



BUENAS *Nuevas* .gt

Edición Semanal

Semana del 29 de abril al 05 de mayo de 2024

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





Bodega del Edredón brinda Calidez y Estilo para Mamá en su Día



El Engranaje del Mercado Farmacéutico Guatemalteco

**Cepillarte los
dientes puede
protegerte de las
enfermedades
cardiovasculares**



El Engranaje del Mercado Farmacéutico Guatemalteco



El mercado farmacéutico, un componente crucial del sector de la salud, se distingue por su diversidad de participantes y productos. Entre estos, destacan las farmacias, distribuidores, droguerías y laboratorios farmacéuticos.

Los distribuidores de productos farmacéuticos desempeñan un papel fundamental en la vida de los guatemaltecos, al asegurar el acceso a una amplia gama de medicamentos de calidad en todo el país. Su función es esencial dada la complejidad y la importancia de garantizar el acceso oportuno a los productos farmacéuticos necesarios para mantener la salud pública.

La regulación juega un papel vital en toda la cadena de valor farmacéutica, desde la fabricación hasta la distribución y venta de medicamentos. Cumplir con las regulaciones sanitarias, permisos, licencias y protección de los derechos de propiedad intelectual son fundamentales para el buen funcionamiento del mercado.

El Comité Gremial de Distribuidores de Productos Farmacéuticos, COGREFARMA, ha desempeñado un papel clave durante casi 80 años dentro del sistema de salud, al garantizar que los medicamentos sean seguros, de calidad y accesibles para la población.

La gremial refuerza su liderazgo en el sector de distribución de productos de salud en Guatemala mediante su participación en mesas de trabajo interinstitucionales relacionadas con la salud pública y el desarrollo del país, así como abordando temas cruciales como registros sanitarios y nuevas tecnologías.

En Guatemala el mercado farmacéutico en el año 2023 contaba con un total de 7 mil farmacias registradas, junto con 228 droguerías, según datos del Ministerio de Salud. Por otro lado, los laboratorios farmacéuticos ascendían a 37, mientras que aquellos que cumplían con Buenas Prácticas de Manufactura alcanzaban los 43. En cuanto a la cantidad de registros sanitarios de medicamentos, se contabilizaron 19,755 autorizados por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS). Entre estos registros, se incluían algunos con patentes vigentes y otros con protección de datos de pruebas por 5 años.

4 utensilios que te permitirán ahorrar dinero en tu recibo del agua

La tecnología se ha convertido en una aliada esencial en la lucha contra el desperdicio de agua. El ahorro en los servicios del hogar es fundamental. Existen diversos utensilios tecnológicos diseñados para optimizar el uso de este recurso en el hogar y en la industria. Aquí te presentamos 4 de los más destacados.

utensilios que te permitirán ahorrar dinero en tu recibo del agua?

Aeradores de grifo

Estos dispositivos se instalan en los grifos y mezclan el agua con aire, reduciendo el flujo sin comprometer la sensación de cantidad de agua. Según estudios, podrían ahorrar entre un 11% y un 24% en el consumo de agua en el hogar. Al mezclar el agua con aire, estos dispositivos reducen la cantidad de agua que fluye por el grifo sin comprometer la sensación de cantidad de agua.

Duchas de bajo flujo

Similar a los aeradores de grifo, estas cabezas de ducha están diseñadas para usar menos agua al mezclarla con aire o mediante la limitación del flujo de agua. Según estudios, el ahorro promedio podría rondar el 21%. Estas duchas utilizan menos agua al mezclarla con aire o limitar el flujo de agua. Esto significa que se utiliza menos agua para ducharse, lo que también reduce el costo del agua.

Sensores de humedad para jardín

Estos dispositivos ajustan automáticamente el riego en función de la humedad del suelo, asegurando que las plantas reciban la cantidad necesaria de agua y evitando el exceso de riego. Al ajustar automáticamente el riego en función de la humedad del suelo, estos utensilios aseguran que las plantas reciban solo la cantidad necesaria de agua.



Cisternas inteligentes

Con diversas tecnologías como sistemas de doble descarga, que utilizan diferentes cantidades de agua según sea necesario, y descargas optimizadas que reducen el volumen de agua utilizado.

Estos dispositivos utilizan menos agua al tener sistemas de doble descarga. Esto significa que se utiliza menos agua cada vez que se tira de la cadena, lo que reduce el costo del agua.

Calidez y Estilo para Mamá en su Día



¿cómo encontrar el regalo perfecto para esa persona especial que nos dio la vida? La respuesta es simple: con un toque de elegancia y suavidad. Esto es lo que Bodega del Edredón ha logrado con su último lanzamiento: el cubrecama Tuf Ted, diseñado exclusivamente para celebrar el Día de la Madre.

Desde su diseño hasta su lanzamiento, cada detalle del cubrecama ha sido cuidadosamente concebido para rendir homenaje a la figura materna con un toque de distinción. Sus colores, blanco y beige, no solo transmiten una sensación de pureza y tranquilidad, sino que también reflejan la delicadeza que caracteriza a todas las mamás.

El nuevo cubrecama se destaca por su calidad y suavidad incomparables de sus telas. Cada hilo está tejido con el cuidado y la atención que solo una empresa con más de 35 años de experiencia en el mercado puede ofrecer.

Un toque sofisticado

“Nuestro lema lo dice todo: «Bodega del Edredón, consiente a Mamá con estilo y la mejor calidad». Porque sabemos que cada madre se merece lo mejor, nos esforzamos por ofrecer productos que no solo satisfagan sus necesidades, sino que también celebren su amor y dedicación”, expresó Helen Reyes, Gerente de mercadeo

Por otro lado, el diseño y los colores del cubrecama Tuf Ted añaden un toque de elegancia a cualquier habitación. Ya sea en la sala de estar, el dormitorio o cualquier espacio donde se quiera transmitir calidez y estilo, este cubrecama es la elección perfecta.

Si para este día de la Madre, buscas sorprender con elegancia, suavidad y la mejor calidad, Nuestro cubrecama Tuf Ted es el regalo perfecto.

Para conocer más sobre nuestros productos y promociones, visita la página www.bodegadedredon.com o sus página de Facebook: [labodegadedredonoficial](https://www.facebook.com/labodegadedredonoficial) e Instagram [bodegadedredon](https://www.instagram.com/bodegadedredon) Visítanos en calzada la paz 12-21 zona 5

Cepillarte los dientes puede protegerte de las enfermedades cardiovasculares

Desde hace mucho tiempo, los científicos han estado explorando las complejas interacciones entre la salud bucal y la salud general del cuerpo humano. En este contexto, un tema que ha ganado atención en los últimos años es la posible relación entre la falta de higiene bucal y el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

La acumulación de placa bacteriana en la superficie de los dientes es un fenómeno común que ocurre como resultado de la interacción entre las bacterias presentes en la cavidad bucal y los restos de alimentos. Si esta placa no se elimina adecuadamente a través del cepillado y el uso de hilo dental, puede endurecerse y convertirse en sarro, lo que a su vez puede dar lugar a una serie de problemas de salud oral, como caries, enfermedades de las encías y mal aliento.

La placa bacteriana también puede tener implicaciones en la salud cardiovascular y esto se da, por una sencilla razón. Una inadecuada higiene bucal por la noche puede aumentar el riesgo hasta en un 27%. Estas conclusiones son especialmente relevantes dado que las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte a nivel mundial y que ese 27% se asocia a la causa más problemática enciende un foco rojo para las personas que suelen NO atender su salud bucal.

Las bacterias que se acumulan en la boca durante la noche pueden proliferar y liberar toxinas que tienen un impacto negativo en el sistema cardiovascular a través del torrente sanguíneo. Además, la inflamación juega un papel crucial en este proceso. Por ejemplo la periodontitis, una enfermedad de las encías causada por la acumulación de placa y sarro, puede desencadenar una inflamación que aumenta el riesgo cardiovascular al sobrepasar la línea de defensa por parte de estas bacterias que se infiltran hacia el torrente sanguíneo.



¿ Cuáles son estas Bacterias?

Se ha descubierto que la bacteria *Streptococcus mutans*, asociada comúnmente con las caries, también puede estar implicada en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Esta bacteria ha sido vinculada con la inflamación arterial y el aumento de la presión sanguínea, factores que pueden aumentar el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares y que se han encontrado en placa dentobacteriana (sarro).

La falta de higiene bucal también puede estar relacionada con otras enfermedades crónicas, como la diabetes y la obesidad. La presencia de placa y bacterias en la boca puede interferir con el control de la insulina, lo que lleva a un aumento en los niveles de glucosa en sangre y, en última instancia, a un mayor riesgo de complicaciones relacionadas con la diabetes.

Descubren el poder curativo de las cáscaras de huevo

Uno de los alimentos más nutritivos al cuál podemos acceder de forma rápida y que tiene un costo bastante económico es el huevo, este producto proveniente de las gallinas es de gran importancia nutricional en la dieta de millones de personas. El huevo es un producto que aporta muchos nutrientes a nuestro cuerpo, como proteínas, lípidos (colesterol) y algunas vitaminas importantes.

Un grupo de investigadores han descubierto que la membrana de la cáscara de huevo posee sorprendentes propiedades curativas y cicatrizantes. Este material natural puede acelerar la regeneración de tejidos celulares.

¿Cómo es que funciona?

El estudio se centró en la aplicación de membranas de cáscara de huevo de gallina no fecundada en heridas abiertas de ratones. Los resultados fueron impresionantes: las membranas, tanto aplicadas directamente como convertidas en polvo, lograron una reducción significativamente mayor en la longitud de las heridas y tiempos de curación más cortos en comparación con los métodos tradicionales.

¿Cómo puedes preparar el cicatrizante de cáscara de huevo?

Para aprovechar las propiedades curativas de la cáscara de huevo en casa, sigue estos pasos:

Primero: Recolecta cáscaras de huevo limpias y sin residuos. Retira cuidadosamente la película interna y lava las membranas con agua.

Segundo: Seca las membranas completamente y tritúralas hasta obtener un polvo fino. Puedes almacenarlo en un recipiente hermético para su uso posterior.



Tercero: Aplica el polvo sobre la herida limpia y cúbreala con un apósito adecuado.

Otros usos de la cáscara de huevo

Además de su poder curativo, la cáscara de huevo también puede ser útil para el cuidado del cabello. La clara de huevo, rica en proteínas, vitaminas y minerales, es un ingrediente popular en la cosmética natural por sus propiedades nutritivas y fortalecedoras.

Recuerda que tienes que consultar a un médico antes de utilizar cualquier remedio casero, realiza una prueba de alergia en una pequeña área de la piel antes de aplicar el polvo de cáscara de huevo en una herida. Los resultados pueden variar según el tipo de piel y cabello.

El significado que una lagartija aparezca en tu casa

Las lagartijas son esa clase de animales que a muchas personas les da miedo que se aparezca en sus hogares, a lo mejor por ser un poco ágil y se pueda trepar a nuestro cuerpo,

Eliminan mosquitos e insectos que alguna vez no deseaste en casa. Comenzando por lo básico, son reptiles que pertenecen al orden Squamata y a la suborden Lacertilia, lo que significa que están estrechamente relacionadas con los lagartos. Su tamaño puede variar dependiendo de la especie, pero en general, son animales pequeños, ágiles y de movimientos rápidos.

