



## McDonald's participa en la XXI Feria Internacional del Libro



## Lanzan promoción Consíguelo Todo con Tecno Fácil Y EEGSA

## Los beneficios para la salud al utilizar la bicicleta



## McDonald's participa en la XXI Feria Internacional del Libro



McDonald's anuncia su participación por segundo año consecutivo en la XXI Feria Internacional del Libro en Guatemala (FILGUA), que se realizará del 4 al 14 de julio en Fórum Majadas. En esta edición, McDonald's cuenta con un Rincón de Lectura especialmente diseñado para sus clientes, con el fin de fomentar el amor por la lectura entre los más pequeños.

En este espacio de lectura, los niños pueden leer y obtener uno de los libros de la colección de la Cajita Feliz. Además, se ofrecen diversas actividades culturales como cuentacuentos, presentaciones de magia, música, talleres de manualidades y pintura.

En esta oportunidad, McDonald's realizó también el lanzamiento de su nueva colección de libros en colaboración con la serie internacional "Little People, BIG DREAMS", que narra las historias de figuras inspiradoras que han logrado cosas increíbles y superado obstáculos.

La colección consta de 14 libros, incluyendo hojas de actividades, y se encuentra disponible como alternativa al juguete durante todo el año. Los primeros dos títulos que se están entregando actualmente son: "Yo puedo ser un gran atleta" y "Yo puedo ser un valiente montañista".

A los niños que visiten el rincón de lectura de McDonald's durante la FILGUA se les entregará un libro de la colección. Esta iniciativa se enmarca en el compromiso de McDonald's de promover la lectura a través de su programa "Cajita Feliz: Libro o Juguete".

Además, McDonald's cuenta con un McCafé Literario en la feria, donde los visitantes pueden disfrutar de una variedad de bebidas calientes y frías, así como de deliciosos helados.

Este año McDonald's celebra su 50 Aniversario en el país y desde un inicio ha reforzado su compromiso con la educación y el desarrollo integral de los niños, contribuyendo al futuro de Guatemala.

La empresa se enorgullece de ser parte de FILGUA 2024 y de seguir impulsando el amor por la lectura entre los niños a través de su programa "Libro o Juguete" de la Cajita Feliz.



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



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

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

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

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

### Medidas de higiene

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

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

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

## Lanzan promoción Consíguelo Todo con Tecno Fácil Y Eegsa



Como parte del compromiso de Tecno Fácil de acercarse a los guatemaltecos ofreciendo los mejores productos a precios accesibles, la cadena presenta una nueva manera de financiar las compras de sus clientes a través de la aplicación móvil Consíguelo.

El programa Consíguelo es una alianza entre la Empresa Eléctrica de Guatemala (EEGSA) y Tecno Fácil que reconoce el buen récord de pago del servicio de energía eléctrica de los clientes. Gracias a ese registro los guatemaltecos podrán hacer compras de productos como motocicletas, televisores, camas, línea blanca, celulares y otros productos.

*“Estamos sumamente emocionados de presentar este programa a nuestros clientes. Esta será una oportunidad para que más guatemaltecos accedan a productos de la mejor calidad a un excelente precio y con un sistema de financiamiento sumamente competitivo”, mencionó Alex Nájera, gerente de mercadeo de TECNO FACIL.*

Para utilizar este beneficio los guatemaltecos deben ser usuarios de EEGSA y tener un récord de pago a tiempo y sin mora. El primer paso del proceso es ingresar [consiguelo.eegsa.com](http://consiguelo.eegsa.com), llamar al 2277-7000 o escribir al WhatsApp 3289-1550 para llenar el formulario de solicitud.

Un equipo de expertos llevará a cabo un análisis para determinar si el cliente califica y cuál es el límite de crédito autorizado según los ingresos económicos, el cual puede variar de uno a cinco salarios mínimos. Al recibir la aprobación se le dará un usuario y contraseña para ingresar en la plataforma Consíguelo. Para hacer la compra el cliente deberá presentar su usuario, DPI y código QR de autenticación. El estado de cuenta llegará mensualmente a través de correo electrónico, mensaje de texto y WhatsApp.



## Sudar en exceso al entrenar es ¿bueno o malo para la salud?



El sudor es una respuesta natural del cuerpo humano ante el esfuerzo físico y el aumento de la temperatura corporal. Durante el entrenamiento, especialmente en actividades intensas, el sudor es una señal de que el organismo está trabajando para mantenerse fresco y evitar el sobrecalentamiento. Sin embargo, algunas personas experimentan un sudor excesivo mientras se ejercitan, lo que ha suscitado debates sobre si esto es beneficioso o perjudicial para la salud.

Sudar es una función esencial para regular la temperatura corporal y mantenerla dentro de un rango óptimo para el funcionamiento adecuado del organismo. Cuando nos ejercitamos, el cuerpo genera calor como resultado de la actividad muscular, y el sudor actúa como un mecanismo para disipar ese calor.

**El Sudor Excesivo al Entrenar: Aspectos Positivos**

Para algunas personas, el sudor excesivo durante el entrenamiento puede considerarse algo positivo debido a los siguientes factores

### 1. Desintoxicación

Se ha afirmado que el sudor es una forma de liberar toxinas del cuerpo, como metales pesados y productos de desecho.

