compromiso de acercar los servicios de salud a la población, sino que cuenta con todo lo necesario para la atención del paciente. Tiene capacidad para 25 personas, sin embargo, se espera aumentar a 80 en los próximos meses.

Este avance marca un momento de gran valor para los pacientes renales de la región, pues evitará que hagan viajes extenuantes e incurran en gastos considerables. Antes tenían dificultad para acceder a esta atención y en muchos casos los enfermos se veían obligados a buscar alternativas de tratamiento, incluso en otros países.

La alianza entre UNAERC y el Hospital Nacional de Malacatán, es un paso firme hacia la dignificación de los servicios de salud, especialmente para mejorar la calidad de vida de la población con enfermedad renal.

UNAERC brinda servicio de hemodiálisis a más de 3,000 pacientes por medio de 4 sedes departamentales ubicadas en Escuintla, El Progreso, Jutiapa, Retalhuleu, Villa Nueva, Guatemala y ahora e Malacatán.



Proteja sus ojos durante el Eclipse Parcial

El 8 de abril, Guatemala percibirá un Eclipse Parcial, cubriendo el 50% del sol, a las 12:10 horas, durante aproximadamente 4 minutos y 27 segundos. Por esa razón, el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social –MSPAS–, brinda algunas recomendaciones que debe tomar durante el Fenómeno natural, para proteger su vista.

En gran parte de Norteamérica será visible un Eclipse Solar Total, pero en el país los efectos podrán ser levemente percibidos. El fenómeno se produce cuando la luna se alinea con el sol y la Tierra. El último eclipse parcial que los guatemaltecos vieron fue el 14 de noviembre 2023, en el transcurso del evento se oscureció la ciudad, capital, hasta un 85%, mientras que en Izabal un 89%.

Según expertos de la Dirección de Epidemiología y Gestión de Riesgo, las personas que ven el eclipse sin ninguna protección pueden sufrir daño en los ojos por la radiación de los rayos Ultravioleta. Esto es capaz de producir diferentes tipos de alteraciones en las estructuras de la retina, dañándola y haciendo que se reduzca la capacidad visual de una persona.

Medidas de prevención

Durante el evento se deben tomar en cuenta medida de prevención para evitar enfermedades oculares. A continuación, le brindamos algunos consejos. Formas de ver el eclipse

- Evitar ver el eclipse de forma directa.
- Usar lente protector de soldadura arriba del número 14, además, verificar que el equipo su buen estado.
- Verlo por la televisión o redes sociales.
- Elaborar en casa cámaras con agujeros estenopeicos (caja de protección indirecta del eclipse) y verlo de espaldas al fenómeno.
- Comunicarse con las asociaciones de astronomía para encontrar alguna manera de disfrutar el evento.
- Observar el eclipse por periodos cortos aún con el equipo autorizado.
- Supervisar a los niños en todo momento, ya que son curiosos.



Qué no utilizar durante el eclipse

- CD
- Placa de rayos X
- Negativo de fotos
- Lentes polarizados de ninguna marca
- Vidrio oscuro
- Binoculares
- Telescopios
- Filtros elaborados en casa
- Recipientes con agua
- Cámara de fotográfica
- Teléfono móvil

El MSPAS le sugiere acudir de inmediato a los servicios de salud si presenta síntomas como irritación, sensibilidad, dolor en el ojo, visión borrosa o alteración en la capacidad de percibir colores, después de ver el eclipse, para recibir el tratamiento adecuado.

Club Rotario Guatemala de La Ermita anuncia El BBQ Challenge evento de sabor solidaridad

El Club Rotario Guatemala de La Ermita anunció la decimosegunda edición del esperado BBQ Challenge, un evento que ha llegado a ser reconocido como un ícono de solidaridad y sabor en Guatemala. El 13 de abril, Explanada Cayalá se convertirá en el escenario perfecto para disfrutar de la cultura culinaria y buena música mientras se apoya a la comunidad. El BBQ Challenge abrirá sus puertas al público a partir de las 12:00 pm, para recibir a todos los amantes de la parrilla y aquellos que deseen contribuir a obras sociales significativas.

Este evento va más allá de ser una simple competencia de parrilleros; es una celebración de la unión, la generosidad y la pasión por hacer el bien. Sesenta equipos, conformados por aficionados y profesionales de la parrilla, se reunirán para mostrar sus habilidades y compartir sus recetas más deliciosas. Desde jugosas carnes hasta exquisitos platos de queso, para satisfacer todos los paladares y garantizar una experiencia gastronómica inolvidable.

