



BUENAS *Nuevas* **gt**

Edición Semanal

Semana del 5 al 11 de mayo de 2025

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





Samsung lanza promoción de registro anticipado para las nuevas líneas de televisores



Por qué el detergente líquido está transformando el cuidado de la ropa

LLAMASA celebra 36 años impulsando la industrial guatemalteca con pasión, innovación y compromiso



El rol fundamental de las madres trabajadoras en el crecimiento económico de Guatemala



En el marco del Día Internacional del Trabajo 1 de mayo y del Día de la Madre 10 de mayo, ManpowerGroup destaca el papel invaluable de las mujeres que equilibran la maternidad con sus responsabilidades laborales. Esta doble labor convierte a las madres trabajadoras en un pilar fundamental para el desarrollo económico y social del país, y brinda una oportunidad para reflexionar sobre su impacto y los desafíos que enfrentan en la sociedad guatemalteca.

En el país, miles de mujeres desempeñan una doble jornada: una dentro del mercado laboral y otra en sus hogares, donde asumen la crianza, educación y cuidado de sus familias. Según datos de la Encuesta Nacional de Empleos e Ingresos 2022 del Instituto Nacional de Estadística (INE), en el país hay 4.7 millones de madres, de las cuales 1.8 millones cuentan con un empleo, ya sea en el sector formal o informal. Además, una parte significativa de los hogares guatemaltecos tiene como jefa del hogar a una mujer, muchas de ellas madres que sostienen económicamente a sus familias mientras cumplen con sus responsabilidades familiares.

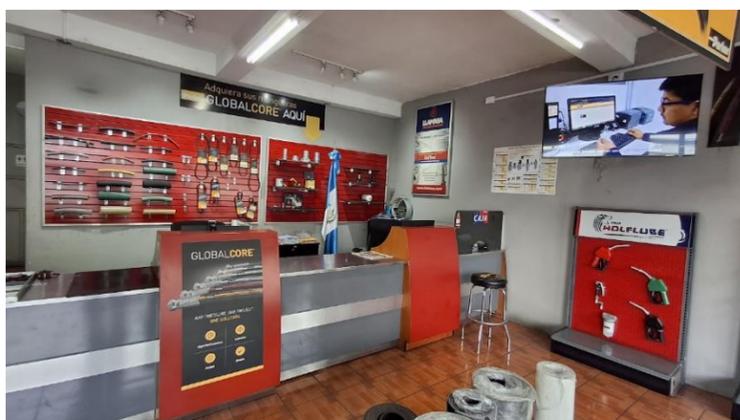
El compromiso, la capacidad de organización y el esfuerzo de estas mujeres sostienen no solo a sus familias, sino también a comunidades enteras. Desde maestras, enfermeras, empresarias y emprendedoras, hasta quienes desempeñan oficios esenciales en el comercio, la industria y el campo, las madres trabajadoras construyen día a día un país más fuerte y resiliente.

"Hoy más que nunca, las organizaciones debemos reconocer el valor de las madres trabajadoras y crear condiciones que les permitan desarrollarse plenamente. Apoyarlas no es solo una cuestión de equidad es una inversión inteligente en talento humano y sostenibilidad", expresó, Ricardo Andrés Gálvez, Gerente País de ManpowerGroup Guatemala.

Sin embargo, su realidad también pone en evidencia la necesidad de políticas públicas y acciones empresariales que favorezcan la conciliación entre la vida laboral y familiar. Espacios de trabajo flexibles, acceso a guarderías, licencias de maternidad adecuadas y oportunidades de crecimiento profesional son algunas de las condiciones que pueden mejorar su calidad de vida y potenciar su impacto en la sociedad.

En este mes de mayo, rendir homenaje a las madres implica también visibilizar sus desafíos, reconocer sus aportes y promover entornos laborales más justos e inclusivos. Porque detrás de cada madre trabajadora hay una historia de esfuerzo que merece ser contada, respetada y valorada.

LLAMASA celebra 36 años impulsando la industrial guatemalteca con pasión, innovación y compromiso



Llamasa celebra con orgullo su 36 aniversario, marcando más de tres décadas de compromiso con la industria guatemalteca. Fundada el 19 de abril de 1989 por Marco Tulio Rivera y Edgar Montenegro, Llamasa nació con una visión clara: ofrecer productos de alta calidad para el sector industrial en Guatemala. Hoy, esa visión no solo se ha mantenido firme, sino que se ha ampliado para convertirse en un referente nacional en soluciones técnicas especializadas.

Lo que comenzó como una empresa enfocada en productos industriales ha sabido evolucionar con el tiempo. A lo largo de estos 36 años, Llamasa ha ampliado su portafolio, incorporando nuevas líneas de productos y desarrollando una gama de servicios personalizados que van desde la fabricación de mangueras especiales hasta la instalación y mantenimiento de bandas transportadoras. Además, la empresa tomó una decisión estratégica al retirar las llantas de su catálogo, apostando por un enfoque más especializado.

Actualmente, 180 personas forman parte del equipo Llamasa, un grupo humano que día a día trabaja con dedicación bajo los valores de Responsabilidad, Respeto, Integridad, Deseo de Superación y Amor por el Trabajo. Estos principios han guiado a la empresa desde sus inicios y siguen siendo la brújula de su crecimiento.

Llamasa es reconocida especialmente por sus soluciones en mangueras y acoples, así como en bandas transportadoras. También brinda servicios técnicos como la vulcanización e instalación de bandas, la reparación y mantenimiento de hidrolavadoras, fabricación y reparación de unidades hidráulicas, entre otros, consolidándose como un aliado estratégico para sus clientes.

"Nuestra historia está hecha de compromiso, trabajo duro y evolución constante. En Llamasa, somos más que mangueras: somos personas que creen en lo que hacen y que apuestan por el crecimiento de nuestra industria y nuestra comunidad", expresó Jessica Rivera, Gerente de Mercadeo de Llamasa.

Con este aniversario, Llamasa no solo celebra el pasado, sino que reafirma su mirada hacia un futuro de innovación, cercanía y crecimiento sostenible. A 36 años de su fundación, la empresa sigue firme en su propósito: ser una compañía confiable, cercana y con soluciones a la medida de cada necesidad industrial.



Samsung lanza promoción de registro anticipado para las nuevas líneas de televisores



La nueva línea televisores de Samsung abren un nuevo capítulo en la era en Inteligencia Artificial en pantallas. El preregistro lo puedes hacer online y disfrutar de descuentos y regalos especiales.

Samsung invita a los amantes de la tecnología y el diseño a ser los primeros en disfrutar de su nueva generación de televisores. Desde el 28 de abril hasta el 18 de mayo de 2025, los consumidores podrán registrarse en la [página oficial de Samsung](#) para recibir un Cupón Digital de US\$50 (o su equivalente en moneda local), aplicable a la compra de los nuevos modelos Neo QLED 8K, Neo QLED 4K, OLED, QLED y The Frame.

La promoción es válida en Panamá, Guatemala, Costa Rica, El Salvador, Honduras, Paraguay, República Dominicana y Ecuador, y está disponible exclusivamente para compras realizadas en la tienda online oficial de Samsung <http://www.shop.samsung.com/latin>. Los cupones podrán redimirse en las siguientes fechas:

- **Del 19 de mayo al 8 de junio de 2025 para Panamá, Guatemala, Costa Rica y Ecuador.**
- **Del 7 al 27 de julio de 2025 para El Salvador, Honduras, Paraguay y República Dominicana.**

Este beneficio exclusivo está diseñado para quienes buscan llevar la experiencia de entretenimiento al siguiente nivel con tecnología de punta, calidad de imagen inigualable y diseños que se adaptan al estilo de cada hogar.

Importante: El cupón no es transferible, ni canjeable por efectivo. Para más información y para registrarte, visita www.samsung.com/latin

Cuales los mejores alimentos para tener una buena digestión

Tener una mala digestión puede ser bastante incómodo. Aunque no es una enfermedad, sí es irritante ese dolor en la parte superior del abdomen que no te deja disfrutar ni de tu comida favorita. Te compartimos algunos alimentos que puedes consumir para sentirte mejor.

¿Por qué sufrimos de una mala digestión?

Probablemente sientas que tu digestión anda mal. Pues bien, la indigestión suele aparecer cuando el cuerpo tiene dificultades para descomponer los alimentos, y puede deberse a varios factores. Aquí te explicamos algunos:

Alimentos altos en fibra:

Aunque los alimentos altos en fibra suelen ser buenos, en exceso pueden provocar pesadez. Es importante mantener un equilibrio. Líquidos:

Si no sueltas el café o los refrescos, es probable que ahí esté el problema. La cafeína y las bebidas carbonatadas pueden irritar el estómago.

Hábitos alimenticios:

Comer muy rápido, en exceso, o ingerir alimentos muy grasos o picantes puede afectar tu digestión.

Estilo de vida:

El estrés, fumar o dormir mal también pueden alterar tu sistema digestivo.

Factores externos:

El embarazo, la edad o ciertos medicamentos pueden hacer más lenta la digestión.



Estos son los alimentos que te ayudarán a tener una buena digestión.

Si ya tienes indigestión, lo mejor es ajustar tu alimentación para ayudar a tu cuerpo a sentirse mejor. alimentos que te ayudarán:

Verduras

Espinacas, cebolla y coliflor pueden no ser tus favoritas, pero son excelentes para prevenir y aliviar molestias digestivas.

Pescado

Es una proteína fácil de digerir, baja en grasa y rica en nutrientes. Ideal para esos días en los que tu estómago está sensible.

Alimentos probióticos El yogur es un gran aliado para equilibrar la microbiota intestinal.

Fruta

La piña y el kiwi ayudan a mejorar la digestión gracias a sus enzimas naturales. Puedes combinarlas con fresas, arándanos o moras para limpiar tu colon de forma natural.

Por qué el detergente líquido está transformando el cuidado de la ropa

En el mundo actual, donde la eficiencia y la sostenibilidad son cada vez más importantes, la elección del detergente adecuado para la ropa se ha vuelto una decisión relevante. Tradicionalmente, los detergentes en polvo han dominado el mercado, pero los detergentes líquidos han experimentado un crecimiento constante, impulsado por una serie de ventajas que los hacen una opción cada vez más atractiva para los consumidores modernos.

Henkel ha observado y participado de cerca en esta evolución y comparte sus reflexiones sobre por qué los detergentes líquidos se han convertido en una opción destacada y, a menudo, más ventajosa.