Las lagartijas han sido objeto de admiración en diversas culturas debido a las características especiales que se les atribuyen desde una perspectiva espiritual. Una de estas características es su capacidad de regeneración, que es realmente asombrosa. Si una lagartija pierde parte de su cola debido a un ataque o un accidente, puede volver a crecerla. Este fenómeno ha sido interpretado simbólicamente como un símbolo de renovación y resiliencia en muchas tradiciones espirituales.

La capacidad de regeneración física, las lagartijas también están asociadas con la sabiduría y la adaptabilidad. Su capacidad para camuflarse y adaptarse a una variedad de entornos las convierte en símbolos de flexibilidad y supervivencia. En algunas culturas, se cree que la presencia de una lagartija dentro de la casa puede ser un mensaje espiritual de que es necesario adaptarse a nuevas situaciones o que se debe prestar atención a las oportunidades que se presentan.



En la mitología de ciertas culturas indígenas, las lagartijas son consideradas guardianes de los sueños y mensajeras entre el mundo terrenal y el espiritual. Se cree que su aparición puede ser un presagio de cambios importantes en la vida de una persona o un recordatorio de conectarse con el mundo espiritual.

Aunque las lagartijas son criaturas pequeñas y a menudo pasan desapercibidas en nuestro día a día, tienen un significado simbólico profundo en diversas culturas en todo el mundo.

¿Qué harás la próxima vez que veas una lagartija cruzando tu camino? tómate un momento para pensar sobre el mensaje que podría estar transmitiendo desde una perspectiva salida de la rutina, un poquito como pensaban nuestros antepasados, algo más Espiritual.



BAC establece alianza con el Benemérito Comité Pro-Ciegos y Sordos de Guatemala por una Banca más Humana



Los Beneficios para la salud por el consumo de frutas

Honda Presenta su Nueva Clásica Cb350 H'ness Sport Retro



Honda Presenta su Nueva Clásica Cb350 H'ness Sport Retro Accesible Y Moderna



Honda Motos anuncia nuevo lanzamiento de la CB350 – H'ness, una motocicleta que reinterpreta la esencia clásica con un toque moderno, elevando la experiencia de conducción a un nuevo nivel.

Cuenta con Iluminación LED para una mejor visibilidad en la carretera, botón de arranque fácil para mayor comodidad y una aplicación para controlar llamadas, música y navegación desde un teléfono inteligente, son solo algunas de las características que hacen de la CB350 H'ness una motocicleta con una experiencia de conducción segura y placentera. Viene con un potente freno de disco de 310 mm con ABS que te brinda un frenado seguro y confiable en todas las condiciones. La CB350 H'ness podrá ser adquirida en los colores rojo, negro, corinto y verde.

La motocicleta podrá encontrarse en todas las agencias Honda del país a un precio de Q 34,490.00 y podrá adquirirse en los distintos planes de financiamiento disponibles en la agencia.

Honda Motos Guatemala se compromete a cumplir con las expectativas de los clientes a través de la excelencia en la calidad de sus motocicletas y en el servicio al cliente, para mejorar la asistencia y asegurar el rendimiento continuo de las motocicletas.

Esta moto cuenta con un diseño elegante y minimalista que rememora la añoranza de las motocicletas clásicas. "Tras un profundo estudio del mercado, hemos identificado una clara nostalgia del cliente por los modelos clásicos sin dejar de lado el encanto de lo moderno. La CB350 H'ness surge como respuesta a esta necesidad, ofreciendo un equilibrio perfecto entre la tradición y la innovación. La CB350 H'ness se configura como una motocicleta versátil que se ajusta a las necesidades de cada conductor, adaptable en tamaño y altura para un manejo óptimo." Mencionó el licenciado Herbeth Argueta, gerente general de Hoda Motos en Guatemala.



Los Beneficios para la salud por el consumo de frutas



Guatemala posee una rica biodiversidad de la cual forman parte las frutas, las cuales ofrecen una amplia gama de beneficios para el ser humano, entre ellos los siguientes.

Nutrición: Las frutas son una fuente abundante de vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales, que permiten el funcionamiento óptimo del cuerpo humano, por lo que incorporar frutas frescas en la dieta diaria puede promover la salud.

Hidratación: Por su alta concentración de agua, las frutas son una manera natural y deliciosa de mantener la hidratación del cuerpo. Frutas como el melón, la sandía y la piña, no solo son refrescantes, si no que también proporcionan una hidratación efectiva.

Digestión: Las frutas son ricas en fibra, un nutriente esencial para la digestión saludable y regular. En algunas frutas como los plátanos, manzana y papaya, se encuentra la fibra dietética que puede ayudar a prevenir problemas digestivos.

Control de peso: Las frutas son bajas en calorías y grasas, por lo que son una opción ideal para quien busque controlar su peso, además de brindar energía por los azúcares naturales presentes en ellas.

Experiencia sensorial: Los sabores de las frutas van desde los sabores dulces a los ácidos. Hay una fruta para satisfacer cada gusto. Además de su versatilidad para consumirlas, ya sea frescas, en jugos, batidos, ensaladas y variedad de comidas.



BAC establece alianza con el Benemérito Comité Pro-Ciegos y Sordos de Guatemala por una Banca más Humana



BAC ha establecido una alianza estratégica con el Benemérito Comité Pro-Ciegos y Sordos de Guatemala con el propósito de reimaginar la forma de hacer una banca más inclusiva para las personas con discapacidad que luchan por generar prosperidad para sí mismas y sus familias.

Durante más de una década, BAC ha tenido el privilegio emplear personas con discapacidad, reconociendo su gran valor para la organización. La alianza tiene como objetivo principal consolidar y fortalecer el programa de inclusión laboral de BAC, al priorizar la contratación de personas con discapacidad, incluyendo aquellas con discapacidad visual o auditiva. Con estas acciones, el asesor financiero busca ampliar las oportunidades laborales y fomentar un entorno inclusivo en todos los niveles de la organización.

La colaboración con el Benemérito Comité Pro-Ciegos y Sordos de Guatemala permitirá a BAC recibir apoyo especializado en la inserción laboral de personas con discapacidad, así como implementar ajustes necesarios en sus procesos y sistemas para garantizar un ambiente de trabajo que permita a todas las personas desarrollarse profesionalmente. Con estas acciones, BAC continúa en sus esfuerzos de sensibilizar a sus colaboradores y las comunidades sobre la importancia de la inclusión y la diversidad en el lugar de trabajo.

BAC invita a todas las personas con discapacidad, interesadas en oportunidades laborales, a postularse y ser parte de un equipo comprometido con la diversidad y la inclusión.

“En BAC, promovemos el desarrollo y el bienestar integral de nuestros colaboradores, lo que incluye garantizar oportunidades equitativas para personas con discapacidad. Esta alianza con el Benemérito Comité Pro-Ciegos y Sordos de Guatemala nos brinda la experiencia y el respaldo necesarios para implementar mejoras en nuestros procesos, instalaciones y sistemas, asegurando así un ambiente de trabajo inclusivo para todos. Estamos orgullosos de formar parte de esta iniciativa que no solo beneficia a nuestra organización, sino que también contribuye a construir una sociedad más próspera, inclusiva y equitativa”, afirmó Eric Campos, Presidente Ejecutivo de BAC Guatemala.

La Dra. H.C. María de los Ángeles Soberanis de Rueda, Presidenta Ad Honorem de la Junta Directiva del Benemérito Comité Pro-Ciegos y Sordos de Guatemala, agregó: “El Benemérito Comité Pro-ciegos y Sordos de Guatemala se enorgullece de unirse a BAC, una empresa ejemplar con una fuerte responsabilidad social. Juntos, estamos comprometidos en facilitar la inclusión laboral de personas con discapacidad, promoviendo empleos dignos en una institución tan relevante como BAC. Pronto nos embarcaremos en la capacitación y aprendizaje de la lengua de señas de Guatemala para sus colaboradores, reafirmando nuestro compromiso de servicio con la sociedad. Unidos por una Guatemala inclusiva, agradecemos profundamente a BAC por su apoyo y colaboración”.

Senacyt invita a científicos a optar por la Medalla de Ciencia y Tecnología 2024



En Guatemala, el avance científico impulsa el progreso y el desarrollo socioeconómico del país. Reconocer y respaldar el trabajo científico en diversos campos como la salud, la agricultura, la tecnología y el medio ambiente, es fundamental para fortalecer sectores vitales. Anualmente, la Secretaría Nacional de Ciencia y Tecnología (Senacyt) convoca a nominar a destacados científicos y científicas para recibir la Medalla de Ciencia y Tecnología, el más alto reconocimiento a su labor investigativa.

A este galardón pueden postular los miembros del Sistema Nacional de Ciencia y Tecnología (Sincyt). Se busca honrar los logros en investigación científica y desarrollo tecnológico que tengan un impacto nacional.

Los candidatos que se postulan deben evidenciar que han realizado investigaciones básicas o aplicadas, el liderazgo en la creación de innovaciones tecnológicas y el impacto en la productividad y el desarrollo socioeconómico que han alcanzado. Además, se tomarán en cuenta las publicaciones en revistas indexadas y otros logros reconocidos en el campo científico.

Los aspirantes a la medalla deben ser presentados por instituciones, asociaciones o corporaciones miembros del Sincyt que operen en los sectores público, productivo, académico, investigativo o de desarrollo regional. Estas entidades deben estar registradas en el Directorio Nacional de Entidades (DNE), así como la persona propuesta en el Directorio Nacional de Investigadores (DNI).

La entrega del galardón se establece en el artículo 22 de la Ley de Promoción del Desarrollo Científico y Tecnológico Nacional, desde 1997. A la fecha, se ha entregado a 25 científicos, entre ellos 19 hombres y seis mujeres.

Los interesados en postularse o postular a un candidato puede descargar las bases en el portal de la Senacyt <https://senacyt.gob.gt/medalla2024>, la fecha límite es el 30 de agosto de 2024.

Una Dieta saludable y el consumo de lácteos aportan un impacto significativo en la salud

La calidad de la dieta es fundamental para mantener una buena salud a lo largo de la vida. Es por ello que, consumir productos lácteos, alimentos empacados o preparados con menos azúcar añadido, equilibrados y fortificados con vitaminas y minerales complementa las necesidades diarias de los consumidores, promoviendo una mejor calidad de vida a futuro.

Según la Organización Mundial de la Salud, limitar el consumo de azúcar a menos del 10% de la ingesta calórica total, es parte de una dieta saludable. Para obtener mayores beneficios, se recomienda reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total diaria.

“Optar por una alimentación más saludable puede tener numerosos impactos positivos en la salud, como la mejora del peso, la composición corporal y la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad. Además, puede disminuir la incidencia de enfermedades al fomentar la actividad física, la creación de espacios recreativos y la participación comunitaria en la adopción de conductas y hábitos saludables”, señaló Francisco Herrera Morales, nutricionista de Dos Pinos.

Datos del Sistema de Información Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional de Guatemala (Siinsan) reporta hasta el 16 de diciembre 2023, en términos generales, 25.237 niños con desnutrición aguda, con lo que se observa un incremento del 25.7% de casos comparado con los identificados el año anterior hasta esa fecha.