Este evento va más allá de ser una simple competencia de parrilleros; es una celebración de la unión, la generosidad y la pasión por hacer el bien. Sesenta equipos, conformados por aficionados y profesionales de la parrilla, se reunirán para mostrar sus habilidades y compartir sus recetas más deliciosas. Desde jugosas carnes hasta exquisitos platos de queso, para satisfacer todos los paladares y garantizar una experiencia gastronómica inolvidable.

"Lo más importante, sin embargo, es el propósito detrás de este evento. Los fondos recaudados en el BBQ Challenge se destinan a obras sociales que impactan directamente en las comunidades más vulnerables de Guatemala. Gracias a la generosidad de nuestros patrocinadores, incluyendo marcas reconocidas como Cerveza Cabro, Banco G&T Continental, Ciudad Cayalá y Ron Botrán, podemos seguir apoyando proyectos de educación, saneamiento, salud y conservación del medio ambiente", expresó Ferddy Berganza, Presidente de Club Rotario Guatemala de la Ermita.

Para la edición 2024 se espera recibir a más de 3,000 personas que se sumarán a esta noble causa y disfrutarán de una experiencia única de sabor, diversión y solidaridad. Marco Morales, Gerente de Marca Cerveza Cabro, añadió: "Creemos firmemente en el poder de la comunidad para generar un impacto positivo en la sociedad, y este evento es un claro ejemplo de cómo la pasión por la gastronomía se une a la solidaridad para transformar vidas. Reafirmamos nuestro compromiso con esta causa con el único fin de seguir colaborando con proyectos que beneficien a nuestras comunidades y fomenten un mejor futuro para todos."



El evento es "All you can eat" y el costo de las entradas es de Q235 para adultos y Q75 para niños, las cuales pueden adquirirse en <https://www.tikkilife.com/event/30315303>.

Además, quienes compren sus entradas con tarjetas G&T disfrutarán de un beneficio del 15% de descuento. Asimismo, aquellos que recarguen con sus tarjetas G&T durante el evento recibirán una bonificación en consumo.



LG es reconocida por Forbes Centroamérica por ser la más innovadora en Guatemala

la revista de Forbes para Centroamérica emitió un listado de las empresas más innovadoras en Guatemala, donde LG Electronics obtuvo uno de los primeros puestos en el país. Estas empresas avanzan más allá de su sólido historial y éxito, ya que continúan desafiando a su industria y explorando nuevas vías para seguir liderando en sus distintos campos.

Según Forbes Centroamérica, la región centroamericana se está gestando con un ambiente propicio para la innovación empresarial, pues cada vez más empresas le apuestan a la innovación. Las empresas listadas por Forbes se destacan por ser pioneras en sus campos, pero también por su constante búsqueda de nuevos productos y procesos atendiendo las actuales necesidades del consumidor y las tendencias mundiales.

Un ejemplo evidente de su mentalidad innovadora es su dedicación a la investigación y desarrollo de nuevos productos. LG Electronics se ha destacado por reinventarse constantemente, ajustándose a las tendencias del mercado y satisfaciendo las cambiantes necesidades de los consumidores.

Isis Córdova, Gerente de Mercadeo en LG Electronics expresó, "Para la familia de LG es un honor haber sido reconocidos como una de las empresas más innovadoras en Guatemala. Para nosotros, la innovación es parte del día a día. Constantemente buscamos facilitarles las tareas a nuestros clientes para una vida mejor, y evidencia de esto son todos los nuevos productos y actualizaciones que tenemos cada año".



Un ejemplo evidente de su mentalidad innovadora es su dedicación a la investigación y desarrollo de nuevos productos. LG Electronics se ha destacado por reinventarse constantemente, ajustándose a las tendencias del mercado y satisfaciendo las cambiantes necesidades de los consumidores.

La marca LG Electronics no se detiene y pronto estarán presentando sus innovaciones para este 2024, con productos que generarán nuevas experiencias en un mundo conectado y centrado en el ser humano, con soluciones inteligentes.