La evolución del lavado: un cambio de hábitos impulsado por la conveniencia

El consumo de detergentes en la región centroamericana, incluyendo Guatemala, ha evolucionado significativamente en los últimos años. Si bien los detergentes en polvo han sido históricamente los más utilizados, el segmento de detergentes líquidos ha mostrado un crecimiento constante. Este cambio se debe, en gran medida, a la mayor penetración de lavadoras automáticas, que favorecen el uso de detergentes líquidos por su fácil disolución.

Disolución rápida y adiós a los residuos

Una de las principales ventajas de los detergentes líquidos es su capacidad para disolverse rápidamente en el agua, incluso en temperaturas frías. Esto significa que no quedan residuos en la ropa ni en la lavadora.

Eficacia contra las manchas difíciles

Los detergentes líquidos suelen ser más eficaces para eliminar manchas grasas y aceitosas, como aceite de cocina, maquillaje y salsas. Su formulación, que contiene surfactantes solubles en agua, permite una mejor penetración en las fibras, lo que facilita la remoción de suciedad incrustada.

Un compromiso con la sustentabilidad: reduciendo el impacto ambiental a través del lavado

El compromiso con la sustentabilidad es cada vez mayor y los detergentes líquidos pueden ser una opción más ecológica en comparación con los detergentes en polvo, debido a que su producción requiere menos agua y energía.



El formato líquido facilita la colocación de la cantidad adecuada, lo que evita el uso excesivo de detergente. Los tapones medidores que suelen incluir los envases permiten controlar la dosis de producto necesaria para cada carga de ropa, lo que se traduce en un ahorro económico y una reducción del desperdicio. Además, al disolverse completamente en el agua, los detergentes líquidos aseguran que todo el producto se utilice eficazmente, sin dejar residuos que obliguen a realizar enjuagues adicionales.

¿Qué puedo hacer para optimizar el uso del detergente líquido y mejorar su rendimiento?

Usar la cantidad adecuada es la clave.

Para manchas difíciles se puede aplicar un poco de detergente directo en la ropa y dejar actuar entre 5 a 10 minutos antes de lavar.

Lo mejor es hacer uso de agua fría. No solamente se ahorra energía, sino también esto permite cuidar de mejor forma la tela.

Colocar una cantidad adecuada de ropa para evitar sobrecargar la lavadora es fundamental, ya que esto permite una mejor distribución del detergente y una limpieza más eficaz.

Para mantener la efectividad del detergente, es recomendable almacenarlo en un lugar fresco y seco; y que el empaque se mantenga bien cerrado.

¿Cómo cuidar tu salud física en época de lluvia?

El invierno suele traer consigo retos propios de la temporada cuando se trata de salud. La humedad y las lluvias frecuentes aumentan el riesgo de resfriados, gripe y otras enfermedades, pero existen medidas que puedes tomar para proteger tu bienestar. Aquí te compartimos algunos consejos para cuidarte durante esta época.

Mantén tus manos limpias

La lluvia puede hacer que los gérmenes y las bacterias se multipliquen, ya que hay mayor humedad en el ambiente. Por eso, es importante lavarse las manos con frecuencia y de forma correcta.

Usa ropa impermeable cuando llueva

Usa ropa y calzado impermeable para mantener tu cuerpo seco. La exposición prolongada a la humedad y al frío puede debilitar tu sistema inmunitario, por lo que es importante mantenerse abrigado y cálido.

Evita la humedad en casa

La humedad favorece la proliferación de moho y ácaros que pueden desencadenar en alergias y problemas respiratorios. Para combatirlos, lo mejor es mantener una ventilación adecuada, abriendo las ventanas para que corra el aire.



Realiza actividad física

No dejes que el mal tiempo te impida moverte. El ejercicio regular mantiene tu sistema inmunológico fuerte y mejora tu estado de ánimo. No te preocupes si no puedes salir, pues existen diversas actividades que puedes hacer en casa, como yoga o pilates,

La temporada de lluvias siempre llega con cambios que pueden afectar a tu salud, pero en esta ocasión no tiene por qué ser así. Protégete con estos consejos y podrás hacerle frente a las enfermedades propias de la estación para mantenerte saludable.

Recuerda que una de las mejores formas de cuidar tu salud durante todo el año es con un seguro de gastos médicos. Solo haz clic en la imagen de abajo y uno de nuestros asesores expertos de Confianza se pondrá en contacto contigo.



PROGRESO lidera la innovación en construcción con impresión 3D



**Frijoles Ducal te
invitan a una
experiencia
gastronómica en las
faldas del Volcán
Pacaya**

**HONOR Magic7
Pro, tu aliado para
capturar cada
detalle**





PROGRESO lidera la innovación en construcción con la estructura impresa en 3D más grande de latinoamérica

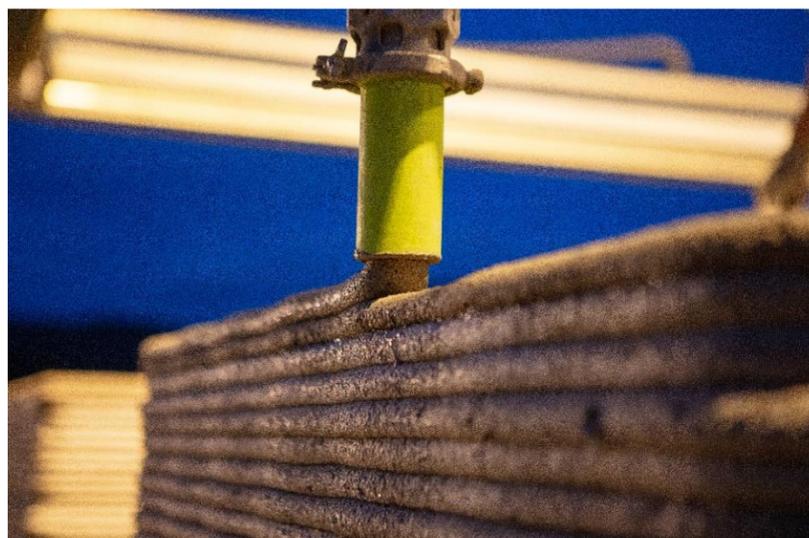
La edificación de 508 m² incluye un laboratorio y oficinas, destacándose como un ejemplo de vanguardia en el uso de impresión 3D para mejorar la eficiencia y calidad en la construcción.

Como parte de su apuesta por la innovación, **Progreso** completó la construcción de la edificación impresa en 3D más grande de Latinoamérica, un proyecto pionero que albergará un laboratorio y oficinas para Precodificados de **Mixto Listo**. La estructura, ubicada en Planta San Miguel, Sanarate, marca un antes y un después en la forma de construir en la región.

Con una superficie de 508 metros cuadrados y seis módulos funcionales, esta obra fue ejecutada en tan solo 32 días efectivos de impresión equivalente a 154 horas utilizando la impresora BOD2 de COBOD. Para su desarrollo, se utilizó un **“Dry Mix Mortar”**, mezcla cementante formulada por el Centro de Investigación y Desarrollo (**CID**) de Progreso, que garantiza alta precisión, eficiencia estructural y un uso óptimo de los recursos.

Este logro representa el resultado de años de investigación aplicada, liderada por el CID a través de los proyectos **Alpha** y **Beta**, que sentaron las bases para validar el método constructivo, desarrollar los materiales especializados y consolidar el dominio de la tecnología 3D.

*“Este proyecto demuestra que en Progreso la innovación es parte de nuestro ADN. Nos inspiramos en la sabiduría de la naturaleza y la herencia maya para crear una estructura arquitectónica estética, eficiente, funcional y sostenible. Gracias a la colaboración con **3DCP Group** y talento local, logramos una obra precisa, segura y con gran valor para el futuro de la construcción”* comentó Estuardo Herrera, gerente de Investigación y Desarrollo de Progreso.



Las fachadas tienen curvas que se parecen a las de los cactus, porque ayudan a controlar el calor de forma natural. También, los muros inclinados recuerdan a las pirámides mayas, lo que demuestra que la compañía está comprometida con la construcción sostenible.

Además de su estética innovadora, la edificación considera los aspectos locales del sitio para lograr una estructura sismorresistente. También está diseñada para un posible segundo nivel a futuro, consolidándose como uno de los desarrollos impresos en 3D más relevantes de la región.

Este proyecto involucró a distintos equipos dentro de Progreso, incluyendo al Centro de Investigación y Desarrollo, **Progreso X**, Ingeniería y Proyectos, Predosificados y Planta San Miguel, consolidando una colaboración integral para empujar los límites de lo posible en la construcción.

La obra representa el tercer proyecto de **impresión 3D** ejecutado por Progreso, reafirmando su compromiso con la transformación del sector a través de tecnología, eficiencia y sostenibilidad.

Frijoles Ducal te invitan a una experiencia gastronómica en las faldas del Volcán Pacaya



Frijoles Ducal continúa celebrando la tradición, el sabor y la innovación con una nueva edición de Casa Ducal, esta vez en una finca privada en las faldas del Volcán Pacaya. La actividad se desarrollará durante los fines de semana de mayo. Las personas interesadas en participar podrán hacerlo por medio de las redes sociales de la marca y vivir una aventura como nunca, con la degustación de exquisitos platillos elaborados con Frijoles Ducal, una marca de FIFCO.

Casa Ducal en la Cima incluirá un recorrido por las partes altas del volcán y, tras el descenso a la finca, un almuerzo compuesto por entrada, plato fuerte y postre, todos elaborados con diferentes presentaciones de Frijoles Ducal. En cada preparación se combinarán sabores de la cocina tradicional guatemalteca con técnicas culinarias contemporáneas, gracias a la colaboración del chef Giancarlo Grazioso.

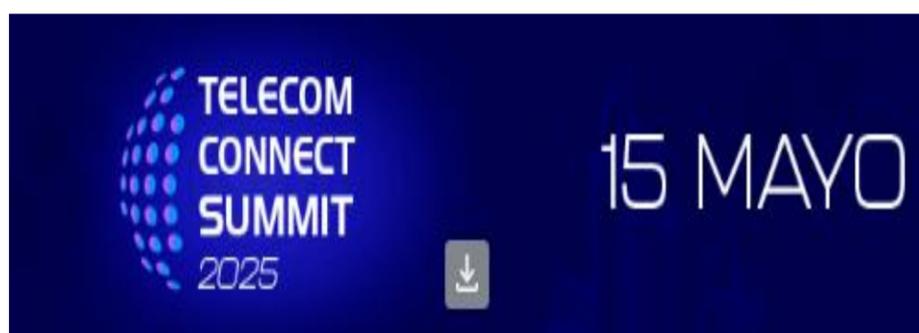
COMO PARTICIPAR

Para participar, es necesario ser mayor de 18 años y seguir las dinámicas que se anunciarán en las redes oficiales de Ducal en **Facebook** e **Instagram**. Cada persona tendrá la oportunidad de ganar un pase doble para disfrutar de la experiencia junto a un acompañante. El reglamento completo puede consultarse en: <https://bit.ly/4cSOqRf>.