### 2. Acondicionamiento cardiovascular

Un entrenamiento intenso que resulta en sudoración excesiva puede indicar un esfuerzo cardiovascular significativo. Esto, en ciertos contextos, puede ser un indicador de progreso y condición física mejorada.

### 3. Pérdida de peso temporal

El sudor excesivo puede hacer que la balanza registre una pérdida de peso inmediata, pero es importante recordar que esto se debe principalmente a la pérdida de agua y no de grasa.

**El Sudor Excesivo al Entrenar: Posibles Preocupaciones**

Por otro lado, el sudor excesivo también puede plantear algunas preocupaciones para la salud.

### 1. Deshidratación

Cuando el cuerpo suda en exceso, se pierden grandes cantidades de agua y electrolitos, lo que puede llevar a la deshidratación si no se reemplazan adecuadamente.

### 2. Desequilibrio electrolítico

El sudor contiene minerales y electrolitos esenciales para el funcionamiento del cuerpo. Un sudor excesivo puede llevar a un desequilibrio electrolítico, lo que puede resultar en calambres musculares, debilidad y otros problemas de salud.

## Inauguran la Feria Internacional del Libro en Guatemala (Filgua)



Se inauguró la Feria Internacional del Libro en Guatemala (Filgua), que se llevará a cabo del 4 al 14 de julio en Fórum Majadas de la zona 11 de la ciudad de Guatemala. Durante el acto protocolario participaron el presidente de Guatemala, Bernardo Arévalo; el alcalde de la Ciudad de Guatemala, Ricardo Quiñónez, así como de otras personalidades, la Asociación Gremial de Editores de Guatemala (AGEG) y el Ministerio de Cultura y Deportes.

En esta edición, Filgua ofrecerá opciones culturales para todo tipo de lectores. Se tienen programadas más de 400 actividades culturales durante los 11 días de la feria, entre ellas 120 presentaciones de libros de autores nacionales e internacionales. La agenda incluye conciertos, actividades lúdicas para niños, firma de libros, conferencias, entre otros. Filgua 2024 contará con la participación de al menos 73 expositores de librerías y editoriales nacionales y extranjeras y 154 stands, que presentan una amplia oferta editorial. Noches especiales: La Noche del Cómic será el 9 de julio, en tanto la Noche de Harry Potter será el 10 de julio ambas en un horario de 18:00 a 20:00 horas. Durante su realización, niños y adultos podrán disfrutar de manera divertida las historias de héroes y embrujos.

La temática central de Filgua 2024 es la migración, la cual es muy amplia e interesante a la cual nadie es indiferente. La historia del ser humano no se puede entender sin hablar de sus movimientos migratorios. La migración estuvo, está y estará presente siempre, como la vida misma. El aspecto migratorio también está muy relacionado con el arte guatemalteco.

Hablar de migración da la oportunidad de ser conscientes de algunos de sus aspectos y definitivamente promover un pensamiento más crítico y amplio para seguir construyendo una mejor sociedad.

Filgua 2024 rendirá homenaje al reconocido escritor Francisco Pérez de Antón, autor de más de 26 libros, entre ellos novelas, obras de ensayo, narrativa breve y de otros géneros, como la economía, la historia, el lenguaje o el humor.

Es miembro de la Academia Guatemalteca de la Lengua y de la Academia de Geografía e Historia de Guatemala, país al que migró y en donde reside desde 1963, fue fundador y editor del semanario Crónica y colaborador. El homenaje a Francisco Pérez de Antón se llevará a cabo el 11 de julio en el marco de la Filgua

**Boletos de adultos: Q5.00 por persona**

**Niños menores de 12 años: ingresan gratis**

**Adultos mayores: ingresan gratis**

**Estudiantes con carné: ingresan gratis (no**

## Los beneficios para la salud al utilizar la bicicleta

Además del beneficio a favor del medio ambiente, la bicicleta también tiene algunos otros que pueden ser benéficos para la salud y así prevenir ciertas enfermedades. Te decimos cuáles son las Enfermedades que previene el andar en bici.

De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), el uso de la bicicleta, además de promover la salud y el bienestar físico, puede disminuir el riesgo de padecer algunas enfermedades como:

- Cardiopatías
- Derrames cerebrales
- Algunos tipos de cáncer
- Diabetes

### Beneficios a la salud por andar en bici

Varias organizaciones que promueven el uso de la bicicleta señalan algunos beneficios en la salud para aquellos que utilizan este medio de transporte.

Reduce el riesgo de padecer un infarto Estudios indican que andar en bicicleta reduce el riesgo de sufrir un infarto en más de un 50%.

Ayuda a quemar calorías Andar en bicicleta durante 30 minutos a un ritmo tranquilo permite quemar hasta 300 calorías.

Protege las articulaciones a diferencia de otras actividades como correr o saltar, entre el 70 y 80% del peso del cuerpo es amortiguado por la silla de la bici, con lo que las articulaciones y los cartílagos no tienen que soportar cargas pesadas.



Combate el dolor de espalda Es una de las actividades ideales para las personas que sufren dolor de espalda.

Fortalece el sistema inmunológico Su práctica diaria beneficia al sistema inmunológico. Esto se debe a que las células del cuerpo llamadas fagocitos se movilizan de forma inmediata gracias al pedaleo.

Ayuda a dormir mejor Andar en bicicleta estabiliza el ritmo biológico del cuerpo y reduce los niveles de cortisol, una hormona relacionada con el estrés que impide el sueño profundo.