Los Beneficios de realizar ejercicio al anochecer



Esta es la fruta afrodisíaca que mejora el deseo sexual y combate el envejecimiento

Razones para desactivar el Wi-Fi del celular al salir de casa



Esta es la fruta afrodisíaca que mejora el deseo sexual y combate el envejecimiento



La mora es una fruta afrodisíaca. Sí, las moras son las mejores aliadas para el deseo sexual, son uno de los alimentos afrodisíacos más admirados porque cuentan con gran cantidad de fitoquímicos, los cuales podrían prolongar la duración de la actividad sexual.

Las moras son unas deliciosas frutas cargadas de nutrientes que no pueden faltar en la dieta diaria de una persona. Son originarias de las zonas altas y tropicales de América y se cultiva en gran parte del mundo, la mora ofrece un alto contenido en fibra y es fuente de vitaminas C, folatos y vitamina E. De hecho, asegura que "una ración de moras cubre el 30 por ciento de la ingesta recomendada de esta vitamina".

La mora es famosa por su poder antioxidante gracias a sus grandes cantidades de pigmentos naturales, contienen hasta tres veces más antioxidantes que otras bayas, algo que los expertos señalan podría ayudar a reducir el riesgo de algunas enfermedades, entre ellas las cardiovasculares. Este superalimento ayuda a proteger el corazón.

la mora es una fruta afrodisíaca. Sí, las moras son las mejores aliadas para el deseo sexual, son uno de los alimentos afrodisíacos más admirados porque cuentan con gran cantidad de fitoquímicos, los cuales podrían prolongar la duración de la actividad sexual.

Al margen de si esto es así, en todas las personas, las moras no suponen ningún riesgo para la salud, al contrario, son muy beneficiosas así que, si actúan de verdad aumentando la lívido, merece la pena ponerlo a prueba.

En relación con esto, el ginseng, el azafrán y la yohimbina son los mejores afrodisíacos naturales. Los efectos de estas especias se producen a nivel fisiológico, sobre los órganos que intervienen en el acto sexual, y no a nivel cerebral. Su ingesta conlleva, por tanto, una mejora de la erección y los cambios hormonales, un aumento del flujo sanguíneo y la relajación del músculo liso cavernoso.



Los Beneficios Para La Salud De Tamarindo

El tamarindo aporta diversos beneficios para la salud, como prevenir enfermedades cardíacas, cuidar la salud visual, fortalecer el sistema inmune y evitar el envejecimiento de la piel, debido a que posee propiedades antioxidantes, además de ser rico en fibras, minerales y vitaminas A y C.

esta fruta ayuda a controlar la diabetes, ya que tiene efectos hipoglucémicos y promueve la pérdida de peso, al reducir la absorción de grasas que provienen de los alimentos. Sin embargo, al tener un elevado aporte calórico, el tamarindo debe ser consumido de manera moderada y acompañarse en una dieta equilibrada y saludable.

Esta fruta puede ser consumida cruda o puede utilizarse para preparar dulces, jugos, y otras bebidas, como licores, por ejemplo. En algunas regiones del mundo, el tamarindo también es utilizado para condimentar y sazonar carnes o pescados, ya que es una fruta ampliamente consumida en África, Asia, América central y del sur.

Uno de los beneficios más relevantes del tamarindo es prevenir o reducir el estreñimiento. El tamarindo es rico en fibra y también estimula la motilidad intestinal. Tiene propiedades antioxidantes que previenen las células de los radicales libres, responsables del envejecimiento prematuro y el desarrollo de enfermedades. La presencia de fibra ayuda a controlar y reducir el riesgo de enfermedades como la diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares y trastornos intestinales. Además de ser una excelente fuente de aminoácidos esenciales, minerales y vitaminas.

Ayuda a controlar la diabetes; Previene el envejecimiento prematuro; Tiene propiedades antiinflamatorias y analgésicas; Cuidar la salud visual; Fortalece el sistema inmunológico; Mejora la salud gastrointestinal; Favorece la curación.

El tamarindo es rico en nutrientes como fibras, electrolitos, vitaminas y minerales, especialmente el alto contenido de magnesio es muy relevante para la salud neurológica, los niveles insuficientes del mismo pueden contribuir al deterioro cognitivo.



"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 tu 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, tifus, 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.



Beneficios de hacer ejercicio al anochecer



Se ha comprobado que se puede hacer ejercicio en la noche sin alterar el sueño, siempre y cuando se mantenga una intensidad moderada y se haga una hora antes de acostarse (si es posible, 90 minutos antes) para no perturbar la capacidad de dormir. Las actividades más recomendables que incluso te ayudarán a conciliar el sueño más rápido, son el yoga, la natación tranquila, el levantamiento de pesas ligero, las caminatas y los estiramientos.