Tras el éxito de Casa Ducal, queremos continuar sorprendiendo a nuestros consumidores de siempre como nunca. Sabemos que somos una de sus marcas preferidas, que ya nos conocen, pero prometemos que en esta ocasión nos redescubrirán, verán a Ducal desde una perspectiva diferente, mientras viven una aventura gastronómica inigualable, expreso Gustavo Cornejo, Gerente de Pais Fifco.



CIG y Gremial de Telecomunicaciones anuncian el Telecom Connect Summit 2025



Con el objetivo de impulsar el fortalecimiento del ecosistema digital del país, Cámara de Industria de Guatemala (CIG) y la Gremial de Industria de Telecomunicaciones anunciaron el Telecom Connect Summit 2025, un espacio estratégico que convoca a actores clave del sector público y privado para acelerar la transformación digital de Guatemala.

El evento se llevará a cabo el próximo **15 de mayo en el Hotel Real InterContinental, de 8:00 a 18:30 horas**, y reunirá a profesionales de telecomunicaciones, tecnología, infraestructura, energía, transporte, salud, finanzas y manufactura, así como a autoridades y expertos nacionales e internacionales, para compartir experiencias, marcos regulatorios y soluciones concretas que promuevan la conectividad como motor del desarrollo económico.

La Cámara de Industria señala que a pesar de avances importantes como la proyección de cobertura 4G en un 91% del territorio nacional para 2025 y los más de 3.6 millones de usuarios de internet en el país aún existen brechas que obstaculizan el verdadero aprovechamiento de la conectividad. Entre ellas, el acceso desigual, los altos costos del servicio y la falta de competencias digitales.

Durante el Telecom Connect Summit se abordarán temas como el despliegue de infraestructura crítica, los servicios de comunicaciones para la productividad industrial, el ecosistema digital nacional y el papel de las plataformas tecnológicas en el crecimiento económico. El evento busca, además, fortalecer el diálogo intersectorial para impulsar reformas estructurales que coloquen a Guatemala a la vanguardia de la transformación digital en la región.

Mamá inspira a ver más allá: el HONOR Magic7 Pro, tu aliado para capturar cada detalle



Con su Súper Zoom IA líder en la industria y su innovadora función Pintura con IA, el HONOR Magic7 Pro le ofrece a mamá una experiencia fotográfica incomparable, superando las expectativas de los smartphones tradicionales. El HONOR Magic7 Pro sigue siendo la mejor opción para inspirar y empoderar a las madres a ver más allá, capturando cada detalle con una claridad y creatividad sin precedentes. Es el regalo perfecto para celebrar a esa persona especial que ilumina nuestras vidas con su amor y su visión única: mamá. Sorpréndela con el HONOR Magic7 Pro.

¿Quieres sorprender a mamá con un regalo que realmente la emocione? Con el HONOR Magic7 Pro, le darás la posibilidad de capturar cada sonrisa, cada logro, cada instante mágico de sus hijos con una claridad y creatividad asombrosas. Con su tecnología de punta, se presenta como el aliado perfecto para inmortalizar esos instantes, acercando los detalles lejanos y expandiendo la creatividad a través de su innovador sistema de cámara, diseñado pensando en las necesidades de las mamás modernas. Obsequia a mamá el HONOR Magic7 Pro.

El compañero ideal para la madre moderna

El HONOR Magic7 Pro es el regalo perfecto para empoderar a mamá y permitirle capturar, crear y compartir su visión del mundo y de su familia. Un regalo que la inspirará cada día. El HONOR Magic7 Pro se adapta a su ritmo de vida, permitiéndole capturar y compartir momentos especiales en cualquier momento y lugar, sin sacrificar la calidad ni la creatividad. Su diseño elegante refleja la sofisticación y el estilo de la mujer moderna.

Características destacadas adicionales:

- Borrador IA y Recorte IA: Concede a mamá la facilidad de eliminar distracciones y extraer objetos de las imágenes con facilidad, abriendo un mundo de posibilidades creativas para crear collages y composiciones únicas de sus hijos.
- Súper ráfaga HD: Con el HONOR Magic7 Pro, mamá podrá capturar secuencias de acción a alta velocidad, preservando cada instante con precisión, ideal para fotografiar a sus hijos practicando deportes o jugando.
- Detección de movimiento IA: Proporciona a mamá la tranquilidad de que el HONOR Magic7 Pro reconoce automáticamente expresiones faciales y movimientos dinámicos, asegurando instantáneas con una claridad óptima, capturando las sonrisas y risas de sus hijos en cada momento.

Celebra a Mamá como se merece: con los regalos ideales para ella en LG Electronics

El Día de la Madre es la ocasión perfecta para homenajear a quien llena nuestro hogar de amor, cuidado y momentos que se quedan para siempre. Ella está siempre presente, velando por cada detalle y brindando lo mejor de sí. Este 10 de mayo, LG Electronics te invita a consentir a mamá como se lo merece: con innovación, diseño y tecnología que transforman su día a día en una experiencia más cómoda, conectada y significativa.

LG presenta una selección especial de productos ideales para sorprenderla con un regalo que realmente marcará la diferencia:

LG OLED evo

Perfecto para las mamás amantes del cine y las series. El televisor LG OLED evo ofrece una calidad de imagen excepcional con negros profundos, colores vivos y un diseño elegante que embellece cualquier espacio. Gracias al procesador 4K α9 Gen6 y las tecnologías Dolby Vision y Dolby Atmos, cada escena cobra vida con una claridad impresionante. Una excusa perfecta para compartir maratones de películas en familia.

LG xboom

Si mamá no puede vivir sin música, LG xboom es el regalo ideal. Con un sonido potente y envolvente, estas bocinas convierten cualquier rincón del hogar en una celebración. Fáciles de transportar y usar, hay un modelo para cada estilo: desde las más compactas hasta las XL o XG para las que disfrutan reunir a todos y llenar la casa de ritmo.

Refrigeradora LG InstaView™

Para las mamás modernas y prácticas, la refrigeradora LG InstaView™ es una aliada perfecta. Su elegante ventana de vidrio templado permite ver el interior sin abrir la puerta, manteniendo el frío y optimizando el consumo energético. Disponible también en versiones Side by Side, French Door y Top Freezer, es un regalo útil, innovador y lleno de estilo.



Lavadoras LG y WashTower™

Porque mamá merece más tiempo para sí misma, las lavadoras LG están diseñadas para hacer su vida más fácil. Con ciclos rápidos, gran capacidad y tecnología de lavado inteligente cuidan la ropa mientras optimizan recursos.

Aire Acondicionado LG DUALCOOL™ Inverter

Brindar confort también es una forma de amor. El aire acondicionado LG DUALCOOL™ Inverter ofrece un ambiente fresco de manera silenciosa y eficiente, con un sistema de purificación que cuida la salud de mamá mientras ahorra energía.

Este Día de la Madre, LG te invita a celebrar a quienes lo dan todo por nosotros con tecnología que transforma la vida diaria en momentos memorables. Porque en cada sonrisa, cada gesto y cada abrazo, Life's Good.



Cervecería Centro Americana presenta La Fiesta del Siglo



**8 de mayo Día Mundial
de la Lucha contra el
Cáncer de Ovario**

**Calle 21 busca
transformar la
cultura vial del
país**

**APRENDE
EDUCACIÓN
VIAL** *en 21 días*
GRATIS

LA CALLE 21
Calles Completas son Calles Seguras





La Fiesta del Siglo es un evento destinado a promover el consumo responsable de bebidas con contenido alcohólico, y llega a Guatemala gracias al patrocinio de Cervecería Centro Americana, una empresa comprometida con el fomento del consumo responsable.

En este evento se crea un entorno donde los asistentes viven la emoción que causa ese ambiente, convirtiéndose en una experiencia donde los jóvenes obtienen herramientas y conocimientos de los riesgos del abuso del consumo de bebidas con contenido alcohólico, obteniendo información adecuada para tomar mejores decisiones y convivir inteligentemente. La idea principal es transmitir que las fiestas se viven de principio a fin, recordando los buenos momentos y haciendo que ese tiempo sea memorable.

evento se llevará a cabo con el apoyo de Cervecería Centro Americana y todas sus marcas, con el interés en promover la adecuada información para los jóvenes, evitando riesgos y peligros prevenibles.

Junio 4 Teatro Delirio
zona 15 km7.5 blvd Los Próceres

10:30 am a 11:30 am 6to grado hasta último año de secundaria.

2:30 pm a 4:00 pm jóvenes de Bachillerato hasta 20 años.
6:00 pm a 7:30 pm padres y adultos mayores de 21 años.

Las entradas no tendrán costo nuestro apoyo será para todas las instituciones educativas, para que puedan asistir con sus alumnos, maestros y padres de familia.

Los conferencistas serán Rudy Tercero, CEO de La Fiesta del Siglo; Rafael Gabeiras, y Gerardo Abreu. Junto a psicólogos y profesionales.

“La vida es una fiesta que hay que vivirla alejada de riesgos y conservando el principio de la prudencia. Por ello, el objetivo de la Fiesta del Siglo es concientizar a los menores de edad y guiarlos, brindando apoyo a los padres de familia sobre el consumo responsable de bebidas con contenido alcohólico, así como los mitos y realidades, para evitar cometer errores por falta de conocimiento”, mencionó Rafael Gabeiras, conferencista.

Inicia en Guatemala el reto digital que busca cambiar la forma en que nos movemos por las calles



Con el propósito de fomentar una movilidad más segura y responsable, la Asociación de Importadores de Motocicletas (ASIM) y la Academia de Motocicletas (ACMO), en alianza con Nueva Narrativa, impulsan La Calle21, un programa gratuito de educación vial que busca transformar la cultura vial del país de una forma práctica, accesible y cercana.

El reto comenzó el 5 de mayo y consiste en compartir durante 21 días, a través de un grupo de WhatsApp, videos informativos de dos minutos con contenido útil y retos voluntarios para reflexionar sobre el respeto, la planificación urbana y la convivencia en las calles. La participación es abierta, sin restricciones, y cualquier persona interesada puede sumarse en el momento que desee:

<https://chat.whatsapp.com/HRGRvOM0qahCuDnhjptM2O>

Quienes se integran a la comunidad pueden ser premiados cada domingo con cascos, chumpas, mochilas, rodilleras y otros incentivos que reconocen su compromiso con la seguridad vial. Los premios se entregan con el apoyo de marcas aliadas del sector automotriz y motociclista.