En Guatemala, el sobrepeso y la obesidad afecta al 40 por ciento de menores de entre 7 y 11 años, mientras que la cifra en adolescentes de entre 13 y 15 años se sitúa en 29.4 por ciento con sobrepeso y 8.4 por ciento con obesidad. Los datos para mayores de 18 años son de 38.4 por ciento de sobrepeso y 28.8 por ciento de obesidad.

La leche y los productos lácteos son aliados fundamentales para la salud, ya que contienen un alto contenido de macronutrientes y micronutrientes esenciales como vitamina A, vitamina B12, calcio y magnesio.

la tendencia del consumo nacional de productos lácteos ha tenido una tasa de crecimiento anual compuesta de 4.4% del 2014 al 2020 y la tasa de crecimiento interanual del consumo de lácteos para 2020 es de 3.8%.



Dieta sana para adultos incluye:

- Frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales (como maíz, mijo, avena, trigo o arroz moreno no procesados).
- Menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres, lo que equivale a 50 gramos. Los azúcares libres son aquellos añadidos a los alimentos o las bebidas por los fabricantes, cocineros o consumidores.
- Lácteos: como la leche, yogurt y queso son ideales para acompañar durante el desayuno o meriendas, además existen variedad de productos derivados que son bajos en grasa y sin azúcares añadidos.
- Las grasas no saturadas (presentes en pescados, aguacates, frutos secos) son preferibles a las grasas saturadas (presentes en la carne grasa, el aceite de palma y la manteca de cerdo)
- Evitar el consumo excesivo de carnes rojas o procesadas, sodio, bebidas con azúcares añadidos, entre otros.

Política Nacional de Riego impulsará uso de la tecnología



En Guatemala se presentan dos temporadas bien diferenciadas en el territorio: la época seca, de noviembre a mayo, y el resto del año una época bastante lluviosa, circunstancia que hace importante conocer las dinámicas hídricas para el aprovechamiento del agua en sus diferentes demandas.

Guatemala es uno de los países más vulnerables a los efectos del cambio climático y, sumado a sus condiciones topográficas bastante irregulares y el manejo ineficiente de las cuencas hidrográficas, crean circunstancias que impactan negativamente en la economía y seguridad alimentaria, debido a las sequías y lluvias extremas que se registran.

Debido a esas situaciones, la tecnificación y modernización de la agricultura nacional es una de las prioridades del ministerio, como lo propone la Política Nacional de Riego 2024-2033: aprovechar el manejo de agua para poner a producir grandes superficies de cultivo. Con ello se logra incrementar la actividad económica y la disponibilidad de alimentos de muchas familias campesinas, así como impulsar a pequeños y medianos empresarios agrícolas. Todo, gracias al riego.

Tomando como ejemplo soluciones en muchos países del mundo, que tienen limitadas disponibilidades de agua durante la época seca, se estudiaron e implementaron diferentes mecánicas como pozos artesanales, pozos profundos y también almacenamientos de agua en reservorios y/o embalses de diferentes tamaños.

Una alternativa que también se estudia es la disponibilidad de bombeos impulsados por energía solar, los que podrían aliviar en parte, los costos de bombeo de pozos mecánicos que en muchas ocasiones implican una alta inversión, más gastos de operación y mantenimiento.



Rocarena de Santa Teresita en Amatitlán, un destino turístico que se transforma



Bantrab lanza iniciativas para homenajear a los guatemaltecos en El Mes del Trabajo

Día Internacional de los Trabajadores



Relanzamiento de Roca Arena de Santa Teresita, Amatitlán un destino turístico que se transforma



Amatitlán, cerca de la ciudad capital un lugar que recibe 25 mil turistas cada mes, es reconocido como un lugar turístico con historia entre las familias guatemaltecas. La visita al lago, sus aguas termales y la oferta de Roca Arena, el primer balneario de Guatemala, son algunos de los aspectos que en el paso del tiempo han hecho que esta localidad tenga una oferta de valor para conservar y potencializar su turismo.

Relanzamiento de El Rocarena de Santa Teresita, una noticia especial para la comunidad. Comprometidos con impulsar el desarrollo económico y turístico de Amatitlán, se realizó el relanzamiento de El Rocarena de Santa Teresita, un proyecto integral que ya está impactando en la creación de nuevos puestos laborales, impacto en la economía local y atractivos turísticos para visitantes nacionales e internacionales.

El Rocarena de Santa Teresita está preparado para ofrecer una experiencia única y completa para los visitantes, esto al combinar instalaciones de clase mundial con servicios de calidad. Entre las instalaciones destacadas, se encuentran: piscinas con aguas termales, cabañas para hospedaje familiar o corporativo, un salón de eventos y un restaurante de primera categoría.

Con la visión de transformar a Amatitlán como destino turístico de primer nivel, aprovechando su historia y la de su emblemático balneario El Rocarena ahora a cargo de Santa Teresita, hemos estamos apoyando el impulso de este municipio como destino turístico, que desde ya está generando oportunidades de empleo y crecimiento para la comunidad local. Indicó el vicepresidente de la Comisión de Turismo Sostenible de AGEXPORT, Diego Fernández.



Como tomar el sol para absorber la vitamina D y mejorar el sistema inmunitario

La vitamina D, conocida también como la vitamina del sol, es un nutriente esencial que tiene en la salud humana. Al parecer. Esta vitamina, a diferencia de otras, tiene una característica particular: nuestro cuerpo puede sintetizarla cuando nos exponemos a la luz solar.

¿qué es la Vitamina D?

La vitamina D es un grupo de compuestos liposolubles, es decir, solubles en grasas, que incluyen vitamina D2 (ergocalciferol) y vitamina D3 (colecalciferol).

Sus principales acciones en el cuerpo

Esta vitamina tiene funciones fundamentales en el cuerpo humano. Una de las más conocidas es su papel en el metabolismo del calcio y del fósforo, nutrientes vitales para la salud de los huesos y dientes. Además, la vitamina D cobra una importante relevancia en el sistema inmunológico, ayudando a combatir infecciones y enfermedades. Desempeña un papel en la prevención de ciertos tipos de cáncer.

El papel de la vitamina D en el sistema inmunológico es crucial. Investigaciones sugieren que la vitamina D ayuda a regular la función de las células inmunitarias, lo que puede mejorar la respuesta del cuerpo a las infecciones y reducir el riesgo de enfermedades autoinmunes.

cuánto tiempo tienes que exponerte al Sol para poder absorber de manera eficiente la vitamina.



El 80% de la vitamina D que necesitamos proviene de la exposición solar, mientras que el 20% restante se obtiene de la dieta. Para garantizar una absorción adecuada de vitamina D, se recomienda exponerse al sol durante al menos 15 minutos, al menos tres veces a la semana, preferiblemente entre los meses de marzo y octubre.

Es importante que la exposición solar se realice en la cara y los brazos, ya que estas áreas tienen una mayor capacidad de sintetizar vitamina D. Sin embargo, es crucial tomar precauciones para evitar quemaduras solares y el riesgo de cáncer de piel, utilizando protector solar con un factor de protección (FPS) de al menos 15 a 30.

Bantrab lanza iniciativas para homenajear a los guatemaltecos en El Mes del Trabajo



Bantrab nació en 1966 para promover el bienestar de los trabajadores. Una gestión financiera sana y transparente le ha permitido ubicarse en el sexto lugar del sistema por volumen de activos y, en consecuencia, disponer de más recursos para cumplir con esa misión.

Actividades de El Mes del Trabajo

Galardón al Trabajador: este premio nació hace seis años para fomentar una cultura de reconocimiento. Es la máxima distinción con la que Bantrab reconoce el esfuerzo de los guatemaltecos y con la que expresa su admiración y respeto. Este año lo entregaremos a 365 trabajadores en Guatemala y Estados Unidos, quienes contribuyen al desarrollo del país y destacan por su desempeño extraordinario. El Galardón al Trabajador es una réplica a pequeña escala del Monumento al Trabajo, también conocido como “El Muñecón”, diseñado por el escultor Rafael Yela Günther en 1931. La Gala Final se llevará a cabo el 30 de mayo en ciudad de Guatemala, en la que rendiremos homenaje a 50 guatemaltecos. El evento será transmitido por Facebook, para conocer a nuestros máximos galardonados.

“Creemos en el valor de las personas y su trabajo; nuestro propósito es el bienestar y su futuro. Es por ello por lo que, durante el mes de mayo, realizaremos iniciativas para rendirles homenaje, promover el empleo y facilitar la salud financiera”, indica Fernando García, Director de la División Comercial del Grupo Financiero.

Otros reconocimientos

El 6 de mayo, en distintos puntos del país, entregaremos más de 30 mil cartas de felicitación escritas a mano por nuestros colaboradores para agradecer el esfuerzo y la dedicación de los trabajadores guatemaltecos.

Reconoceremos con medallas a mil hombres y mujeres que destacan en sus resultados, en su disposición a colaborar y en el servicio a la comunidad.

Ferias del trabajador: durante mayo celebraremos dos ferias de empleo, una en Xela y otra en Cobán, para promover el talento local. Esta es una alianza con la Fundación ProEmpleo. Participarán 15 empresas reclutadoras de talento humano. Además, se tendrán ferias de crédito en las que los guatemaltecos podrán acceder a préstamos con beneficios especiales y personalizados según sus necesidades, planes de ahorro progresivo con atractivas tasas de interés y asesoría gratuita en finanzas personal

Consejos para que la batería de tu laptop dure por más tiempo



Cargar la batería de tu laptop es una de las cosas más típicas a realizar, pero, ¿lo estás haciendo correctamente? Puesto que, de lo contrario, las consecuencias pueden llegar a ser devastadoras para tu dispositivo tecnológico.

Hasta la más sofisticada tecnología tiene su modo de uso, sus restricciones y muchos puntos más que ayudarán a que esta pueda funcionar en óptimas condiciones por más tiempo.

Las laptops, incluso con todas más mejoras que ha tenido a lo largo de los años, estos dispositivos también tienen sus modos de usos, lo cuales deben ser respetados para que la vida útil de estos dispositivos y su rendimiento sean de lo mejor.

En la actualidad, la gran mayoría de dispositivos utilizan una batería que funciona a partir de iones de litio, un elemento que tiene la capacidad de guardar cierta cantidad de energía eléctrica.

una práctica que es fatal para el porcentaje de vida de una batería, hablamos de tener el cargador conectado más tiempo del que se debería, una acción que puede tener consecuencias directas y catastróficas para la batería de tu laptop.

Consejos para que tu batería rinda por más tiempo en buenas condiciones:

1. 80-20

No dejar que la batería baje de 20% y permitir que cargue solo hasta 80%, esto hará que la batería de tu laptop dure por más tiempo en óptimas condiciones.

2. Desconectar la laptop de la corriente

No dejar conectada la laptop más tiempo del que debería, pues esto puede provocar fallos en tu batería al largo plazo, además de sobrecalentamientos y cortos.

3. Retirar la batería

Existen algunas laptops que aún cuentan con la capacidad de poder retirar las baterías, esto puede ser una gran ayuda si el uso que le das a tu laptop es muy prolongado. Usar el dispositivo conectado sin batería te ahorrará desgaste innecesario a la batería.