¿Cuánto ejercicio hacer para dormir bien? Los 30 minutos son suficientes, aunque pueden ascender hasta 75 manteniendo la actividad física moderada.

Si haces este ejercicios tranquilos y relajantes, puedes reducir la ansiedad y el estrés, regular tu reloj interno y ritmo circadiano, inducir un sueño profundo y segregar serotonina, la hormona de la felicidad, la cual hará que vayas más feliz y menos preocupada a la cama, además de todos los beneficios físicos y para la salud que ofrece el ejercitarte.

Razones para entrenar en la noche

Aumentar tu fuerza muscular: el rendimiento muscular máximo se da en la tarde y en las primeras horas de la noche, debido a la fluctuación en los niveles hormonales y a la temperatura corporal central. Por lo que el entrenamiento con pesas se aprovechará mucho más.

Mejor concentración: los gimnasios en la noche no suelen estar tan concurridos, por lo que te permitirá enfocarte mejor en tu rutina sin tener que esperar demasiado para usar una máquina o perdiendo el tiempo hablando con otras personas.

Incrementarás tu energía: Por la tarde-noche mejora nuestro rendimiento muscular y podremos aprovechar mejor el entrenamiento con pesas, tendremos más energía para realizar un entrenamiento cardiovascular adicional, algo que no sucede mucho en las mañanas.

Ayuda a dormir mejor: ejercitarse de noche ayuda a lograr un sueño más profundo y por más tiempo, además de que también hace que conciliemos el sueño más rápido.

Reduce el estrés: generalmente acumulamos estrés a lo largo del día, por lo que realizar ejercicio de noche nos ayudará a liberarnos de él antes de dormir, lo que hace que podamos descansar mejor. Se sabe que el ejercitarse libera una gran cantidad de endorfinas, que son capaces de disminuir los niveles de estrés y mejorar el humor.

Mejor recuperación: una ventaja extra de realizar ejercicio al anochecer es que el cuerpo tendrá más tiempo para recuperarse y a la mañana siguiente estaremos mejor y nos sentiremos renovados.



Razones para desactivar el Wi-Fi del celular al salir de casa

Dejar el Wi-Fi activo cuando se sale del hogar es una costumbre que se debe evitar. Cuáles son los problemas que genera. El Wi-Fi es una tecnología que permite conectar dispositivos inalámbricos a Internet mediante ondas de radio y nos hace la vida más fácil todos los días. Sin embargo, tenerlo activado en el teléfono celular cuando uno sale de casa puede tener algunos inconvenientes, tanto para la seguridad como para el rendimiento del dispositivo.

Cuando el Wi-Fi está activo, el teléfono celular busca constantemente redes disponibles para conectarse. Y, si hay alguna abierta sin contraseña, se conecta. Esto puede suponer un riesgo de seguridad, porque algunas redes pueden ser falsas o maliciosas, creadas por gente que trata de robar datos personales o infectar el dispositivo con malware.

Por lo tanto, es recomendable desactivar el Wi-Fi cuando se está fuera de casa y solo conectarse a redes de confianza y seguras, como las del hogar, el trabajo o lugares públicos con certificado de seguridad.

Otra razón para desactivar el Wi-Fi cuando se sale de casa es extender la autonomía de la batería del teléfono celular. Tener la conexión inalámbrica siempre disponible consume energía de una manera innecesaria, dado que el dispositivo está enviando y recibiendo señales de radio constantemente. Esto puede hacer que la batería del teléfono se agote más rápido.

Cuando el Wi-Fi está activo y en búsqueda de redes, los chips del smartphone trabajan de manera ardua. Esto puede afectar a la duración de la batería, pero también implica menos potencia de procesamiento para otras tareas que el usuario quiera ejecutar.

El Wi-Fi puede interferir con otras señales de radio, como las de la red móvil o el GPS, y afectar a la calidad de la conexión o la navegación. Por lo tanto, es conveniente desactivar el Wi-Fi cuando no se necesita o se está utilizando otro método de conexión.