“La Calle21 es una oportunidad para que los ciudadanos tomen un rol activo en la transformación vial del país. Desde ASIM creemos que promover la educación vial desde una plataforma digital y gratuita es clave para llegar a más personas y reducir los accidentes en nuestras calles”, explicó César Amézquita, gerente general de ASIM.

El llamado es directo: todos pueden unirse al cambio. “Invitamos a motoristas, automovilistas y peatones a unirse a La Calle21. Es un espacio donde, con solo dos minutos al día, podemos aprender y compartir nuevas formas de hacer nuestras calles más seguras”, añadió Amézquita.

La Calle21 forma parte de los proyectos de Nueva Narrativa, iniciativa guatemalteca impulsada por Fundación Crecer, que busca construir un país más inclusivo y sostenible a través de conexiones, herramientas y experiencias que empoderen a los ciudadanos.

Con un enfoque colaborativo, digital y gratuito, La Calle21 demuestra que la educación vial puede abordarse de forma innovadora, cercana y participativa. Esta iniciativa refuerza la idea de que las calles no se transforman por sí solas: el cambio empieza con cada persona que decide actuar con responsabilidad y respeto.

Puma Energy con un nuevo estándar de calidad con sus gasolinas con CLEANTEC, Primera marca en la región con norma TOP TIER+TM



CLEANTEC fue diseñada para proteger el motor desde el primer tanque, gracias a su tecnología de última generación que evita la formación de depósitos, reduce la fricción y mejora la combustión. Esta validación internacional reafirma los atributos diferenciales de CLEANTEC y fortalece la propuesta de Puma Energy en materia de desempeño, limpieza y cuidado del vehículo.

“Para nosotros, esta certificación es una nueva demostración de que vamos un paso adelante. No solo cumplimos, sino que superamos los estándares exigidos por la industria. Esto refuerza nuestro compromiso con la calidad, la eficiencia y el desarrollo de productos que acompañen la evolución del parque automotor en toda la región”, afirma Alejandro Barón, Head Regional de Marketing y Tecnología para Puma Energy en Latinoamérica.

La transición hacia la norma TOP TIER+TM será obligatoria a partir del 1 de enero de 2027, sin embargo, Puma Energy ya se anticipa al futuro, ofreciendo hoy combustibles que cumplen con los estándares de mañana.

Puma Energy continúa consolidando su compromiso con la innovación y la calidad en combustibles en toda la región, al anunciar que su línea de gasolinas CLEANTEC ha sido certificada bajo la nueva norma TOP TIER+TM, convirtiéndose en la primera marca en América Latina en cumplir con las exigencias más recientes establecidas por los fabricantes de vehículos.

La certificación TOP TIER+TM representa la evolución del reconocido estándar internacional TOP TIER™, creado por las principales automotrices del mundo para garantizar un nivel superior de detergencia y limpieza en los combustibles. Esta nueva versión de la norma eleva los requisitos técnicos, incorporando criterios más exigentes en materia de protección del motor, reducción de emisiones y eficiencia operativa.



8 de mayo Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer de Ovario



Cada 8 de mayo, el mundo se une en la conmemoración del Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer de Ovario, una fecha que pone en el centro la necesidad urgente de generar conciencia, promover la educación sanitaria y facilitar el acceso a tratamientos efectivos para una enfermedad que afecta a cientos de miles de mujeres alrededor del mundo.

En esta causa, GSK reafirma su compromiso con el desarrollo y la distribución de soluciones terapéuticas innovadoras que respondan a las necesidades reales de las pacientes, promoviendo así una atención más equitativa y humana en todos los niveles del sistema de salud.

De acuerdo con cifras del 2022, de la Organización Mundial de la Salud compartidas a través de su portal Globocan, el cáncer de ovario era la octava causa más común de cáncer entre las mujeres, debido a su diagnóstico en etapas avanzadas. Para ese mismo año, en Guatemala, 236 mujeres fueron diagnosticadas con esta patología y aproximadamente 189 de ellas de forma tardía.

Conciencia que salva vidas

El mes de mayo representa una oportunidad clave para visibilizar esta enfermedad silenciosa. La mayoría de los casos se detectan en estadios III o IV, cuando el cáncer ya se ha diseminado fuera de los ovarios, reduciendo drásticamente las tasas de supervivencia.

Los síntomas suelen ser inespecíficos, lo que contribuye a la demora en el diagnóstico. Entre los más frecuentes se encuentran:

- Hinchazón abdominal
- Saciedad temprana
- Dolor o molestia pélvica
- Fatiga
- Cambios en los hábitos intestinales como estreñimiento

En este contexto, la educación respecto al tema y las campañas de concienciación resultan fundamentales para que las mujeres reconozcan las señales de alerta y busquen atención médica a tiempo.

Existen diversos factores que aumentan el riesgo de desarrollar cáncer de ovario, entre ellos:

- Edad avanzada
- Alteraciones genéticas hereditarias como BRCA1 y BRCA2
- Endometriosis
- Terapia de reemplazo hormonal postmenopáusica prolongada
- Obesidad

“La lucha contra el cáncer de ovario requiere un enfoque integral que combine educación, prevención, diagnóstico temprano y acceso a terapias innovadoras. Cada acción que tomamos hoy puede salvar una vida mañana”, señaló Jordana Zalcman, Gerente Médico de GSK para Centroamérica y el Caribe”

El abordaje del cáncer de ovario y otros tipos de cánceres ginecológicos que afectan a la mujer es una responsabilidad colectiva que exige el compromiso activo de todos los sectores de la sociedad. Elevar la conciencia, impulsar políticas públicas efectivas y garantizar el acceso a terapias efectivas, son pasos clave para transformar el pronóstico de miles de mujeres.

CIG y Gremial de Bodegas impulsan la competitividad logística con EXPO BODEGA 2025



Cámara de Industria de Guatemala (CIG), en conjunto con la Gremial de Bodegas, llevan a cabo los días 7 y 8 de mayo la segunda edición de Expo Bodega, una plataforma que consolida al país como un actor estratégico en el desarrollo logístico e industrial de la región.

La actividad, que tiene lugar en el Hotel Westin Camino Real, reúne a líderes empresariales, expertos nacionales e internacionales, desarrolladores de infraestructura, tomadores de decisión y representantes del sector público, para dialogar e impulsar soluciones frente a los desafíos y oportunidades del ecosistema logístico-industrial de Guatemala.

“Expo Bodega 2025 es un encuentro lleno de propuestas que nos inspiran a todos. Estamos en un momento clave para el sector de bodegas, parques logísticos e industriales y sus aliados estratégicos. Guatemala cuenta con una posición geoestratégica privilegiada que podemos aprovechar con la tendencia de promover cadenas de abastecimiento seguras, el nearshoring. Para ello, necesitamos una legislación moderna que facilite la inversión, la mejora en infraestructura de carreteras, puertos y aeropuertos que nos permita construir, juntos, una Guatemala más competitiva”, expresó Raúl Bouscayrol, presidente de la Junta Directiva de CIG.

Durante el primer día, los asistentes participan en una jornada técnica dividida en bloques temáticos, con enfoque en infraestructura industrial, tecnologías emergentes, sostenibilidad, diseño inteligente de redes logísticas, eficiencia operativa y modelos globales de parques logísticos. Además, se aborda el rol de las Zonas de Desarrollo Económico Especial Públicas (ZDEPP) autorizadas por Zolic, que ya superan los 5 millones de metros cuadrados a nivel nacional.

La agenda se complementa el segundo día con recorridos técnicos a complejos de bodegas de alto desempeño, entre ellos: Multinova, ubicado en San Miguel Petapa; VASTO Logistics, en el km 17 de Villa Nueva y Distribobodegas Villa Canales, a cinco kilómetros de la Ciudad de Guatemala. Estas visitas permiten a los participantes observar de primera mano la implementación de buenas prácticas en operación, diseño de espacios, uso de tecnologías y metodologías como cross docking y almacenamiento de temperatura controlada, así como soluciones aplicadas a la sostenibilidad y la eficiencia energética.

Con esta segunda edición, Expo Bodega refuerza su compromiso de generar conocimiento técnico, vínculos estratégicos y propuestas de valor para seguir impulsando a Guatemala como un nodo logístico clave en la región. La Gremial de Bodegas y Cámara de Industria anuncian desde ya la tercera edición del evento en 2026, con el propósito de continuar fortaleciendo el ecosistema industrial del país.

Participa en el Torneo de Golf de Emprendedores y transformar el futuro de miles de jóvenes

El Torneo de Golf de Emprendedores 2025 sigue recibiendo inscripciones para su próxima edición, que se llevará a cabo el 30 de mayo en el Club Campestre San Isidro, bajo la modalidad Best Ball en parejas. Este evento reúne a entusiastas del golf, líderes empresariales y aliados comprometidos con la educación, todo a beneficio de Junior Achievement Guatemala (JAG), antes Fundación Empresarios Juveniles.

Con una donación de Q950 por persona, los jugadores disfrutarán de un evento de primer nivel que incluye Green Fee, kit de bienvenida, coffee break, almuerzo, bebidas, snacks y participación en rifas. Además, se premiarán categorías especiales como Closest to the Pin, Straightest Drive y Hole in One, este último con un vehículo Volvo como gran incentivo.

Más allá del deporte, este torneo representa una inversión en el futuro. Junior Achievement Guatemala es una fundación que desde 1988 ha beneficiado a más de 1.2 millones de jóvenes con programas de educación financiera, preparación para el trabajo y espíritu emprendedor, empoderándolos con herramientas para construir un mejor mañana.



Durante 2025, JAG busca impactar a más de 110,000 jóvenes en todo el país, trabajando de la mano con empresas, instituciones educativas y voluntarios que creen en el desarrollo integral como motor de cambio.

Las inscripciones al torneo están abiertas, pero el cupo es limitado. Para registrarse, los interesados pueden ingresar al siguiente link: <https://jaguatemala.org/torneo-de-golf-2025/>



8 de mayo Día Mundial de la Cruz Roja



El Porsche Panamera es reconocido como el "Mejor Auto de Lujo"

CAMTUR y aliados institucionales inauguran Congreso Nacional



8 de mayo Día Mundial de la Cruz Roja

El 8 de mayo se celebra el Día Mundial de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja en conmemoración del nacimiento de Henry Dunant, el fundador de la Cruz Roja.