4. Temperaturas altas

Ya sea que en el lugar en donde vivamos las temperaturas sean muy calientes o que nuestro dispositivo tienda a calentarse con el uso, deberemos evitar que esto suceda dándole un reposo al dispositivo, pues el calor extremo puede descargar todos los componentes de la batería de iones de litio.

5. Carga rápida

Los cargadores de carga rápida pueden ser un milagro para algunas personas, pero, para otras con dispositivos menos recientes, no lo será, pues no tienen la capacidad para soportar esta carga rápida, por lo que, terminará calentándose y disminuyendo la vida útil de la batería.

Día Internacional de los Trabajadores

El Día Internacional de los Trabajadores o también conocido como el Día del Trabajo se celebra el primero de mayo, para conmemorar a nivel mundial el movimiento obrero y la fuerza laboral, como movimiento reivindicativo de diferentes causas relacionadas con el trabajo.

¿Por qué se celebra el Día del Trabajo?

Hace más de cien años, las fábricas eran centros de trabajo en los cuales trabajaban por igual hombres, mujeres, ancianos y niños, con jornadas de más de 12 horas diarias. Esta extenuante jornada laboral no daba opción a las personas de recuperarse, descansar ni disfrutar de tiempo de ocio. Mucho tuvieron que luchar los trabajadores durante años para conseguir establecer la jornada laboral de ocho horas, incluso a costa de sus propias vidas.

Actualmente, el Día de los Trabajadores se ha convertido en una fecha festiva y en muchas ocasiones no se piensa en su origen, pero no hay que olvidar que esta fecha rinde homenaje a aquellos que lucharon por una vida digna para todos los trabajadores y trabajadoras.

Origen del Día Internacional de los Trabajadores

Los orígenes del Día Internacional de los Trabajadores se remontan al año 1886, en Estados Unidos. En esa época los trabajadores iniciaron una lucha para reducir la jornada laboral a 8 horas. El único límite que existía era el no hacer trabajar a una persona más de 18 horas sin causa justificada y la consecuencia era una multa de 25 dólares. El sindicato mayoritario inició una huelga a partir del 1 de mayo de 1886. En Chicago, los enfrentamientos entre la policía y los trabajadores fueron especialmente duros y sangrientos.

Tras varios días de huelga, el 4 de mayo se convocó una concentración en la plaza de Haymarket, con una tensión creciente. Ese día, un artefacto explotó en la plaza, resultando muerto un policía. Hubo muchos detenidos, de los cuáles cinco de ellos fueron condenados a la horca: tres periodistas, un tipógrafo y un carpintero. Se les conoce como "los mártires de Chicago".



En honor a la lucha por la jornada laboral de 8 horas y en memoria de los trabajadores de Haymarket, el 1 de mayo se celebra el Día Internacional de los Trabajadores.

Logros obtenidos por los trabajadores

En la lucha por sus reivindicaciones laborales, los trabajadores han logrado derechos y beneficios contractuales que han sido reconocidos por la legislación en materia laboral, contemplados en contratos y convenios colectivos de trabajo. A continuación, mencionamos algunos de ellos:

- Reducción de la jornada laboral a 8 horas.**
- Seguridad Social para los trabajadores: Seguro contra enfermedades, accidentes de trabajo, invalidez y vejez.**
- Igualdad salarial.**
- Derecho al salario mínimo.**
- Disfrute de vacaciones.**
- Bonificaciones.**
- Pago de días festivos.**
- Derecho a la Asociación Sindical.**
- Derecho a la huelga.**

La primera casa impresa en 3D se imprime en sólo 18 horas

Havelar, una empresa Portuguesa de reciente creación, ha hecho historia al completar la primera casa impresa en 3D de Portugal. La impresionante casa de 80 metros cuadrados y dos dormitorios, se imprimió en un tiempo récord de 18 horas.

La asequibilidad de las casas de Havelar se puede atribuir a la increíble velocidad de construcción que ofrece el proceso de impresión 3D. Siguiendo un plano y extruyendo una mezcla similar al cemento de una boquilla en capas, la impresora puede construir rápidamente la estructura básica de la casa. Esta notable hazaña es un testimonio de la increíble eficiencia y velocidad que la impresión 3D aporta a la industria de la construcción.

Si bien el proceso de impresión en sí tomó 18 horas, los constructores humanos aún eran responsables de instalar las ventanas, puertas, paneles, techo y otros toques finales necesarios. A pesar de esto, todo el proyecto se completó en menos de dos meses.

La casa es una encantadora residencia de una sola planta con paredes nervadas que indican que fue construida con tecnología de impresión 3D. El interior de la casa se centra en una amplia cocina y comedor, con la sala de estar, dos dormitorios y un baño adyacentes. Si bien puede que no sea tan lujosa como otras casas impresas en 3D.



Havelar no solo se centra en ofrecer viviendas asequibles y modernas, sino también en reducir los residuos de construcción y hacer la transición a materiales de construcción alternativos para lograr la neutralidad de carbono para 2030.

Havelar espera alcanzar la neutralidad de carbono en sus operaciones mediante el uso de materiales de construcción alternativos como tierra, lodos, escorias, paja y otros biomateriales.



Tiendas Elektra y Banco Azteca invierten en sucursales clave de Quiché y Quetzaltenango



Henkel celebra 5 años sin accidentes en su planta en Guatemala

Commemoración del Día de la Fruta en la región



Tiendas Elektra y Banco Azteca invierten en sucursales clave de Quiché y Quetzaltenango

Elektra Guatemala y Banco Azteca Guatemala, unidades de negocio de Grupo Salinas Guatemala, continúan innovando a través de la remodelación de las sedes ubicadas en Santa Cruz del Quiché, Quiché y Coatepeque, Quetzaltenango, con una inversión estimada de US\$ 820,000 y la generación de 300 empleos directos e indirectos durante los meses de desarrollo. Entre ambas sucursales atienden un área de influencia que llega a más de 140,000 habitantes de los municipios aledaños, quienes serán beneficiados con las nuevas instalaciones, más modernas y acogedoras.

Como parte de la celebración, Tiendas Elektra invitó a los vecinos de Quiché y Chimaltenango a conocer las ofertas y promociones que ya están disponibles en las sucursales de todo el país para festejar el Día de la Madre, en las que también ganan por sus compras premios de Q10,000 en efectivo y participan en el sorteo para amueblar o equipar su casa.

Las agencias de Banco Azteca, ubicadas al interior de las Tiendas Elektra, también ofrecerán un nuevo ambiente renovado en donde los clientes podrán realizar una amplia variedad de gestiones financieras como abrir cuentas monetarias y de ahorro, solicitar una tarjeta de débito o crédito, cobrar remesas, pagos de servicios, solicitud de crédito por compras en Tiendas Elektra o personales, entre otras.



Carlos Alvarado, director de Tiendas Elektra Guatemala, comentó "con la remodelación de las sucursales de Coatepeque y Santa Cruz del Quiché buscamos mejorar la experiencia de los vecinos de esta localidad y continuar brindando un excelente servicio y el más amplio portafolio con las mejores marcas de tecnología, muebles, línea blanca, electrónica, telefonía, cómputo, electrodomésticos y mucho más. En Tiendas Elektra tenemos el propósito de crear momentos felices, llevando alegría y calidad a los hogares guatemaltecos".



UNOPS y el Ministerio de Salud Pública firman convenio para mejorar la atención a los guatemaltecos

Con el compromiso de que los guatemaltecos tengan acceso a un sistema de salud digno y de calidad, el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS- busca mejorar y transparentar los procesos de adquisición de medicamentos y equipo médico, por lo que ha sumado a sus mecanismos de compra a la Oficina de las Naciones Unidas de Servicios para Proyectos (UNOPS).

Para ello han firmado un convenio que brinda al Ministerio de Salud el acceso a otro mecanismo de compra que dejará un ahorro considerable. El convenio: "Mejora del acceso a la salud por medio de alternativas para el aprovisionamiento de medicamentos, tecnología médica y otros insumos y para la red pública de salud de Guatemala".

"Este convenio permitirá que más guatemaltecos tengan acceso a medicamentos, equipo e insumos con el mismo presupuesto. Además, gracias al ahorro que permite el mecanismo de UNOPS, con los precios que nos brindarán, podrán mejorarse los servicios de salud y con ello brindar una atención digna y de calidad a la población", expresó el ministro de Salud, Oscar Córdón Cruz.

Expresó que la firma del mismo responde a la necesidad de hacer mejoras al sistema de salud pública. "Iniciamos el periodo de Gobierno con hospitales desabastecidos, producto de los compromisos pendientes de pago por más de Q734 millones, sumados de 29 hospitales. Encontramos al menos 19 hospitales en rojo en cuanto a sus niveles de abastecimiento", agregó.

Este es un acuerdo con duración de 47 meses, para no comprometer al siguiente Gobierno y es por un máximo de USD900 millones para compra de medicamentos y equipo médico. Sin embargo, el Ministerio de salud puede realizar adquisiciones por menos de esa suma, de acuerdo con las necesidades de los servicios de salud, donde se continuará haciendo uso de los otros mecanismos.



Andrea Calvaruso, director de UNOPS Guatemala, enfatizó: "Nuestro compromiso es apoyar al Estado de Guatemala en las mejoras de la calidad de vida de los usuarios de la red de salud pública de Guatemala, gracias a mecanismos de abastecimiento, acceso y disponibilidad de servicios de salud oportunos que cuenten con medicamentos, equipamiento tecnológico y servicios que respondan a sus necesidades con pertinencia, eficiencia y equidad social".

UNOPS es una alternativa más para el abastecimiento de medicamentos e insumos médicos, con lo que se busca mejorar la calidad de vida de los guatemaltecos.



Gatorade® presenta a los dos equipos que representarán a Guatemala en las finales globales de 5V5 en Londres



Gatorade anunció a los ganadores de la séptima edición del Torneo de Fútbol Gatorade 5v5 en Guatemala, la principal plataforma internacional de fútbol juvenil en Latinoamérica. Dirigido a jóvenes de 14 a 16 años, este torneo contó con la participación de más de 2 mil jugadores de cuatro regiones del país.

De los más de 450 equipos que disputaron su lugar en la cancha, 10 de ellos tuvieron la oportunidad de competir por el boleto a Londres este domingo 28 de abril en el Estadio Cementos Progreso. El torneo comenzó el 10 de marzo y se llevó a cabo en la Ciudad de Guatemala, Quetzaltenango, Suchitepéquez y Chiquimula. La gran final se convirtió en una celebración al talento de los jóvenes futbolistas, quienes vinieron acompañados de familiares, amigos y entrenadores desde distintos puntos del país.

“Estamos sumamente emocionados con el resultado de esta edición del torneo Gatorade 5v5. Tuvimos la participación de más de 400 equipos masculinos y 50 femeninos. Todos han dado su máximo esfuerzo en la cancha y hoy seremos testigos de cómo se cumplirán los sueños y rendirán fruto las largas sesiones de entrenamiento de nuestros participantes”, expresó Angélica Escobar, Coordinadora de marca Gatorade.

Los ganadores fueron “Academia Maquínense”. El equipo participó por primera vez en el torneo 5v5 de Gatorade. Los originarios de San José La Máquina, Suchitepéquez, también se llevaron el galardón a mayor goleador del torneo y portero con menos goles en contra.