Desactivar la red inalámbrica Wi-Fi del teléfono celular cuando uno sale de casa puede tener varios beneficios, tanto para la seguridad como para el rendimiento del dispositivo. Así, se evita el riesgo de conectarse a redes falsas o maliciosas, se ahorra batería y se mejora la conexión.

Esto no significa que haya que renunciar al Wi-Fi por completo, sino que hay que usarlo con precaución y solo cuando sea necesario. De esta forma, se podrá disfrutar de una mejor experiencia con el teléfono celular.

Tips para renovar tu Dormitorio

El dormitorio es una de las estancias favoritas para renovar y remodelar. En este espacio se manifiestan diferentes elementos de nuestra personalidad: Es donde dormimos, nos relajamos, meditamos y leemos. Y ahora que muchos trabajos se han vuelto a realizar desde casa, es posible que incluso se trabaje en esa área de los departamentos. Para generar un ambiente tranquilo, te dejamos 4 consejos para renovar el dormitorio:

1-Evalúa el espacio: Una de las primeras cosas en las que debe pensar es el tamaño y la altura de su habitación. Si tiene un techo alto, ¿por qué no destacarlo? Los techos con papel pintado son tendencia ahora mismo y quedan bien en estancias amplias. Elija siempre un color más claro que el de las paredes para que no parezca que se acerca al suelo.

2-La fuente de luz: Identifique de dónde proviene la luz natural: ¿es un ventanal grande? ¿O tal vez está en un sótano y todas sus ventanas están colocadas en lo alto de la pared para aprovechar al máximo la luz que viene desde arriba? Si tiene abundante luz natural, posee el lujo de poder elegir los colores que más le gusten. Si la luz es limitada, es mejor optar por una paleta más pálida para evitar que el espacio parezca más pequeño.

3-Las ventanas: Las persianas y cortinas son una buena inversión en un dormitorio y hay aspectos prácticos a considerar: ¿tiene un bebé o vives en una calle principal? Si es así, es posible que desees persianas opacas. O tal vez necesite luz natural para despertarte por la mañana, en cuyo caso las cortinas de gasa permiten que la luz se filtre suavemente. Si sus ventanas son viejas y con corrientes de aire, colocar cortinas sobre las persianas ayudará a mantener el calor.



4-Ropa de cama: Esta es una de las partes más divertidas a la hora de decorar su dormitorio y vale la pena dedicarle tiempo. Probablemente terminará usando la funda nórdica durante muchos años, así que piensa detenidamente qué tipo de ropa de cama prefiere. ¿Si se decide por el blanco liso y los neutros, o le encantan los estampados y colores?





Como proteger sus ojos durante el Eclipse Parcial



Beber agua es esencial para nuestro cuerpo por el incremento del calor

Tips para que no se dañen los controles de tu PS y Xbox



Beber agua es esencial para nuestro cuerpo por el incremento de la temperatura

El agua es trascendental para muchas funciones de nuestro cuerpo, por lo que estar bien hidratado es un factor fundamental para mantenernos saludables. El agua proporciona minerales esenciales como el calcio, magnesio y el flúor, que sirven para fortalecer los huesos y los dientes.

El consumo de agua es fundamental para que el organismo funcione adecuadamente, por esa razón se deben beber diariamente entre seis y ocho vasos de agua al día, así mantendrás tu cuerpo hidratado y en buen funcionamiento.

El beber agua ayuda a lubricar las articulaciones, regula la temperatura corporal, mantiene la piel hidratada y elástica, mejora el funcionamiento de los riñones, es portador de nutrientes, mantiene una buena digestión y facilita la pérdida de sustancia de desecho.

Perdemos agua del cuerpo a través de la orina, heces y respiración, también por la actividad física, dieta, el clima y en condiciones de diferente temperatura corporal, el sudor contribuye a la eliminación de agua corporal. Las funciones del agua en nuestro cuerpo son múltiples. Las más importantes son las siguientes:

- Permite el transporte de nutrientes a las células.
- Colabora en el proceso digestivo, en la respiración y en la circulación sanguínea.
- Interviene en la contracción de los músculos y da flexibilidad y elasticidad a los tejidos.
- Participa en el buen funcionamiento del cerebro y de los nervios.
- Proporciona minerales esenciales como el calcio, magnesio y el flúor, que sirven para fortalecer los huesos y los dientes.
- Contribuye con la regulación de la temperatura corporal.
- Retrasa el proceso de envejecimiento.