El objetivo de este día es reconocer la encomiable labor de voluntarios y empleados que todos los días salvan vidas, ayudan a los más desfavorecidos y cambian mentalidades.

¿Qué es la Cruz Roja y Media Luna Roja?

Se trata de la red humanitaria más grande del mundo. Cuenta con empleados y voluntarios que desde las comunidades ayudan a las personas más necesitadas y vulnerables del mundo, aquellas que viven en países con pocos recursos sanitarios y económicos, las que han sufrido de primera mano alguna catástrofe climática o como consecuencia de guerras, refugiados y desplazados. También actúan en las ciudades, en los barrios más marginales.

Su emblema de la cruz roja sobre fondo blanco es reconocido en todo el mundo como símbolo de ayuda humanitaria y suele ser respetado en todas las circunstancias, para que puedan desarrollar su labor en países en conflicto.

Origen humanitario de la Cruz Roja

Henry Dunant era un banquero suizo que, mientras se dedicaba a sus negocios en Argelia, viajó al Norte de Italia en el mismo momento en que allí se enfrentaban los ejércitos austriaco, francés y piemontés.

Al anochecer, visitó el campo de batalla de Solferino, el 24 de junio de 1859. Allí yacían 40.000 hombres prácticamente abandonados a su suerte.



Dunant vi morir a muchos hombres sin asistencia de ningún tipo, y, ayudado por gente de las poblaciones cercanas, se dedicó a socorrerlos y atenderlos, sin importar de qué bando eran, usando el lema Tutti fratelli (Todos hermanos) acuñado por las mujeres de la cercana ciudad de Castiglione dello Stiviere.

Quedó tan impresionado por esta experiencia que tres años después publicó sus reflexiones para ayudar en situaciones parecidas, en un libro titulado Un recuerdo de Solferino. Un libro que fue el germen de la Cruz Roja.

Allí donde hay una necesidad de cubrir necesidades humanitarias, puedes encontrar a esta organización.

Turismo sostenible y acción climática: CAMTUR y aliados institucionales inauguran Congreso Nacional



La Cámara de Turismo de Guatemala (CAMTUR), en su firme compromiso con el desarrollo sostenible del país, inauguró hoy el Primer Congreso Nacional de Turismo Sostenible y Cambio Climático, un evento sin precedentes que busca trazar una hoja de ruta común entre los sectores turístico, ambiental, social y académico frente a los desafíos del cambio climático. El evento se lleva a cabo en las instalaciones de la Universidad del Valle de Guatemala (UVG).

Este Congreso, concebido y organizado por CAMTUR, surge como una respuesta urgente a la necesidad de preparar el sector turístico a la crisis climática y fomentar una cultura de responsabilidad ambiental en toda la cadena de valor del turismo. La actividad se realiza con el respaldo técnico y estratégico de la ONG Ayuda en Acción y de la Universidad del Valle de Guatemala, y cuenta con el acompañamiento de un Comité Consultivo conformado por autoridades y representantes del Instituto Guatemalteco de Turismo (INGUAT), el Ministerio de Ambiente y Recursos Naturales (MARN), el Consejo Nacional de Áreas Protegidas (CONAP) y el Instituto Nacional de Bosques (INAB).

El Congreso contempla una serie de ponencias con la participación de expertos nacionales e internacionales, así como representantes de comunidades, empresas y gobiernos locales. Los temas centrales incluyen la justicia climática, la resiliencia de destinos turísticos, los negocios con innovación verde y el rol de las comunidades en la conservación.

En 2024, CAMTUR creó su Comisión de Sostenibilidad y Cambio Climático, impulsando una agenda nacional enfocada en la adaptación, la generación de capacidades y la promoción de buenas prácticas en el sector. Esta Comisión ha sido el motor detrás de la creación del Congreso, consolidando un espacio de articulación con los principales actores institucionales y territoriales del país.

Con este Congreso, Guatemala reafirma que el turismo y la conservación deben avanzar de la mano. Solo así será posible construir un futuro en el que el desarrollo económico y la protección del patrimonio natural y cultural se fortalezcan mutuamente, en beneficio de las generaciones presentes y futuras," concluyó CAMTUR.

Durante la ceremonia inaugural, el presidente de CAMTUR, Rolando Schweikert, enfatizó: "Hoy damos un paso crucial para que el turismo en Guatemala sea un verdadero motor de conservación y resiliencia climática. Este Congreso representa un punto de partida para el trabajo conjunto que necesitamos como país. Es fundamental que todos los actores vinculados directa o indirectamente con el desarrollo del turismo trabajemos de manera articulada con los gobiernos locales con un enfoque en la gestión responsable de los destinos, asegurando que el crecimiento económico vaya de la mano con la protección del entorno natural y del bienestar de las comunidades."

El Porsche Panamera es reconocido como el "Mejor Auto de Lujo y Desempeño 2025"



El nuevo Porsche Panamera fue galardonado con el premio Best Performance & Luxury Car 2025 por el Women's Worldwide Car of the Year (WWCOTY), una distinción que reconoce la excelencia en diseño, tecnología y desempeño en el segmento de lujo.

En su decimoquinta edición, el jurado del WWCOTY, integrado por 82 periodistas especializadas en automovilismo, 13 de ellas procedentes de América Latina, evaluó minuciosamente el sedán deportivo de Porsche, considerando aspectos clave como seguridad, eficiencia, impacto ambiental y relación calidad-precio, lo que llevó a la elección del Panamera como ganador.

El Panamera combina el espíritu deportivo distintivo de Porsche con un nivel superior de confort y tecnología. La tercera generación destaca por su dinamismo y ofrece una gama de motores más potentes, que incluye opciones V6, V8 biturbo y versiones híbridas enchufables mejoradas. Estos motores alcanzan un equilibrio perfecto entre alto rendimiento y eficiencia.

"El Porsche Panamera representa todo lo que un automóvil de lujo debe ofrecer: sofisticación, tecnología avanzada, comodidad superior y un carácter dinámico que lo convierte en una referencia dentro de su segmento. Es una muestra clara de cómo el diseño y la ingeniería pueden coexistir en armonía.", destacó Monika Marroquín, periodista guatemalteca e integrante del jurado calificador del Women's Worldwide Car of the Year (WWCOTY).

Fabricado en la planta de Leipzig, Alemania, el nuevo Panamera se presentó a finales de 2023, llegando a América Latina durante el primer semestre de 2024, donde se ha consolidado como uno de los referentes de su segmento.



Donativos ambientales Ford celebra 25 aniversario ampliando su alcance en Centroamérica



Como parte de la celebración del 25 aniversario de su programa Donativos Ambientales Ford en Centroamérica, Ford otorgará USD \$85 mil entre los proyectos comunitarios que impactan positivamente el medioambiente que resulten ganadores en esta edición, en la que además de Panamá, Costa Rica y República Dominicana, participará Guatemala por primera vez.

Las organizaciones sin fines de lucro interesadas en participar tendrán hasta el viernes, 30 de mayo de 2025, para inscribir sus proyectos en la página [DonativosAmbientalesFord.com](https://www.ford.com/DonativosAmbientalesFord.com).

Los proyectos ambientales comunitarios que se sometan para evaluación deben promover un futuro sostenible y el progreso socioeconómico de sus comunidades, contribuir de manera explícita a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la ONU, ya estar en etapa de ejecución en Panamá, Costa Rica, República Dominicana y Guatemala, y contar con resultados preliminares relevantes que puedan ser incluidos en la propuesta.

Las propuestas pueden ser presentadas en una de las siguientes cuatro categorías: Conservación y Recuperación de la Biodiversidad: proyectos vinculados a la protección, recuperación y conservación de los ecosistemas, su flora y fauna y el recurso agua; Seguridad Alimentaria: proyectos de agricultura ecológica y aquellos vinculados al manejo sostenible de ecosistemas que sean estratégicos para la disponibilidad, acceso y consumo de alimentos saludables en comunidades vulnerables; Gestión de Residuos: proyectos que contribuyan a reducir, reutilizar, reciclar y recuperar los residuos generados en las comunidades y fomenten una cultura ciudadana de manejo correcto de los desechos; y Energías Renovables: proyectos que promuevan el uso de fuentes de energía basadas en los recursos naturales renovables como una forma de contribuir en la lucha contra el cambio climático.

El formulario de solicitud, las reglas y condiciones e información adicional del programa están disponibles en la página [DonativosAmbientalesFord.com](https://www.ford.com/DonativosAmbientalesFord.com). Además, a través de este mismo portal se ofrecerá un webinar de inducción el viernes, 9 de mayo, en el que Dacil Acevedo, socia de Sostenibilidad & Estrategia de SINERGIA507, orientará sobre el proceso de participación y contestará dudas.

Alena Apartamentos marca el inicio de una nueva comunidad premium en Vista Hermosa II



Premium Desarrollo Inmobiliario, empresa dedicada y especializada en el desarrollo inmobiliario, celebró con entusiasmo el Open House de Alena Apartamentos, evento que marca el inicio de la entrega de este proyecto residencial ubicado en la reconocida zona de Vista Hermosa II. Con esta celebración, la desarrolladora honra su compromiso de calidad y entrega oportuna, recibiendo a los nuevos propietarios que formarán parte de esta exclusiva comunidad.

Desde su concepción, Alena Apartamentos fue diseñado con un enfoque familiar, privilegiando un terreno amplio que permitió integrar extensas áreas verdes y amenidades diseñadas para el disfrute de toda la familia. Su arquitectura moderna respeta el carácter residencial del sector, combinando distribuciones tradicionales, interiores cálidos y acabados de alta calidad.

"Con mucha ilusión y alegría, compartimos este hito tan especial: la entrega de Alena Apartamentos. Nos llena de orgullo cumplir con nuestros clientes en tiempo y forma, entregándoles no solo un inmueble, sino un hogar donde nuevas historias comenzarán a escribirse", expresó el arquitecto Rafael Prem, director general de Premium Desarrollo Inmobiliario.

El proyecto se distingue en el mercado por su diseño único, que ofrece más de 2,000 varas cuadradas de jardines, una piscina familiar climatizada, jacuzzi en el último nivel, y una casa club de dos niveles conectada al jardín. Además, su torre de 21 niveles se posiciona como una de las más imponentes en la zona, brindando espacios funcionales y vistas excepcionales.