En la categoría femenina, “Cremas A” alcanzó el segundo título este año tras una reñida victoria que se concretó en penales, también ganaron el premio a la portera con menos goles en contra.



“El objetivo del Torneo Gatorade 5v5 es ser la plataforma que impulse a la juventud guatemalteca a través del deporte. Estamos sumamente emocionados de conocer a nuestros representantes en Londres, un escenario global tan importante. Estoy seguro que todo el esfuerzo, disciplina y dedicación que han demostrado a lo largo de esta primera fase rendirá frutos en el evento global”, aseguró Sebastián Vásquez del Cid, Jefe de marca Gatorade.

Commemoración del Día de la Fruta en la región



El origen de esta conmemoración se remonta a diciembre de 2015, cuando los ministros de Agricultura, Salud y Educación de Centroamérica y República Dominicana acordaron celebrar el “Día de las Frutas” el 3 de mayo de cada año.

En los países centroamericanos y República Dominicana, se cultivan 765 mil hectáreas de frutas, lo que representa el 29% de la producción agropecuaria de la región. La producción y el consumo de frutas no solo contribuyen al desarrollo sostenible, sino que también mejoran las condiciones de vida de la población al generar ingresos y empleo.

En los departamentos de Guatemala, Suchitepéquez, Retalhuleu, Quetzaltenango, Petén y Zacapa, se llevará a cabo la celebración del “Día de la Fruta”, un evento destinado a fomentar el consumo, la producción y la comercialización de los productos regionales.

Más de 3000 personas, entre productores, comercializadores, procesadores, consumidores, técnicos y estudiantes de escuelas y colegios, participarán en estos eventos que buscan destacar la importancia de las frutas en la alimentación y la economía local.

La fruticultura también juega un papel importante en la adaptación y mitigación del cambio climático al mantener los mantos acuíferos, limitar la erosión del suelo y contribuir a la captura de gases de efecto invernadero.

Por todo lo anterior, el Consejo Agropecuario Centroamericano (CAC), en colaboración con los Ministerios de Agricultura, Educación y Salud de los países participantes, junto con el Proyecto Mesoamericano de Fruticultura (PROMEFRUT), designaron el 3 de mayo como el “Día de las Frutas”, bajo el eslogan “¡Más fruta, más vida!”.

El Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA) reafirma el compromiso de promover la producción y el consumo de frutas para el beneficio de la salud y el desarrollo sostenible en la región.



Henkel Mixco cinco años sin accidentes en su planta de producción



En el marco del Día Mundial de la Salud y Seguridad en el Trabajo, Henkel da a conocer que su planta de producción en Mixco ha alcanzado un hito significativo: **cinco años sin accidentes laborales**. Este logro, además de reflejar el compromiso de la empresa con la seguridad y el bienestar de sus colaboradores, también muestra el éxito de las iniciativas implementadas para promover una cultura de seguridad en el lugar de trabajo.

La seguridad es una prioridad en todo momento para la compañía y se ha inculcado como responsabilidad compartida entre todo el personal, desde la alta gerencia, hasta el personal de producción. El compromiso de cada individuo y el trabajo en equipo han sido pilares fundamentales en la obtención de este logro.

Entre las iniciativas implementadas por Henkel para promover la salud y seguridad en el trabajo se encuentran:

Seguir fomentando una cultura donde todos comparten la responsabilidad por la seguridad y cuidado mutuo.

Desarrollar, mantener y revisar el sistema de gestión, asegurando los recursos necesarios para lograr los objetivos de SHEQ (Seguridad, Higiene, Medio ambiente y Calidad) promoviendo una mentalidad de mejora continua.

Fomentar el empoderamiento, la consulta y la participación de los colaboradores de las diversas funciones como: Seguridad Corporativa, Recursos Humanos, Logística, entre otros. Así como de los negocios de Consumer Brands y Adhesive Technologies.

Implementar indicadores clave de desempeño significativos y accionables, respaldando los resultados a través de revisiones gerenciales periódicas.

Adoptar un enfoque basado en riesgos y datos para la toma de decisiones.

Comunicar constantemente la política de SHEQ, tanto a colaboradores como a sus clientes externos y proveedores.



“La seguridad para Henkel es una prioridad fundamental, por lo que estos 5 años sin accidentes son el resultado del alto compromiso de los colaboradores en todos los niveles. Por ello, continuaremos implementando diversas iniciativas de salud y seguridad en el trabajo para garantizar un entorno laboral seguro para cada uno”, expresó Iván Cifuentes, Gerente de Planta Mixco para Henkel Guatemala.



5 Razones por las que Instalar Placas Solares

En los últimos años, ha aumentado el interés de las personas por encontrar formas más ecológicas de suministrar de energía eléctrica a sus hogares. Y la mejor solución que han encontrado entre las fuentes renovables, es la energía solar.

A través de la instalación de paneles solares en sus hogares no solo están cuidando del planeta, sino que además conseguirán independizarse de la red eléctrica y sus altos precios. En nuestro país deberían plantearse aprovechar las miles de horas de sol que se recibe y cambiarse a este tipo de energía no contaminante, inagotable y gratuita.

Existen muchas y buenas razones por las que los propietarios de viviendas deberían adoptar una fuente de energía como la solar, pues cada día que pasa se agrava la amenaza del cambio climático y el ascenso de los precios de las energías no renovables parece no tener fin.

Estas son las principales razones por las que instalar placas fotovoltaicas en tu tejado.

1. Es una fuente de energía renovable

A diferencia de las típicas energías alimentadas por combustibles fósiles, la energía solar es limpia, abundante y gratuita. Al instalar paneles solares en tu hogar podrás pasar años y años obteniendo electricidad que se produce a través de un proceso eficiente que resulta no contaminante.

2. Facturas de electricidad reducidas

Uno de los motivos más importantes para considerar la instalación de paneles solares es obtener facturas de electricidad más reducidas. Con los paneles solares utilizarás la luz solar para generar electricidad y satisfacer todas tus necesidades energéticas. También ahorrar en las facturas con los descuentos que obtendrás si viertes tu excedente de energía en la red.

3. Los paneles son muy versátiles

Una de sus mejores características de las instalaciones solares es que son extremadamente versátiles. Esto significa que no tienes que arruinarte instalando un enorme sistema de energía solar, existen opciones asequibles como utilizar un tipo de panel solar flexible, que son fáciles de trasladar e instalar sobre cualquier tipo de superficie.



4. Bajos costes de mantenimiento

Los paneles solares se fabrican con materiales muy duraderos y resistentes, por lo que, aunque se colocan en la intemperie, requieren poco mantenimiento. Solo tendrás que limpiar los paneles fotovoltaicos de vez en cuando para asegurarte de que el sistema produce una potencia óptima que satisfaga tus necesidades energéticas diarias.

5. Puedes aprovechar deducciones fiscales

También puedes reducir un 7% como poco la demanda de refrigeración y calefacción de tu hogar cuando acabe la instalación.

Contrario a lo que muchos puedan pensar, instalar paneles solares en tu domicilio no es tan caro, sobre todo si se tienen en cuenta todas las ventajas que hemos mencionado y consigues placas de primera calidad a buen precio.

Además de cuidar del medio ambiente y de reducir tus facturas de electricidad, las placas solares tienen pocos gastos de mantenimiento, y las tendrás amortizadas en cuestión de 5 años aproximadamente.



Feria del empleo, dos mil plazas de trabajo y 300 becas de inglés



3 de mayo Día del Albañil en Guatemala

Regálale un Motorola a mamá y conviértete en el favorito



Feria del empleo, Se abren dos mil plazas de trabajo y 300 becas de inglés



Se abre una nueva oportunidad para obtener un trabajo en el Sector Contact Center & BPO: la primera feria de empleo 2024 para personas que están en busca de un empleo formal, como también, quienes quieran mejorar su nivel de inglés. Esta actividad se realizará en las instalaciones de la Asociación Guatemalteca de Exportadores (AGEXPORT) el miércoles 08 de mayo de 09:00 a 15:00 horas.

La próxima Call Center Job Fair, organizada por el Sector Contact Center & BPO de AGEXPORT, tiene el propósito de generar oportunidades laborales para las personas que tengan, mínimo, 70% de conocimiento del idioma inglés, como también, de brindar becas para las personas que sean mayores de edad, con título de diversificado, con 25% de conocimiento del idioma inglés y con disponibilidad de horario e internet. Dichas becas son gracias al apoyo del Proyecto Empleabilidad, Emprendimiento y Empresarialidad financiado por la Unión Europea.

11 empresas ofrecen trabajo

Las empresas que estarán ofreciendo los puestos de trabajo son: Alorica, Teleperformance, Allied Global, TELUS International, Capgemini, Everise, [24]7.ai, Conduent, ACT, iUNGO y World Connection.

“Esta es una oportunidad que desarrollamos desde el Sector Contact Center & BPO de AGEXPORT, para facilitar el encuentro de los aspirantes a un empleo con las empresas que están en búsqueda de talento. Los participantes podrán elegir entre 11 empresas para aplicar a los puestos de trabajo, como también, a becas de inglés. Esperamos la participación de personas motivadas y dispuestas a ser parte de nuestro Sector, el cual ofrece el doble del salario mínimo para quienes inician”, mencionó Andrea Méndez, Coordinadora de Reclutamiento del Sector Contact Center & BPO de AGEXPORT.

“Agradecemos al Proyecto Empleabilidad, Emprendimiento y Empresarialidad de la Unión Europea por su apoyo para cubrir el 100% de las becas para jóvenes que, en los próximos años, serán la fuerza laboral de Guatemala”, añadió Méndez.

¿Cuáles son los pasos para asistir a la feria?

1. Completar el formulario: <https://www.jotform.com/form/241014971585862>
2. Se enviará un código QR y un número de identificación por correo electrónico. Estos datos deberán presentarse el día de la feria.
3. Durante la feria, los visitantes podrán tener la opción de aplicar a las plazas disponibles, como también, a becas de inglés.

Estas son las frutas que se dan en Guatemala

Desde siempre Mesoamericana se han producido las frutas en forma exuberante. En el proceso de mestizaje se manifestó como forma de alimentación y parte de la cultura de la población, a pesar del paso del tiempo, las frutas siguen siendo vitales para la alimentación, y por ello, es importante conocer cuáles son producidas en nuestro país.

Además del gran aporte para la salud de nuestro organismo, las frutas juegan un papel clave en la economía regional, siendo uno de los productos que más se exportan en el mercado mundial, como el melón, la piña y el banano.

Siendo las más populares:

Aguacate: Originario de Mesoamérica, se produce principalmente en regiones tropicales. Posee alto valor energético y ácidos grasos monoinsaturados que ayudan a controlar el colesterol en la sangre.

Limón: Originario de la China o India, actualmente se cultiva en la mayoría de países tropicales del mundo. Contiene vitamina C que ayuda a la absorción de hierro de origen vegetal. Preserva la salud de los vasos sanguíneos y contribuye al buen funcionamiento del sistema inmune.

Melón: Se produce en clima cálido y poco lluvioso. Protege del envejecimiento y de enfermedades degenerativas. Ayuda a la hidratación por su alto contenido de agua. Protege la piel y la visión por su contenido de betacarotenos.