Cuando nuestro organismo carece de este líquido no puede desarrollar sus actividades adecuadamente, y provocar un cuadro de deshidratación crónica que puede poner en riesgo nuestra vida.

Cantidad de agua que se debe beber durante el día

- Hombres adultos deben beber 3.7 litros de agua.
- Mujeres adultas 2.7 litros.
- Las personas que realizan ejercicios, en el caso de los hombres deben consumir 13 vasos y las mujeres 9 vasos al día.
- Para las personas adultas que no realizan ningún ejercicio tomas 1.5 litros de agua.

Cuidado se puede infectar tu celular al descargar una aplicación de Google Play

Para utilizar cualquier servicio o red social es necesario descargar una aplicación en un dispositivo móvil. ESET, compañía líder en detección proactiva de amenazas, advierte que es posible infectar un dispositivo al descargar una app desde Google Play y comenta de qué manera se puede reducir el riesgo de infección.

Una de las vías mediante las que el malware logra evadir los controles y barreras de Google son las

actualizaciones de las aplicaciones. Esta técnica se conoce como "carga dinámica de código" o DCL, por sus siglas en inglés; y se basa en que un desarrollador malintencionado logra publicar una versión legítima en Google Play Store, pero luego cambia el código y la convierte en maliciosa mediante una actualización. Esta actualización posterior se realiza desde servidores externos, pero los usuarios terminan creyendo que es una actualización legítima desde la tienda, ya que los cibercriminales simulan las ventanas emergentes desde donde se realizó la descarga.

El equipo de ESET descubrió, por ejemplo, una aplicación troyanizada para Android que había estado disponible en la tienda Google Play con más de 50,000 instalaciones. La aplicación llamada iRecorder – Screen Recorder se cargó sin malware en septiembre de 2021. Sin embargo, la funcionalidad maliciosa se implementó más tarde, en una nueva versión que estuvo disponible en agosto de 2022.

Algunos puntos que se deben tener en cuenta para poder detectar una aplicación maliciosa o falsa en Google Play, son:

Posición en el ranking y reviews: Un primer indicio puede ser que la aplicación no aparezca en los primeros lugares de los rankings de las más descargadas. Otra alarma podrían ser las valoraciones negativas o, por el contrario, si cuenta con demasiados reviews, cuando en realidad no tuvo muchas descargas.

Apariencia: Las aplicaciones maliciosas buscan imitar a las reales, usando logos parecidos, aunque no idénticos. También es conveniente prestar atención a la descripción de la aplicación y verificar si existen problemas de gramática o datos incompletos.



ESET comparte algunas buenas prácticas para minimizar el riesgo de infectarse mediante la descarga de una aplicación de Google Play:

Utilizar una solución de seguridad para dispositivos móviles que sea confiable para bloquear y remover amenazas.

Solo confiar en apps cuyo enlace se encuentre en el sitio oficial del servicio.

Mantener el software del dispositivo actualizado.

Verificar los permisos que solicitan las aplicaciones al momento de instalarlas: si piden permisos innecesarios, puede ser indicio de una intención sospechosa.

Revisar los comentarios, valoraciones, cantidad de descargas y quién es el desarrollador de la app que se desea descargar desde Google Play.

Cinco formas para que su cocina parezca más grande



Si tu cocina es pequeña o quieres conseguir mayor sensación de amplitud sigue estos consejos de experto para que parezca más amplia y espaciosa.

Tener una cocina grande, con isla, zona de comedor, mucho espacio de almacenaje, junto con un vestidor y una amplia terraza, en lo que casi todo el mundo piensa cuando sueña con una casa mejor. Pero, aterrizando en el mundo real, en las viviendas, el espacio es el que es, aunque hay muchas formas de sacarle todo el partido a cada centímetro.

Y no solo es el aspecto funcional sino también a la percepción del espacio. Si quieres que su cocina pequeña parezca más grande de lo que en realidad es te damos estos tipos para una mejor sensación de amplitud.

1-Realiza un diseño a medida: Crear una cocina con un diseño perfectamente ajustado a la forma y el tamaño de tu cocina es la mejor manera de optimizar el espacio y evitar que queden zonas muertas, rincones sin aprovechar.

2-Une los materiales para integrar: Cuando en un mismo espacio metemos muchos colores, materiales o formas distintas se genera lo que los expertos conocen como "ruido visual", hace que un espacio parezca más

pequeño. Elegir varios materiales y una gama de colores en la cocina ayuda a aportar calma y a percibir un espacio homogéneo, por consiguiente, se percibe más grande.