Alena Apartamentos cuenta con 109 unidades habitacionales de 2, 3 y 4 dormitorios, con opciones que alcanzan los 350 m². Complementa su oferta con 5 locales comerciales y 49 parqueos para visitas, proporcionando a los residentes servicios y comodidades integradas en un mismo entorno.

Entre sus amenidades exclusivas destacan un gimnasio totalmente equipado, yoga deck exterior, business center, salón de usos múltiples con jardín privado, sky Roof con fire pits y un elegante lobby de doble altura, pensado para ofrecer experiencias de bienestar y calidad de vida.

¿Por qué deberías bajar la tapa del inodoro antes de tirar de la cadena?

¿Eres de las personas que tiran de la cadena del inodoro sin bajar la tapa? Es probable que, después de que leas esto, dejes de hacerlo. Ya que, de acuerdo con un estudio, esta práctica es de alto riesgo para la salud y enseguida te decimos por qué.

En el momento en el que tiramos de la cadena del inodoro, hay gotas de agua de un tamaño microscópico que salpican a gran velocidad. Estas gotas de agua no vienen solas, sino que podrán estar infestadas de partículas de heces.

A su vez, sabemos que las heces contienen bacterias, virus y otros patógenos que podrían quedarse en la taza del baño por horas. Lo cual, a simple vista, ya revela un peligro para la salud tan solo tener contacto con el agua presente en la taza.

Los investigadores realizaron un experimento en el que colocaron una cámara especial de alta velocidad y una luz láser con un intenso color verde. Tras colocar el equipo, los científicos tiraron de la cadena de un inodoro sin tapa.

Esto con el objetivo de simular lo que ocurre en un baño público. Asimismo, se buscaba observar cuál era la rapidez y la distancia con la que los aerosoles fueron liberados. Después de que se hubiera completado la prueba, los resultados que se obtuvieron fueron alarmantes.

Deberías bajar la tapa del inodoro antes de tirar de la cadena para minimizar la dispersión de bacterias y virus en el aire y en las superficies del baño. Al tirar de la cadena con la tapa abierta, se pueden expulsar pequeñas partículas de agua y residuos, incluyendo patógenos, que luego se esparcen por el baño.



se habían realizado estudios en los que se dio a conocer que los aerosoles que se liberan en el momento de descarga de un inodoro podrían contener partículas y patógenos peligrosos.

Sin embargo, el experimento del que te hablamos es el primero que revela de una manera gráfica la velocidad, la duración y distancia en la que los aerosoles pueden distribuirse. Por lo que, con ellos, se busca que las personas tomen conciencia de los riesgos que esta práctica implica.





MAX Y WHIRLPOOL te llevan a vivir una experiencia inolvidable en Napa Valley California



HELLOMAMÁ
Tecnología y
estilo para mamá



Industria del mueble se reorganiza frente a aranceles de Estados Unidos



La industria forestal y del mueble de Guatemala ha comenzado a reconfigurar su estrategia comercial, a raíz de los aranceles impuestos por Estados Unidos a productos clave como muebles, tarimas y puertas. Este desafío fue uno de los ejes centrales abordados en el Summit Pro 2025, donde actores del sector discutieron los retos comerciales y las oportunidades de diversificación de mercados.



La jornada reunió a reforestadores, fabricantes, diseñadores y proveedores de insumos y maquinaria, quienes asistieron a conferencias sobre inteligencia artificial, economía circular, sistematización de calidad y optimización en producción. Todo con un enfoque práctico: dotar al sector de herramientas que le permitan mantenerse competitivo, especialmente ante barreras como los aranceles.

Con un 70 % del territorio nacional apto para actividades forestales y programas de incentivos que respaldan la producción sostenible, el país cuenta con las condiciones para ampliar su oferta sin comprometer el equilibrio ambiental. La industria se encuentra ahora en un momento clave: adaptarse, diversificar y aprovechar sus fortalezas para seguir exportando valor agregado, incluso en medio de presiones comerciales externas.

Velásquez, presidente del sector de madera y sus productos de AGEXPORT, subrayó que, pese al escenario desafiante, Guatemala tiene una ventaja clara: su capacidad para producir muebles personalizados para proyectos específicos, una demanda creciente en Estados Unidos donde se valora la atención a medida más que la producción en masa. “Eso nos diferencia frente a otros proveedores globales y es una carta que debemos jugar con inteligencia”,

MAX Y WHIRLPOOL te llevan a vivir una experiencia inolvidable en Napa Valley California



MAX, la cadena de tiendas líder de Guatemala y Whirlpool, la marca líder con más de 110 años de experiencia en electrodomésticos, se unen para llevar a un afortunado ganador a uno a uno de los destinos de la tierra del vino más reconocidos del mundo.

Del 24 de abril al 30 de junio, por cada Q500 de compra en cualquiera de los productos Whirlpool en tiendas y kioscos MAX, los canales virtuales www.max.com.gt y WhatsApp 2423-0100, así como en el programa de televisión Vida MAX TV, los clientes tendrán una oportunidad de participar en el sorteo de un viaje todo pagado con un acompañante a Napa Valley, California.



“Nos emociona contarles a los guatemaltecos sobre esta nueva promoción que MAX y Whirlpool traen en conjunto. Esta vez llevaremos a un ganador y un acompañante al famoso Valle de Napa en California, Estados Unidos. Esta región es especialmente conocida por las variedades de Cabernet Sauvignon y Chardonnay. Además de disfrutar de la experiencia vinícola, quien gane el premio también visitará algunos de los lugares más emblemáticos y se deleitará en una cocina de primer nivel”, comentó Martin Prera, Director de Mercadeo de Grupo Distelsa.

El premio incluye boletos aéreos para el ganador y un acompañante, accesos a salas VIP Lounge, asistencia de viaje internacional, cortesía de Viajes MAX; 4 noches de alojamiento con desayuno e impuestos hoteleros, una caminata por las secoyas del valle, un recorrido con almuerzo en el Napa Valley Wine Trolley y un tour de medio día en bicicleta. El sorteo se llevará a cabo el 04 de julio y se notificará al ganador a través de las redes sociales de MAX. El viaje tomará lugar del 12 al 17 de septiembre 2025.

Para conocer más de los productos que Whirlpool ofrece, los guatemaltecos pueden acercarse a los diversos puntos de venta MAX, buscarlos en los canales virtuales www.max.com.gt y WhatsApp 2423-0100, así como sintonizar el programa Vida MAX TV.

“PIDE CON BAC”, La Nueva Alianza que transforma la experiencia del Delivery



BAC y PedidosYa anunciaron una alianza estratégica que busca transformar la experiencia de compra por delivery de los guatemaltecos a través de promociones permanentes que estarán disponibles durante todo 2025. Con la iniciativa “Pide con BAC”, ambas marcas se unen para ofrecer beneficios concretos y accesibles a quienes utilizan la app de PedidosYa y pagan con tarjetas BAC.

Esta alianza pone al alcance de los tarjetahabientes descuentos exclusivos en momentos clave del día a día, por lanzamiento durante el mes de mayo:

- 30% de descuento en desayunos los lunes y martes usando cualquiera de las tarjetas BAC.
- 30% de descuento en PedidosYa Market los martes y miércoles con tarjetas AMEX BAC, ideales para abastecerse sin salir de casa.
- 30% de descuento en cenas los viernes en restaurantes de la categoría “Red Selection” al pagar con tarjetas Black BAC, una oportunidad para disfrutar experiencias gastronómicas especiales.

Los beneficios están disponibles al pagar con tarjetas BAC, de crédito o débito, dentro de la plataforma PedidosYa, lo que convierte cada compra en una oportunidad para ahorrar y disfrutar más. La iniciativa Pide con BAC refuerza la visión de ambas marcas de facilitar el día a día de las personas, y generar experiencias únicas, a través de soluciones simples, convenientes y con valor real.

PedidosYa es la compañía de tecnología líder en delivery y quick-commerce de Latinoamérica. Los usuarios de PedidosYa tendrán a disposición descuentos exclusivos para el almuerzo y la cena en sus restaurantes favoritos y también, en PedidosYa Market, el supermercado digital de PedidosYa, que ofrece una gran variedad de productos - desde frutas y verduras frescas hasta productos de limpieza del hogar, bebidas y de almacén a muy buenos precios

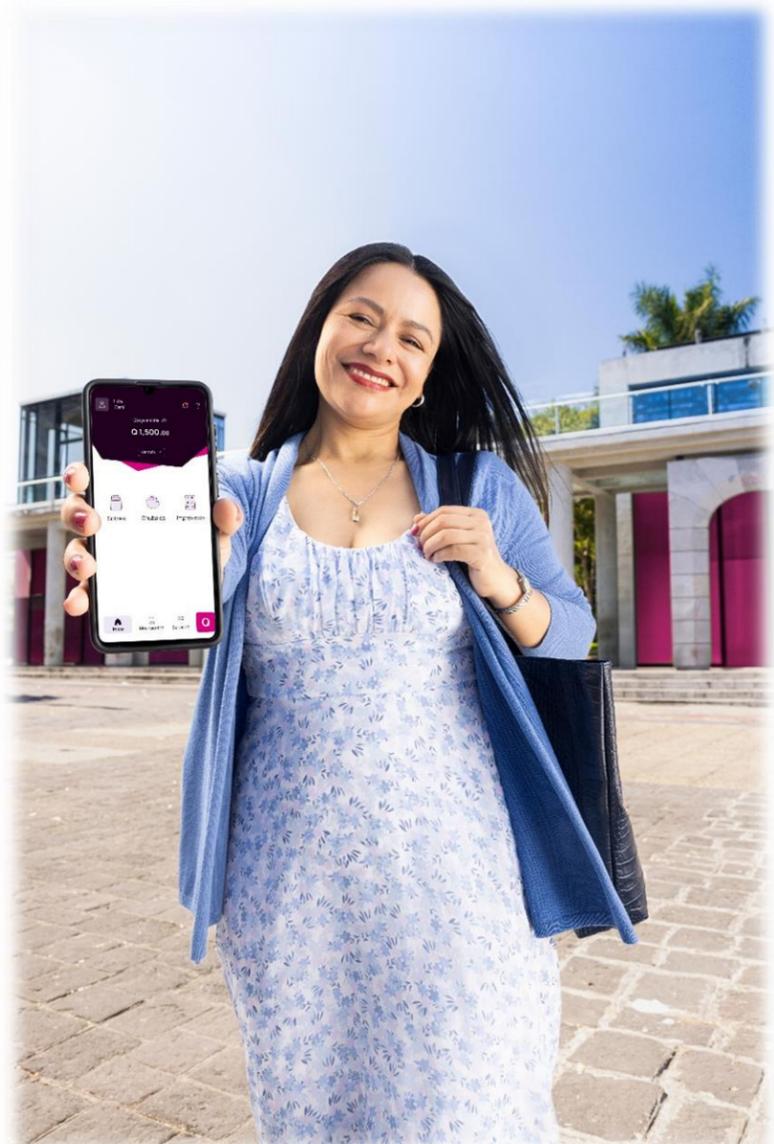


Este 10 de mayo, dale a mamá algo más que flores, con ayuda de tu Nequi

Hoy, muchas mamás guatemaltecas ya están utilizando [Nequi](#), la solución 100% digital de [Bam](#), que permite enviar, recibir, ahorrar y administrar dinero desde el celular, de manera sencilla, segura y sin costos ocultos. Nequi es la aliada perfecta para las mamás, brindándoles control, seguridad y libertad financiera desde la palma de su mano, para que puedan seguir siendo las heroínas del hogar con total tranquilidad

Este Día de la Madre, si quieres sorprenderla con algo verdaderamente útil, Nequi te ofrece opciones fáciles, rápidas y significativas para celebrarla. Las mamás valoran los gestos que les facilitan la vida, y no hay mejor manera de demostrarles tu amor que con herramientas que les brindan más control sobre su dinero.