Piña: Se cultiva en la mayoría de países tropicales del mundo. Ayuda a la buena digestión por su complejo de enzimas. Ayuda a prevenir enfermedades por su contenido de vitamina C. También refresca e hidrata por su alto contenido de agua y potasio.



Naranja: Es originaria de China, se produce en cualquier clima propicio que tenga abundancia de sol, agua y poca humedad. Ayuda a reducir el colesterol sanguíneo. Contribuye al buen funcionamiento del sistema inmune. Beneficia la salud intestinal.

Papaya: Originaria de Centro América, se produce en climas tropicales y sub tropicales. Contiene papaína que ayuda a la digestión de proteínas. Contribuye a la salud de la piel y la visión. Tiene alto contenido de agua que ayuda a la hidratación.

También se dan otras frutas como lo son: sandía, tamarindo, fresa, manzana, zapote, mango, mandarina ciruela, durazno.

Regálale un Motorola a mamá y conviértete en el favorito



Ha llegado el momento para celebrar a nuestras queridas mamás, sabemos que se merecen el mundo entero por todo aquello que hacen y han hecho por nosotros a lo largo de nuestras vidas. No hay nada mejor que hacerles un regalo muy especial para recordarles lo mucho que las queremos y que tenemos presentes todos aquellos sacrificios que han hecho por nosotros.

Sabemos que cada mamá es única y que mejor que celebrarlas con un regalo que se adapte a su estilo de vida, es el momento ideal para consentirlas con un smartphone único que se adapte a sus necesidades y nos permita estar en comunicación continua con ellas.

Encuentra a continuación una guía con la información que debes saber para descubrir cuál es su Motorola ideal.

Una madre creativa Si tu mamá es una persona que disfruta del diseño exclusivo, imponer moda y destacar, te recomendamos sorprenderla con un moto g72, un potente dispositivo que ofrece fotos llenas de detalles increíbles gracias al sensor de ultra alta resolución de 108 MP. El nuevo miembro de la querida familia moto g también combina dos altavoces estéreo grandes con tecnología Dolby Atmos®, un potente procesador y respaldado por una asombrosa batería con una carga increíblemente rápida. Único por solo Q1,999.00.

Una mamá práctica y moderna

Si tu mamá es de las que está en movimiento continuo te recomendamos el moto g84, con este celular puede esperar imágenes ultra nítidas en un sistema de cámara de 50MP. Contribuyendo a la claridad y viveza de la imagen, la tecnología Ultra Pixel deja pasar más luz combinando píxeles en un gran píxel de 2,0 µm, produciendo fotos que son brillantes y hermosas, mientras que el OIS asegura tomar fotos sin vibraciones. Hay una lente ultra gran angular de 8 MP con Macro Visión para que los usuarios puedan elegir sus puntos de vista, y una cámara selfie de 16 MP con enfoque rápido para capturar sonrisas al instante. Este modelo tiene un precio increíble de Q. 1,899.00.

No pierdas la oportunidad de celebrar a mamá, demostrarle tu cariño y la importancia que tiene en tu vida haciendo que estrene un Motorola con estas increíbles promociones. Todos los precios antes mencionados estarán disponibles hasta el 15 de mayo de 2024.

3 de mayo Día del Albañil en Guatemala

3 DE MAYO DÍA DE LA SANTA CRUZ Y DEL ALBAÑIL



El 3 de mayo en Guatemala se celebra el Día del Albañil, fecha que coincide con la fiesta de la Santa Cruz. Así cada año, este día es de algarabía, risas y festejo entre los trabajadores de la obra, de la construcción quienes dedican un momento de su jornada para agradecer y pedir que se libren de un accidente o caída.

Origen del Día del Albañil

El Día de la Santa Cruz era una costumbre entre los campesinos quienes al emigrar a la ciudad algunos se convirtieron en trabajadores de obra, y así con el tiempo el Día de la Santa Cruz se convirtió también en el Día del Albañil.

Hoy en día, todavía es tradición que, en muchas partes de Guatemala, los albañiles realicen los ritos para celebrar el Día de la Santa Cruz y el Día del Albañil. Para ello, preparan una cruz, la adornan con todo, la ponen en lo más alto de la obra y se le prepara un altar. Al día siguiente se hace una celebración con almuerzos para todos y hasta bebidas alcohólicas. Festividad donde participan desde el maestro de obra, albañiles y los ayudantes.



Polar Pilsen y Maltín Polar las nuevas cervezas que llegan a conquistar el mercado guatemaltecos



Cenzalza y Empresas Polar presentaron las dos nuevas marcas de bebidas que entran a competir en el mercado local, ambas muy refrescantes y con más de 70 años en los otros mercados internacionales. Las nuevas propuestas permitirán a los guatemaltecos más opciones para disfrutar socialmente.

La Cerveza Polar Pilsen, ahora en el mercado guatemalteco, recientemente cumplió 83 años. Es un producto refrescante perfectamente adaptado al paladar global y tiene las características clásicas de una cerveza tipo Pilsen. Por su parte, Maltín Polar, con un auténtico sabor natural, es una bebida sin alcohol, que refresca y hace sentir una experiencia de diversión cargada de energía natural y full sabor.

Sergio Alcocer, Director Comercial del Negocio Internacional de Empresas Polar de Centroamérica y Caribe se mostró muy entusiasmado al dar a conocer los principales atributos de estas bebidas y cómo planean conquistar los paladares de los guatemaltecos. "Estamos muy contentos de estar aquí en Guatemala, y el trabajo en equipo que estamos haciendo con nuestros aliados de Cenzalza para conquistar en la preferencia de los consumidores que buscan productos de calidad", comentó.



La cerveza Polar Pilsen y Maltín Polar se encuentran disponibles en supermercados y tiendas de conveniencia.

Detalles de Polar Pilsen:

Es una cerveza tipo Pilsen, muy fresca que te transportará al Caribe. Tiene un grado alcohólico de 4.5° G.L. (4.5% por volumen).

Ahora conoce de la cerveza Maltín Polar:

Fabricado con azúcar de caña - Maltín Polar es una bebida de cebada malteada carbonatada. Una "cerveza" nutritiva y sin alcohol, elaborada con la mejor cebada y lúpulo. Síguenos en Instagram @bebidaspolarlatam



Senacyt lanza concurso de fotografía científica



La Secretaría Nacional de Ciencia y Tecnología (Senacyt) lanza el concurso de fotografía científica Fotocyt, una fusión entre la ciencia y el arte que resalta la belleza y relevancia de la investigación científica por medio del lente fotográfico.

Fotocyt 2024 busca mostrar cómo la ciencia y la tecnología son elementos esenciales en la rutina diaria. Esta iniciativa no solo pretende estimular el interés público en estas ramas, sino también comunicar el conocimiento científico de manera accesible y atractiva para el público guatemalteco.

El concurso está abierto a fotógrafos aficionados y profesionales, así como a científicos y estudiantes interesados en la fotografía científica. Se busca plasmar el avance de la ciencia y la tecnología a través del Fotocyt senacyt arte de la fotografía, inspirando a más personas a interesarse en las ciencias.

Las fotografías deben enfocarse en tecnología, biología, nutrición o ciencias de la tierra. Un jurado externo a la Senacyt, compuesto por expertos, seleccionará las 12 mejores fotografías que serán exhibidas en una galería de arte tanto en la ciudad de Guatemala como en Quetzaltenango. Además, se otorgarán premios a los tres primeros lugares y dos menciones honoríficas. Este concurso cuenta con el apoyo del Banco Industrial, Fundación Rozas-Bostrán y Canella.

Los interesados en participar deberán enviar el material antes del 5 de junio de 2024 a través del siguiente enlace <https://senacyt.gob.gt/fotocyt2024>. Para más información, puede escribir al correo electrónico: aperez@senacyt.gob.gt.





Reconocen la Labor de los Combatientes de Incendios Forestales de Guatemala



**Día de la Madre:
¿Qué regalarle a
mamá este 10 de
mayo?**

**El significado
de soñar que se
estrella el avión
donde viajas**



Reconocen la Labor de los Combatientes de Incendios Forestales de Guatemala



El Instituto Nacional de Bosques (INAB) y Fundación para el Desarrollo Integral del Hombre y su Entorno (CALMECAC) en el marco del Día Internacional del Combatiente de Incendios Forestales (4 de mayo) reconoce el compromiso y dedicación de los integrantes de las brigadas forestales de distintas instituciones; así como todos los esfuerzos de las mismas los cuales van enfocados en la prevención y supresión de los incendios forestales en Guatemala.

Durante los 27 años de vida el INAB ha trabajado por la prevención de los incendios forestales a través de la sensibilización y capacitación de técnicas básicas de control y liquidación de incendios forestales; combatiente forestal, y manejo y comportamiento del fuego. El INAB a lo largo de su historia ha participado en el control de incendios forestales en las diferentes secciones del Sistema de Comando de Incidentes en apoyo

a las entidades encargadas de la supresión y en la conformación, reactivación y capacitación de más de 81 brigadas voluntarias de combatientes de incendios forestales quienes han dado la primera respuesta local. Durante estos años la institución ha incentivado alrededor de 698,740 hectáreas de manejo de bosque natural y plantaciones, que han contado con estructuras de prevención de incendios forestales.

“En esta fecha tan importante el INAB brinda reconocimiento y homenaje a todos los combatientes de incendios forestales quienes son héroes en el cuidado del recurso forestal; hombres y mujeres que arriesgan su vida por la incansable misión de proteger los bosques de las llamas, ayudando así a conservar innumerables especies de flora y fauna. Como guatemaltecos debemos tomar conciencia sobre la conservación de nuestros bosques y su biodiversidad a través de la prevención de incendios forestales, de esta manera aseguramos los recursos naturales para la presente y las futuras generaciones”, indicó el Ing. Rony Granados, gerente del INAB.

El Día Internacional del Combatiente de Incendios Forestales surge a raíz del fallecimiento de cinco combatientes durante un incendio forestal en Linton, Canadá. Posterior a esto se estableció el 4 de mayo para conmemorarlos y así rendir un homenaje a quienes han dedicado esfuerzo y dedicación incluso entregado su vida o sufrido daño en la lucha por el resguardo del recurso bosque.

Cuanto tarda un gato en adaptarse a su nuevo hogar

Una mudanza implica un montón de cambios no solo para la persona o la familia que se muda sino también para sus mascotas.

Pero en particular es a los gatos a quienes les cuesta muchísimo más el proceso de adaptación a un nuevo hogar en comparación de los perros. Esto porque ellos aman tanto su territorio que les cuesta el doble acostumbrarse a un espacio nuevo. Pero si tienes que mudarte pronto y tienes un gato, no te preocupes hoy te daremos algunos consejos útiles que puedes poner en práctica en esta situación.

Para evitar que el gato escape en el proceso de transición de una casa a la otra es recomendable realizar un aclimatamiento. Ya que el felino puede tardar en adaptarse a su nueva casa entre dos semanas a un mes.

Vale mencionar que antes de la mudanza cuando estás empacando las cosas, es preferible que el gato no presencie esta acción para evitarle los nervios del cambio. Cuando ya estén instalados en la casa nueva es preferible dejarlo encerrado en una habitación con muebles sin mucho movimiento, para que se vaya adaptando sin estresarse. Que la habitación esté acondicionada con muebles le dará la sensación de comodidad y la certeza de que es un hogar.