3- Cocina semiabierta: Ni abierta ni cerrada. Las cocinas semiabiertas son lo último en distribución y tienen la ventaja de reunir lo mejor de un espacio de distribución abierta, como la profundidad o la continuidad visual, pero sin renunciar a la privacidad de tener una cocina independiente. Se combina con el mobiliario para cerrar el espacio reservado a la cocina sin necesidad de paredes o bien recurrir a un cerramiento acristalado.

4-Colores claros: Lo obvio, por sabido, no deja de ser cierto. Las cocinas blancas pequeñas parecen más grandes al sentirse más luminosas. Las tonalidades claras mejoran la percepción del espacio y multiplican visualmente los metros.

5-La iluminación es clave: A parte de que un espacio bien iluminado, como norma general, parece más grande, también es importante crear juegos con distintos tipos de luces para que, incluso en una cocina pequeña, parezca que hay diferentes puntos de interés.

Proteja sus ojos durante el Eclipse Parcial

El 8 de abril, Guatemala percibirá un Eclipse Parcial, cubriendo el 50% del sol, a las 12:10 horas, durante aproximadamente 4 minutos y 27 segundos. Por esa razón, el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social –MSPAS–, brinda algunas recomendaciones que debe tomar durante el Fenómeno natural, para proteger su vista.

En gran parte de Norteamérica será visible un Eclipse Solar Total, pero en el país los efectos podrán ser levemente percibidos. El fenómeno se produce cuando la luna se alinea con el sol y la Tierra. El último eclipse parcial que los guatemaltecos vieron fue el 14 de noviembre 2023, en el transcurso del evento se oscureció la ciudad, capital, hasta un 85%, mientras que en Izabal un 89%.

Según expertos de la Dirección de Epidemiología y Gestión de Riesgo, las personas que ven el eclipse sin ninguna protección pueden sufrir daño en los ojos por la radiación de los rayos Ultravioleta. Esto es capaz de producir diferentes tipos de alteraciones en las estructuras de la retina, dañándola y haciendo que se reduzca la capacidad visual de una persona.

Medidas de prevención

Durante el evento se deben tomar en cuenta medida de prevención para evitar enfermedades oculares. A continuación, le brindamos algunos consejos. Formas de ver el eclipse

- Evitar ver el eclipse de forma directa.
- Usar lente protector de soldadura arriba del número 14, además, verificar que el equipo su buen estado.
- Verlo por la televisión o redes sociales.
- Elaborar en casa cámaras con agujeros estenopeicos (caja de protección indirecta del eclipse) y verlo de espaldas al fenómeno.
- Comunicarse con las asociaciones de astronomía para encontrar alguna manera de disfrutar el evento.
- Observar el eclipse por periodos cortos aún con el equipo autorizado.
- Supervisar a los niños en todo momento, ya que son curiosos.



Qué no utilizar durante el eclipse

- CD
- Placa de rayos X
- Negativo de fotos
- Lentes polarizados de ninguna marca
- Vidrio oscuro
- Binoculares
- Telescopios
- Filtros elaborados en casa
- Recipientes con agua
- Cámara de fotográfica
- Teléfono móvil

El MSPAS le sugiere acudir de inmediato a los servicios de salud si presenta síntomas como irritación, sensibilidad, dolor en el ojo, visión borrosa o alteración en la capacidad de percibir colores, después de ver el eclipse. para recibir el tratamiento adecuado.

Tips para que no se dañen los controles de tu PS y Xbox

La vida útil de estos elementos puede variar según el cuidado que tengan los jugadores.

Los fanáticos de los videojuegos suelen destinar varias horas para desarrollar sus misiones y actividades ligadas a este mundo ficticio. Por esta razón, es prudente que tengan cuidados especiales con los equipos que utilizan.

cuidados básicos para preservar los controles de las consolas

En la actualidad, las consolas más populares son la Xbox y el PlayStation. En ambos casos, se requiere el uso de un control especial para poder jugar. En tal virtud, es clave usarlo con prudencia y darle un mantenimiento adecuado para evitar que se dañe prematuramente.

Al estar en contacto permanente con las manos del jugador, es el control el que recibe la interacción directa. De hecho, no es de extrañar que un movimiento demasiado fuerte pueda averiar alguno de sus componentes.