- **Regálale seguridad y acceso a su dinero cuando lo necesite:** con Nequi, mamá podrá tener su dinero siempre a mano para consultar su saldo, hacer pagos o transferirlo con facilidad y seguridad. Ayúdala a instalar la app y gestionar sus movimientos. Este pequeño gesto le dará tranquilidad al saber que su dinero está seguro y accesible en todo momento.
- **Ayúdala a ahorrar para sus sueños:** si mamá tiene algún proyecto o meta personal, como un viaje o un emprendimiento, acompáñala en el camino con los Chubales de Nequi. Definan juntos una meta de ahorro, apóyala en este proyecto especial y, con solo unos pasos, la app se encargará del resto.
- **Sorpréndela con un detalle en el momento justo:** un pequeño gesto puede significar mucho. Si quieres sorprender a mamá, envíale dinero para que disfrute de algo que le guste, como un pastel o una salida. Con Nequi, el dinero estará en su cuenta en segundos.
- **Ayúdala a organizar sus finanzas de manera sencilla:** si mamá disfruta de tener todo bajo control, Nequi le permitirá gestionar sus finanzas directamente desde su celular. Podrá planificar sus gastos y ver sus ahorros de forma sencilla.



HONDA MOTOS Inaugura Agencia en C.C. Plaza Atanasio



Honda Motos continúa acercándose a todos sus usuarios, al inaugurar una nueva agencia en el Centro Comercial Plaza Atanasio, local 141, ubicado en la Avenida Petapa 51-57, zona 12.

La nueva agencia ofrecerá una experiencia especial a sus clientes con todas las líneas de motocicletas para brindar un servicio de calidad, acercando sus productos y servicios a todos los guatemaltecos.

Esta inauguración representa un paso importante para Honda Motos, ya que cada vez está más cerca de sus clientes, con infraestructura moderna y personal capacitado, con el objetivo de seguir posicionándose como una marca líder en el mercado.

La nueva agencia de Honda Motos en el Centro Comercial Plaza Atanasio está diseñada para brindar una experiencia integral al cliente, al contar con áreas como:

- Sala de ventas con las diferentes líneas de motocicletas Honda.

“Esta nueva agencia contará con una Sala de Ventas, así como un área exclusiva para la venta de productos de Fuerza Motriz. Trabajamos con dedicación para que cada cliente reciba la atención y asesoría personalizada con los servicios y productos de la más alta calidad”, expresó Carlos Pullin, gerente general de Honda Motos.

La tienda contará con todas las líneas exclusivas de motos y con los mejores planes de financiamiento para que todas las personas puedan adquirir la moto de sus sueños y contar con el respaldo que solo Honda les puede dar.

Honda reafirma su compromiso de ofrecer soluciones de movilidad confiables y un servicio excepcional, facilitando el acceso a motocicletas, accesorios y soporte técnico para todos los guatemaltecos.

HELLOMAMÁ: Tecnología y estilo para mamá

• Con el objetivo de celebrar a las madres guatemaltecas con lo mejor de la tecnología y estilo, Motorola presenta HELLOMAMÁ, disponibles a través de la su web Motorola GT.

• Hasta el 12 de mayo, quienes busquen un regalo innovador y útil para mamá podrán acceder a descuentos en modelos seleccionados de las familias moto g, motorola edge y motorola razr, con características de última generación y conectividad 5G.

Compartimos las principales opciones de HELLOMAMÁ para que encuentres el smartphone ideal para ella:

motorola razr 50: Combina estilo, funcionalidad y tecnología avanzada en un diseño plegable único. Su pantalla externa de 3,6 pulgadas permite realizar tareas rápidas y personalizar su apariencia gracias a moto ai con Sincronización de Estilo, mientras que su pantalla interna POLED de 6,9 pulgadas ofrece una experiencia visual inmersiva.

motorola edge 50 fusion: está diseñado para destacarse visualmente y brindarte comodidad. Su forma curva es cómoda y se adapta a la perfección al contorno natural de la mano. La clasificación IP68 permite soportar polvo, suciedad y arena, además de sumergirse 1.5 metros bajo el agua dulce durante un máximo de 30 minutos.

motorola edge 50 pro: es el primer smartphone del mundo en tener una pantalla con certificación Pantone™. Gracias a la pantalla con certificación Pantone Validated™, podrás apreciar el color y el tono de piel pretendido por el creador de contenido.



moto g24: tiene todo lo que buscas en un teléfono de primer nivel a un precio increíble. Fabricado con materiales innovadores, cuenta con una cubierta de cámara que proporciona una sensación agradable al tacto. Posee un diseño delgado y liviano que incluye un lector de huellas digitales situado en el lateral del smartphone para que puedas desbloquearlo al instante.

Con HELLOMAMÁ, Motorola reafirma su compromiso de acercar la innovación a más guatemaltecos, celebrando el Día de la Madre con propuestas que combinan tecnología, estilo y conectividad



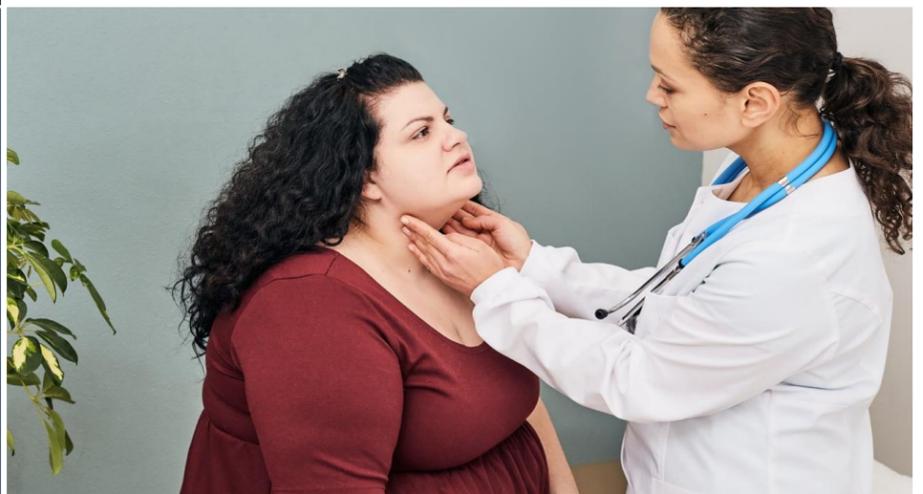
FELIZ

Día de la Madre



**AUTOMAQ
revolucionaria el
mercado automotriz
con el nuevo FOTON
TUNLAND V9
HÍBRIDO**

**Nuez de Brasil la
semilla que te
ayuda si padeces de
la Tiroides**



La nueva técnica asiática para caminar, perder grasa y reducir el estrés

Originaria de Afganistán, la caminata afgana es una práctica ancestral que ha ganado popularidad en todo el mundo por sus beneficios para la salud y el bienestar.

La caminata afgana, una técnica de senderismo inspirada en los nómadas afganos y permite recorrer largas distancias sin hacer un gran esfuerzo físico. El secreto consiste en coordinar los pasos con la respiración para lograr un ritmo constante.

Esta técnica consiste en caminar de una forma particular y no solo promueve la pérdida de peso, sino que también ayuda a reducir el estrés y mejorar la concentración al enfocar la atención en la respiración.

¿En qué consiste la caminata afgana?

La esencia de la caminata afgana radica en la sincronización de la respiración con el movimiento, siguiendo un patrón de 8 tiempos. Durante tres pasos, se inhala aire de manera lenta y controlada. En el cuarto paso, se retiene la respiración brevemente.

Luego, en los siguientes tres pasos, se exhala el aire lentamente, ya sea por la nariz o por la boca. Por último, se da un paso adicional donde se realiza una pausa antes de volver a inhalar. Los beneficios de la caminata afgana.

Gana resistencia y mejora la salud cardiovascular:

Ajustar la respiración al ritmo de los pasos permite caminar durante períodos más prolongados sin experimentar fatiga, lo cual es especialmente beneficioso para la salud cardiovascular. Además, puede contribuir a mejorar el control de la glucosa, los niveles de colesterol y la presión arterial, entre otros parámetros de salud.



Mejora la circulación sanguínea:

La sincronización de la respiración con el movimiento estimula el paso de la sangre por venas y arterias, mejorando así la circulación sanguínea en todo el cuerpo. Ayuda a prevenir o reducir la aparición de varices al mejorar el retorno venoso al corazón.

Aumenta la concentración y reduce el estrés:

Puede contribuir a mejorar la concentración y la paciencia, además de ayudar a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y la presión arterial.

AUTOMAQ revoluciona el mercado automotriz con el nuevo FOTON TUNLAND V9 HÍBRIDO



Automaq, empresa guatemalteca líder en el área automotriz, anuncia la introducción al mercado del nuevo Foton Tunland V9 Híbrido. Destacándose como un pickup con todo propósito que integra tecnología de última generación con un diseño robusto y eficiencia energética.

Este modelo se posiciona como el único pickup de su clase que cuenta con un sistema híbrido de 48V, tracción 4X4 y capaz de adaptarse tanto al uso urbano como a los terrenos exigentes. Diseñado para un público amplio, permite confort en un vehículo tanto para trabajo como recreación.