Utilizar dispensador de feromonas felinas para lograr que se sienta más a gusto, cuando su olor natural se empieza a impregnar en la casa, el felino se sentirá más seguro y así bajar el riesgo de que se escape.

Como mínimo dos semanas es lo recomendable que este encerrado el gato y una vez transcurrido este tiempo recién ahí darle libertad de salir junto a ti al patio o al jardín. Aunque si el gato no quiere salir no hay que forzarlo, él lo hará cuando se sienta listo. Si tu mascota está acostumbrada a utilizar correa, puedes hacer un paseo por toda la casa para que vaya reconociendo los espacios.



Su proceso de adaptación dependerá mucho de su personalidad. Si se trata de un gato aventurero no tendrá muchos problemas para adaptarse. En cambio, si es un poco más tímido, quizás demore semanas en acostumbrarse y hay que tenerle paciencia.

Lo aconsejable es tener rutinas similares a la que tenían en su antigua vivienda para que el impacto no sea tan fuerte. De esta manera lograrás que tu gato se sienta más seguro en el nuevo hogar, luego de este proceso de adaptación y evitar que se escape.



Que le puede suceder tu cerebro si no escribes a mano y solo usas el teclado a diario



El uso diario de los dispositivos puede perjudicar nuestra salud. En el torbellino digital donde las pantallas y los teclados son protagonistas de nuestra cotidianidad, el hábito de escribir a mano parece desvanecerse en el olvido. Investigaciones recientes sugieren que esta transición hacia lo digital podría acarrear consecuencias insospechadas para nuestro cerebro y su funcionamiento.

Contrario a lo que se pudiera pensar, escribir a mano implica un proceso cognitivo más profundo que simplemente teclear en un teclado. Esta actividad física y mental activa diversas áreas del cerebro, facilitando la formación de recuerdos y el procesamiento de información. La escritura manual desencadena una mayor actividad cerebral en comparación con la escritura digital. Se han observado intensas ondas cerebrales asociadas con la formación de recuerdos durante el acto de escribir a mano, lo que sugiere una conexión más profunda entre el proceso de escritura y la retención de información.

Los expertos advierten sobre el posible impacto negativo en el cerebro ante la progresiva desaparición de la escritura a mano. Al igual que cualquier músculo, el cerebro requiere ejercicio constante para mantenerse en forma. La dependencia exclusiva del teclado podría conducir a una "atrofia" de ciertas regiones cerebrales, afectando potencialmente nuestra capacidad cognitiva y de memoria a largo plazo.

A pesar de los avances tecnológicos que han simplificado numerosos aspectos de nuestra vida, es fundamental reconocer el valor intrínseco de habilidades tradicionales como la escritura a mano. No solo representa un legado cultural e histórico, sino que también ofrece beneficios tangibles para nuestro desarrollo cognitivo y neuronal.

¿Cómo incluir la escritura a mano en la vida cotidiana?

Establece momentos específicos para escribir a mano: Dedicar al menos unos minutos al día a practicar la escritura a mano. Puedes aprovechar pequeños espacios de tiempo libre para mantener esta práctica.

Utiliza un cuaderno dedicado: Mantén un cuaderno exclusivo para tus ejercicios de escritura a mano. Esto te permitirá llevar un registro de tu progreso y te motivará a continuar practicando.

Experimenta con diferentes estilos de escritura: No te limites a un solo estilo de escritura. Explora diversas tipografías y técnicas para mantener tu práctica interesante y variada.

¿Cuál es mejor la sal de grano o la sal fina?

Qué es la sal?

La sal es un compuesto químico conocido como cloruro de sodio esencial para la vida en la Tierra y utilizado en la cocina y en numerosos procesos industriales. Se presenta de forma natural en océanos y lagos salados, y también se encuentra en forma sólida en yacimientos subterráneos.

La sal es un ingrediente básico en la cocina que se utiliza para realzar el sabor de los alimentos y agregar profundidad a los platillos. Sin embargo, cuando se trata de elegir entre sal de grano y sal fina, es importante considerar varios factores que pueden influir en tu decisión.

Una de las principales diferencias entre la sal de grano y la sal fina es su contenido mineral. La sal de grano, al no ser tan refinada como la sal fina, conserva más minerales esenciales. Estos minerales pueden incluir calcio, magnesio, potasio y otros elementos traza que son beneficiosos para el cuerpo humano.

Entre sus beneficios incluyen:

- Mejoramiento de la digestión
- Es antiinflamatorio y reduce los calambres musculares
- Regula los niveles de azúcar en la sangre y mejora la circulación
- Expulsa las toxinas del cuerpo y favorece el sistema inmunológico
- Ayuda a las funciones cerebrales y previene enfermedades neurodegenerativas

Estos beneficios hacen que la sal de grano sea una opción más completa desde el punto de vista nutricional en comparación con la sal fina, que ha sido sometida a un mayor proceso de refinamiento.



Recomendación de cantidad a consumir

Es importante tener en cuenta las recomendaciones de salud en cuanto al consumo de sal. La Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere que los adultos sin problemas de hipertensión deben consumir menos de 5 gramos de sal al día, por lo que si padecen alguna de dichas enfermedades lo mejor es no consumir sal.

Además de sus beneficios para la salud, la sal de grano también ofrece una experiencia sensorial diferente en comparación con la sal fina. Las texturas más gruesas de la sal de grano pueden proporcionar un crujido agradable y una distribución más uniforme del sabor en los alimentos.

Ambas opciones de sal pueden utilizarse en la cocina, la sal de grano destaca por su contenido mineral más completo y sus posibles beneficios para la salud. Recuerda siempre consumir la sal con moderación y seguir las recomendaciones de salud para mantener un equilibrio adecuado en tu dieta diaria.

Día de la Madre: ¿Qué regalarle a mamá este 10 de mayo?

El 10 de mayo, Día de la Madre, está muy cerca te contamos qué puedes regalarle a tu mamá

El Día de la Madre es una fecha especial que brinda la oportunidad de demostrar nuestro amor y gratitud hacia la mujer más importantes de nuestra vida: nuestra madre. Si estás buscando el regalo perfecto para darle a tu mamá este 10 de mayo, Día de la Madre, te sugerimos algunas ideas para tan amorosa ocasión.

Lo más importante es elegir un regalo que demuestre a tu mamá cuánto la amas y aprecias. No importa el precio o el tamaño del regalo, lo que más valorará es el amor y el esfuerzo que pongas en elegir algo especial para ella.

Joyería: es un regalo clásico para el Día de la Madre. Considera la posibilidad de regalarle a tu mamá una pieza de joyería personalizada, como un collar con su inicial o una pulsera con los nombres de sus hijos grabados.

Bolsa: Una bolsa es otro de los productos más deseados por la mayoría de las mujeres, pues siempre es idóneo contar con uno más para combinar con la ropa o zapatos. Grandes, chicas o incluso de una marca en especial hará felices a las mamás.

Vestido: Esta pieza será la ideal para ampliar su guardarropa en este período de sol o simplemente para una mejor comodidad al vestir.

Chocolates: Una idea más dulce que podría contemplar para esta fecha importante es obsequiar una caja de chocolates.



Álbum de fotos: Reúne las mejores fotos de tu familia y crea un álbum personalizado que capture los momentos más especiales que han compartido juntos.

Una blusita: Para esta época de calor una buena opción podría ser una blusa, aunque todo dependerá del gusto y color que desee elegir.

El 10 de mayo (Día de las Madres) es una de las celebraciones más importantes para miles de personas, quienes reconocen esta fecha para enaltecer a aquellas que han dado vida a un nuevo ser. Los hijos homenajean de una forma especial a sus mamás, llevan serenatas, ofrecen viajes o compran regalos especiales.

El significado de soñar que se estrella el avión donde viajas

El significado de los sueños aún es ambiguo, pues no existe evidencia científica que pueda respaldar alguna teoría, pero existen algunas aproximaciones de lo que significa soñar que se cae un avión en el que viajas.

Los sueños podrían ser un reflejo de ciertos aspectos de nuestra vida cotidiana, o una recopilación de información de la totalidad del día, pero no existe evidencia científica que pueda avalarlo, aún así, existen algunas definiciones de lo que realmente significa lo que soñamos.

Soñar con la caída de un avión en el que viajas puede ser una experiencia muy inquietante. Este tipo de sueño puede tener diversas interpretaciones dependiendo del contexto y de la situación personal por la que se este viviendo en ese momento.

Aquí algunos significados de soñar la caída del avión donde viajas:

Miedo al fracaso o pérdida de control: El avión en el sueño podría representar un proyecto importante o una área crucial de tu vida. La caída del avión podría reflejar tus temores sobre perder el control en esa área o el miedo al fracaso.

Inseguridad o ansiedad: Sentir la caída del avión en el sueño puede estar relacionado con la ansiedad o la inseguridad que sientes en tu vida en general. Puede que te sientas abrumado por situaciones que percibes como fuera de tu control.



Necesidad de cambio: Este sueño podría indicar que es momento de hacer cambios significativos en tu vida. Tal vez estés en una situación en la que sientes que estás perdiendo el rumbo y necesitas hacer ajustes para evitar un desastre.

Miedo a perder a alguien o algo importante: El avión en el sueño también puede simbolizar personas o relaciones cruciales en tu vida. La caída del avión podría reflejar tu temor a perder a alguien o algo que valoras profundamente.

Sensación de falta de control en la vida: La caída del avión puede ser una representación de la sensación de falta de control en tu vida en general. Puede que te sientas abrumado por circunstancias externas que te superan.



Utensilios que te permitirán ahorrar dinero en tu recibo del agua



Los Beneficios para la salud por el consumo de frutas

Razones por las que Instalar Paneles Solares



4 utensilios que te permitirán ahorrar dinero en tu recibo del agua



La tecnología se ha convertido en una aliada esencial en la lucha contra el desperdicio de agua. El ahorro en los servicios del hogar es fundamental. Existen diversos utensilios tecnológicos diseñados para optimizar el uso de este recurso en el hogar y en la industria. Aquí te presentamos 4 de los más destacados.

utensilios que te permitirán ahorrar dinero en tu recibo del agua?

Aeradores de grifo

Estos dispositivos se instalan en los grifos y mezclan el agua con aire, reduciendo el flujo sin comprometer la sensación de cantidad de agua. Según estudios, podrían ahorrar entre un 11% y un 24% en el consumo de agua en el hogar. Al mezclar el agua con aire, estos dispositivos reducen la cantidad de agua que fluye por el grifo sin comprometer la sensación de cantidad de agua.

Duchas de bajo flujo

Similar a los aeradores de grifo, estas cabezas de ducha están diseñadas para usar menos agua al mezclarla con aire o mediante la limitación del flujo de agua. Según estudios, el ahorro promedio podría rondar el 21%. Estas duchas utilizan menos agua al mezclarla con aire o limitar el flujo de agua. Esto significa que se utiliza menos agua para ducharse, lo que también reduce el costo del agua.

Sensores de humedad para jardín

Estos dispositivos ajustan automáticamente el riego en función de la humedad del suelo, asegurando que las plantas reciban la cantidad necesaria de agua y evitando el exceso de riego. Al ajustar automáticamente el riego en función de la humedad del suelo, estos utensilios aseguran que las plantas reciban solo la cantidad necesaria de agua.