Teniendo en cuenta los controles son vitales para poder jugar ya sea en Xbox o en PlayStation, vale la pena implementar acciones encaminadas a mantenerlos funcionales y sin ningún daño.

Cuidados básicos para preservar los controles de las consolas:

1. Limpiar el mando al menos una vez a la semana.

Paño: Usar un paño de microfibra suave y sin pelusas.

Solución: Humedecer el paño con una mezcla de agua y alcohol isopropílico al 70 %. No usar limpiadores abrasivos ni soluciones a base de amoníaco.

Botones y sticks: Para las zonas de difícil acceso, usar bastoncillos de algodón humedecidos con la misma solución.

Secado: Dejar que el mando se seque completamente al aire antes de usarlo.

2. ¿Cómo y dónde guardar los controles?

Lugar: Guardar el mando en un lugar fresco, seco y libre de polvo.

Estuche: Usar un estuche o funda protectora para evitar golpes y rayones.



Baterías: Si el mando usa baterías, retirarlas si no se va a usar durante un tiempo prolongado.

3. Modo de uso adecuado

Evitar golpes y caídas: Tener cuidado al manipular el mando. No lo tirar ni golpearlo.

No exponer los controles a temperaturas extremas: No dejar el mando al sol o cerca de fuentes de calor.

No comer ni beber mientras se usa el mando: La grasa y los líquidos pueden dañarlo.

No usar fuerza excesiva: No apretar los botones ni los sticks con demasiada fuerza.

Actualizar el firmware: Asegurarse de tener la última versión del firmware del mando.

Consejos de ayuda para el hombro congelado

El tratamiento para el hombro congelado suele comenzar con medicamentos antiinflamatorios no esteroideos y la aplicación de calor en la zona afectada, seguida de estiramientos suaves. También pueden usarse hielo y medicamentos (incluyendo inyecciones con corticosteroides) para reducir el dolor y la inflamación.

Hombro congelado significa rigidez, dolor y dificultad para mover el hombro. Puede ocurrir después de una lesión o por uso excesivo, o ser consecuencia de una enfermedad como diabetes o un ataque cerebral. Podría tener dolores que le impidan usar el hombro. No obstante, es necesario que lo mueva. Si no lo hace, la rigidez y el dolor aumentarán. Es posible que su médico solicite una radiografía para asegurarse de que no hay otra causa de su hombro rígido.

Puede tratar el hombro congelado con calor, estiramientos, analgésicos (medicamentos para el dolor) de venta libre y fisioterapia. Su médico también podría inyectarle medicamentos en el hombro para reducir el dolor y la hinchazón. Puede llevarle hasta un año o más en mejorar. Casi nunca se necesita una cirugía.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

Tome los analgésicos exactamente como le fueron indicados.

Póngase una almohadilla térmica a baja temperatura o una toalla húmeda tibia envuelta en plástico sobre el hombro. El calor puede hacer que estirar el hombro sea más fácil.

Siga los consejos de su médico sobre los estiramientos y los ejercicios.

Si su médico lo sugiere, vaya a fisioterapia

Intente hacer estos ejercicios de estiramiento para reducir la rigidez si su médico lo aprueba. Haga los ejercicios lentamente para evitar lesiones. Póngase una toalla húmeda tibia sobre el hombro antes de hacer los ejercicios. Deje de hacer cualquier ejercicio que aumente el dolor



Ejercicio del péndulo. Mientras se inclina hacia adelante y se sostiene de una mesa o del respaldo de una silla con el brazo sano, dóblese por la cintura, y deje que el brazo afectado cuelgue hacia el piso. Balancee el brazo afectado como un péndulo, luego en círculos que comiencen pequeños y se amplíen de forma gradual en la medida que el dolor lo permita. Trate de hacerlo durante 2 o 3 minutos, varias veces al día. Una vez que el dolor comience a desaparecer.

Escalar la pared (de lado). Párese de costado a la pared de manera que sus dedos puedan apenas tocarla. Luego, voltéese hasta que su cuerpo esté levemente hacia la pared. Camine con los dedos del brazo lesionado por la pared, llegando tan alto como el dolor se lo permita. Mantenga la posición mientras cuenta hasta entre 15 y 30 segundos. Camine con los dedos hacia abajo a la posición inicial. Repita de 2 a 4 veces y trate de llegar cada vez más alto.