Cisternas inteligentes

Con diversas tecnologías como sistemas de doble descarga, que utilizan diferentes cantidades de agua según sea necesario, y descargas optimizadas que reducen el volumen de agua utilizado. Estos dispositivos utilizan menos agua al tener sistemas de doble descarga. Esto significa que se utiliza menos agua cada vez que se tira de la cadena, lo que reduce el costo del agua.

Descubren el poder curativo de las cáscaras de huevo

Uno de los alimentos más nutritivos al cuál podemos acceder de forma rápida y que tiene un costo bastante económico es el huevo, este producto proveniente de las gallinas es de gran importancia nutricional en la dieta de millones de personas. El huevo es un producto que aporta muchos nutrientes a nuestro cuerpo, como proteínas, lípidos (colesterol) y algunas vitaminas importantes.

Un grupo de investigadores han descubierto que la membrana de la cáscara de huevo posee sorprendentes propiedades curativas y cicatrizantes. Este material natural puede acelerar la regeneración de tejidos celulares.

¿Cómo es que funciona?

El estudio se centró en la aplicación de membranas de cáscara de huevo de gallina no fecundada en heridas abiertas de ratones. Los resultados fueron impresionantes: las membranas, tanto aplicadas directamente como convertidas en polvo, lograron una reducción significativamente mayor en la longitud de las heridas y tiempos de curación más cortos en comparación con los métodos tradicionales.

¿Cómo puedes preparar el cicatrizante de cáscara de huevo?

Para aprovechar las propiedades curativas de la cáscara de huevo en casa, sigue estos pasos:

Primero: Recolecta cáscaras de huevo limpias y sin residuos. Retira cuidadosamente la película interna y lava las membranas con agua.

Segundo: Seca las membranas completamente y tritúralas hasta obtener un polvo fino. Puedes almacenarlo en un recipiente hermético para su uso posterior.



Tercero: Aplica el polvo sobre la herida limpia y cúbreala con un apósito adecuado.

Otros usos de la cáscara de huevo

Además de su poder curativo, la cáscara de huevo también puede ser útil para el cuidado del cabello. La clara de huevo, rica en proteínas, vitaminas y minerales, es un ingrediente popular en la cosmética natural por sus propiedades nutritivas y fortalecedoras.

Recuerda que tienes que consultar a un médico antes de utilizar cualquier remedio casero, realiza una prueba de alergia en una pequeña área de la piel antes de aplicar el polvo de cáscara de huevo en una herida. Los resultados pueden variar según el tipo de piel y cabello.

Los Beneficios para la salud por el consumo de frutas



Las frutas y verduras proporcionan muchos nutrientes benéficos, incluyendo vitaminas, minerales, grasas sanas, proteína, calcio, fibra, antioxidantes y fitonutrientes. Añada frutas y verduras a las comidas y snacks para levantar la energía de forma nutritiva.

Nutrición: Las frutas son una fuente abundante de vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales, que permiten el funcionamiento óptimo del cuerpo humano, por lo que incorporar frutas frescas en la dieta diaria puede promover la salud.

Hidratación: Por su alta concentración de agua, las frutas son una manera natural y deliciosa de mantener la hidratación del cuerpo. Frutas como el melón, la sandía y la piña, no solo son refrescantes, sino que también proporcionan una hidratación efectiva.

Digestión: Las frutas son ricas en fibra, un nutriente esencial para la digestión saludable y regular. En algunas frutas como los plátanos, manzana y papaya, se encuentra la fibra dietética que puede ayudar a prevenir problemas digestivos.

Control de peso: Las frutas son bajas en calorías y grasas, por lo que son una opción ideal para quien busque controlar su peso, además de brindar energía por los azúcares naturales presentes en ellas.

Experiencia sensorial: Los sabores de las frutas van desde los sabores dulces a los ácidos. Hay una fruta para satisfacer cada gusto. Además de su versatilidad para consumirlas, ya sea frescas, en jugos, batidos, ensaladas y variedad de comidas.

Las frutas tienen diversas clasificaciones. Por su naturaleza, se dividen en frutas carnosas con parte comestible mayor al 50% del contenido de agua, frutas secas con parte comestible menor al 50% del contenido de agua y oleaginosas que son aquellas que tienen grasas comestibles.

según su estado estas pueden ser frescas, es decir, sin ningún procesamiento, desecadas que son expuestas al aire y al sol para reducir la cantidad de agua y las deshidratadas que son aquellas que pasan por algún tipo de proceso para reducir el porcentaje de agua

Consejos para que la batería de tu laptop dure por más tiempo



Cargar la batería de tu laptop es una de las cosas más típicas a realizar, pero, ¿lo estás haciendo correctamente? Puesto que, de lo contrario, las consecuencias pueden llegar a ser devastadoras para tu dispositivo tecnológico.

Hasta la más sofisticada tecnología tiene su modo de uso, sus restricciones y muchos puntos más que ayudarán a que esta pueda funcionar en óptimas condiciones por más tiempo.

Las laptops, incluso con todas las mejoras que ha tenido a lo largo de los años, estos dispositivos también tienen sus modos de usos, lo cuales deben ser respetados para que la vida útil de estos dispositivos y su rendimiento sean de lo mejor.

En la actualidad, la gran mayoría de dispositivos utilizan una batería que funciona a partir de iones de litio, un elemento que tiene la capacidad de guardar cierta cantidad de energía eléctrica.

una práctica que es fatal para el porcentaje de vida de una batería, hablamos de tener el cargador conectado más tiempo del que se debería, una acción que puede tener consecuencias directas y catastróficas para la batería de tu laptop.

Consejos para que tu batería rinda por más tiempo en buenas condiciones:

1. 80-20

No dejar que la batería baje de 20% y permitir que cargue solo hasta 80%, esto hará que la batería de tu laptop dure por más tiempo en óptimas condiciones.

2. Desconectar la laptop de la corriente

No dejar conectada la laptop más tiempo del que debería, pues esto puede provocar fallos en tu batería al largo plazo, además de sobrecalentamientos y cortos.

3. Retirar la batería

Existen algunas laptops que aún cuentan con la capacidad de poder retirar las baterías, esto puede ser una gran ayuda si el uso que le das a tu laptop es muy prolongado. Usar el dispositivo conectado sin batería te ahorrará desgaste innecesario a la batería.

4. Temperaturas altas

Ya sea que en el lugar en donde vivamos las temperaturas sean muy calientes o que nuestro dispositivo tienda a calentarse con el uso, deberemos evitar que esto suceda dándole un reposo al dispositivo, pues el calor extremo puede descargar todos los componentes de la batería de iones de litio.

5. Carga rápida

Los cargadores de carga rápida pueden ser un milagro para algunas personas, pero, para otras con dispositivos menos recientes, no lo será, pues no tienen la capacidad para soportar esta carga rápida, por lo que, terminará calentándose y disminuyendo la vida útil de la batería.

Razones por las que Instalar Placas Solares

En los últimos años, ha aumentado el interés de las personas por encontrar formas más ecológicas de suministrar de energía eléctrica a sus hogares. Y la mejor solución que han encontrado entre las fuentes renovables, es la energía solar.

A través de la instalación de paneles solares en sus hogares no solo están cuidando del planeta, sino que además conseguirán independizarse de la red eléctrica y sus altos precios. En nuestro país deberían plantearse aprovechar las miles de horas de sol que se recibe y cambiarse a este tipo de energía no contaminante, inagotable y gratuita.

Existen muchas y buenas razones por las que los propietarios de viviendas deberían adoptar una fuente de energía como la solar, pues cada día que pasa se agrava la amenaza del cambio climático y el ascenso de los precios de las energías no renovables parece no tener fin.

Estas son las principales razones por las que instalar placas fotovoltaicas en tu tejado.

1. Es una fuente de energía renovable

A diferencia de las típicas energías alimentadas por combustibles fósiles, la energía solar es limpia, abundante y gratuita. Al instalar paneles solares en tu hogar podrás pasar años y años obteniendo electricidad que se produce a través de un proceso eficiente que resulta no contaminante.

2. Facturas de electricidad reducidas

Uno de los motivos más importantes para considerar la instalación de paneles solares es obtener facturas de electricidad más reducidas. Con los paneles solares utilizarás la luz solar para generar electricidad y satisfacer todas tus necesidades energéticas. También ahorrar en las facturas con los descuentos que obtendrás si viertes tu excedente de energía en la red.

3. Los paneles son muy versátiles

Una de sus mejores características de las instalaciones solares es que son extremadamente versátiles. Esto significa que no tienes que arruinarte instalando un enorme sistema de energía solar, existen opciones asequibles como utilizar un tipo de panel solar flexible, que son fáciles de trasladar e instalar sobre cualquier tipo de superficie.



4. Bajos costes de mantenimiento

Los paneles solares se fabrican con materiales muy duraderos y resistentes, por lo que, aunque se colocan en la intemperie, requieren poco mantenimiento. Solo tendrás que limpiar los paneles fotovoltaicos de vez en cuando para asegurarte de que el sistema produce una potencia óptima que satisfaga tus necesidades energéticas diarias.

5. Puedes aprovechar deducciones fiscales

También puedes reducir un 7% como poco la demanda de refrigeración y calefacción de tu hogar cuando acabe la instalación.

Contrario a lo que muchos puedan pensar, instalar paneles solares en tu domicilio no es tan caro, sobre todo si se tienen en cuenta todas las ventajas que hemos mencionado y consigues placas de primera calidad a buen precio.

Además de cuidar del medio ambiente y de reducir tus facturas de electricidad, las placas solares tienen pocos gastos de mantenimiento, y las tendrás amortizadas en cuestión de 5 años aproximadamente.

Casa de Dios celebra a las madres con un concierto de marimbas



El domingo 5 de mayo de 2024, durante los dos servicios dominicales: a las 7:00 y 11:00 a. m., por quinceava ocasión, Casa de Dios homenajeó y celebró a las madres en su día con el recital "Marimbas para mamá".

Este concierto de marimbas es una celebración al estilo guatemalteco que, además de festejar a las madres, resalta los valores culturales e históricos de Guatemala. "Esta actividad se ha convertido en una tradición porque es una forma de agradar a las madres en su día y, al mismo tiempo, de contribuir con la formación de nuestros valores como guatemaltecos", explica el pastor Hugo López.

La actividad ofreció un ensamble de las mejores marimbas de Guatemala: El Valle, Estrella de Occidente, Voces de Guatemala, Maderas de Hormigo, Muxyarimba, Suspiros Chapines, Alma Occidente, Alegrías de mi Tierra, El Chinodel Aguilar y su Marimba, y Los Niños Amigos de la Marimba de San Pedro Carchá.

Durante los dos recitales se honró la memoria de Don Guillermo De León Ruíz (Don Yemito), un destacado músico guatemalteco que dejó una huella imborrable en la historia de la marimba de Guatemala y que partió a los brazos del Señor en octubre de 2023. Su versatilidad como compositor y marimbista lo convirtió en una figura emblemática en la escena musical del país, pues compuso alrededor de 454 melodías, incluyendo cumbias, valsos y merengues.