Tecnología que se adapta a las necesidades del usuario

La Tunland V9 Híbrida cuenta con un motor turbodiésel AUCAn 4F20, con diseño ligero que alcanza los 161 caballos de fuerza y 500 Nm de torque. Que, gracias al sistema híbrido que posee, permite optimizar la eficiencia del combustible y reducir las emisiones. Además, por su caja ZF de 8 velocidades, permite al conductor realizar cambios suaves en 0.2 segundos, equilibrando comodidad y velocidad.

Innovación y compromiso con el medio ambiente

Buscando acoplarse a las necesidades y condiciones del mercado local, la Foton Tunland V9 Híbrida desafía la topografía variada de Guatemala, que está repleta de montañas, áreas rurales y caminos irregulares con:

- Tracción 4x4: que permite enfrentar terrenos difíciles y condiciones climáticas adversas.
- Suspensión trasera Multilink: que ofrece mayor confort y estabilidad en caminos irregulares.
- Despeje al suelo de 240 mm: facilitando la conducción en caminos sin pavimentar y obstáculos comunes en zonas rurales.

A pesar de seguir utilizando un motor turbodiésel, su tecnología híbrida ayuda a reducir el consumo de combustible y realiza más kilómetros por litro de diésel. Contribuyendo a disminuir la huella de carbono del vehículo. Asimismo, la tecnología avanzada se diseñó para optimizar recursos y reducir sus emisiones a lo largo de su ciclo de vida.

La Foton Tunland V9 Híbrido ya está disponible en Guatemala en las distintas sedes de Automaq, ubicadas en Calzada Roosevelt, Zona 9 y Las Américas; y en las de Autonet, ubicadas en Carretera a El Salvador, Chimaltenango, Xela, Escuintla y Petén o en la página web: www.foton.gt

Este pickup se posiciona como el modelo más avanzado y premium dentro de la línea de pickups de Automaq, destacándose por sus características

Buscar y comprar con Inteligencia Artificial: Visa revela nueva era de comercio



La Inteligencia Artificial (IA) está transformando la forma en que compramos y pagamos. Visa está trayendo el poder de su red y su experiencia de décadas para brindar confianza y seguridad al comercio impulsado por IA. Presentando hoy en el Visa Global Product Drop, Visa Intelligent Commerce permite a la IA encontrar y comprar. Se trata de una iniciativa innovadora que abre la red de pagos de Visa a los desarrolladores e ingenieros que están construyendo los agentes fundamentales de IA que están transformando el comercio.

Creando un futuro confiable para el comercio con IA

Millones de personas pronto dependerán de la IA para encontrar el suéter perfecto, buscar un nuevo destino de vacaciones o completar la lista de compras. Visa eliminará la fricción del pago, haciendo posible realizar transacciones en un mundo impulsado por la IA de forma segura y confiable.

Empoderando a consumidores, comercios y desarrolladores

Visa ayudará a transformar el comercio con IA – hoy un concepto futurista y relativamente desconocido – en una experiencia sin fricciones, segura y personalizada tanto para comercios como consumidores.

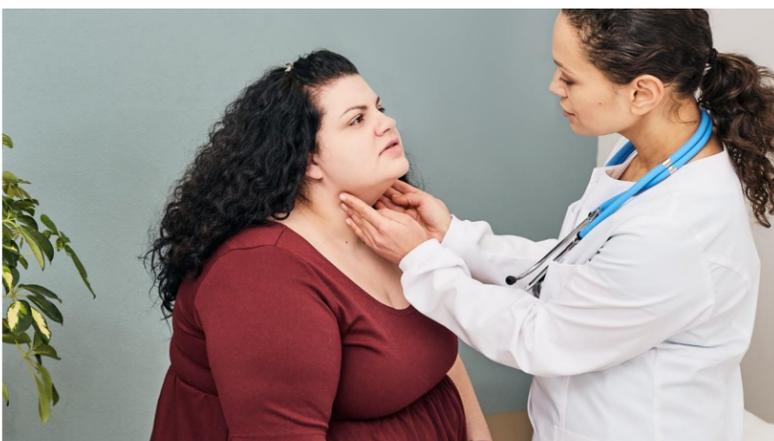
Visa Intelligent Commerce incorpora un conjunto de APIs integradas y un programa de socios comerciales a las plataformas de IA, permitiendo a los desarrolladores implementar las capacidades de comercio con IA de Visa de forma segura y a escala.

Visa Intelligent Commerce ofrece:

- Tarjetas compatibles con IA. Reemplaza los datos de la tarjeta con credenciales digitales tokenizadas, lo que mejora la seguridad de los consumidores y simplifica los procesos de pago para los desarrolladores. A su vez, confirma que el agente elegido por el consumidor esté autorizado para actuar en su nombre. Esto incorpora la verificación de identidad al comercio con IA. Solo el consumidor puede indicar al agente qué hacer y cuándo activar una credencial de pago.
- Personalización impulsada por IA. El consumidor tiene el control. Comparte información básica sobre gastos y compras de Visa con el consentimiento del consumidor para mejorar el rendimiento del agente y personalizar las recomendaciones de compra.
- Pagos con IA sencillos y seguros. Permite a los consumidores establecer fácilmente límites y condiciones de gasto, proporcionando directrices claras para las transacciones del agente. Además, comparte señales comerciales en tiempo real

Las tecnologías de pago de Visa, incluyendo las API de tokenización y autenticación, ayudarán a habilitar transacciones que sean seguras y sin fricciones, brindando confianza a los consumidores que utilizan la IA para realizar compras. Visa cuenta con décadas de experiencia en la gestión de fraude, junto con una sólida plataforma de datos, y utiliza esta experiencia para impulsar el programa Visa Intelligent Commerce.

Nuez de Brasil la semilla que te ayuda si padeces de la Tiroides



En la búsqueda constante de alternativas naturales para mejorar la salud, hay un fruto seco que ha destacado por su capacidad para apoyar la función tiroidea y promover un aspecto juvenil, es conocido como la nuez de Brasil o castaña de Brasil un fruto seco nativo de la región amazónica que ha ganado popularidad por sus beneficios únicos.

La tiroides es una glándula en forma de mariposa ubicada en el cuello que produce hormonas clave para regular el metabolismo, el crecimiento y la función de los órganos.

Los trastornos tiroideos, como el hipotiroidismo o el hipertiroidismo, pueden tener un impacto significativo en la salud general, afectando el peso corporal, la energía, la piel y más.

La nuez de Brasil es excepcionalmente rica en selenio, un mineral esencial que desempeña un papel crucial en la función tiroidea. El selenio es un componente esencial de las enzimas que ayudan a regular la producción de hormonas tiroideas y a proteger la glándula tiroides de los radicales libres.

Consumir nueces de Brasil regularmente puede ayudar a mantener niveles adecuados de selenio en el cuerpo, apoyando así la salud de la tiroides.

La nuez de Brasil es una potencia antioxidante. Contiene altos niveles de selenio, vitamina E y otros antioxidantes que ayudan a combatir el estrés oxidativo y proteger las células del daño causado por los radicales libres.

Añadir nueces de Brasil a tu dieta es una forma sencilla de aprovechar sus beneficios. Se pueden consumir crudas como un refrigerio saludable o se pueden incorporar en ensaladas, yogures, batidos o postres. Sin embargo, es esencial tener en cuenta que el selenio es necesario en cantidades moderadas.

La nuez de Brasil es mucho más que un simple fruto seco. Con su abundancia de selenio y propiedades antioxidantes, puede ser un aliado poderoso para la salud de la tiroides y la juventud de la piel.

AIWA y Bodegangas se unen para llevar calidad y tecnología a más hogares guatemaltecos



Con más de 70 años de historia, AIWA, marca japonesa reconocida por su calidad, durabilidad e innovación tecnológica, anuncia que a partir de este mes su amplio portafolio de productos estará disponible en las tiendas Bodegangas en todo el país.

Este anuncio se hizo oficial durante un evento especial con medios de comunicación e invitados especiales, que se llevó a cabo en la sede de Bodegangas en Villanueva, donde voceros de ambas marcas compartieron los detalles de esta alianza estratégica.

La incorporación de AIWA a la cadena Bodegangas marca un paso importante para acercar aún más la tecnología confiable y funcional de la marca a las familias guatemaltecas. Dentro del portafolio que estará disponible se incluyen desde televisores con tecnología Google TV y sistemas de sonido de alta potencia, hasta electrodomésticos innovadores como freidoras digitales, aspiradoras robot, aires acondicionados invertir y refrigeradoras con tecnología spot off y mucho más.

“Guatemala es un país clave en nuestra estrategia de expansión en Centroamérica. Esta alianza con Bodegangas nos permite fortalecer nuestra presencia local y brindar a más hogares acceso a productos de alta calidad, respaldados por décadas de experiencia e innovación”, afirmó Marvin García, Country Manager para Guatemala y El Salvador en AIWA Latinoamérica.

Por su parte, el representante de Bodegangas Herberg Peña destacó que esta nueva incorporación al portafolio de la cadena “responde al compromiso de ofrecer a nuestros clientes marcas confiables, con excelente relación calidad-precio, y una propuesta que se adapta a sus necesidades cotidianas.”

La presencia de AIWA en Bodegangas se enmarca en su nueva campaña institucional “Si es AIWA, es calidad”, que busca reforzar el posicionamiento de la marca como una solución confiable para el hogar guatemalteco moderno.

Las partes del baño acumulan bacterias y no reciben una buena limpieza

La limpieza del baño es no sólo primordial por una cuestión de orden y estética del hogar, sino también como parte del cuidado de la salud. Es decir que para mantenernos saludables debemos tener higienizado cada sitio que habitamos, para evitar contraer enfermedades.

El baño es uno de estos espacios de la casa que necesita especial atención. Allí es donde nos higienizamos y hacemos nuestras necesidades todos los días y puede llegar a ser el caldo de cultivo perfecto para que muchos virus, hongos y bacterias lo adopten como su hogar. Principalmente los días de calor y humedad, estos virus pueden llegar a proliferarse y esto podría terminar por afectar nuestra salud de diversas formas.

Por eso es muy importante que implementemos una limpieza frecuente del baño para gozar de buena salud.

Los 4 rincones del baño que debemos desinfectar

La ducha

La ducha es un espacio que hay que limpiar frecuentemente. Contrariamente a lo que muchas personas creerían, que en primer lugar iría el inodoro, es la ducha uno de los espacios del baño que más suciedad puede acumular.

Esto debido a la combinación entre residuos de jabón, aceites corporales y otros restos de suciedad que, en conjunto, pueden convertirse en el lugar más “apropiado” para que estas bacterias se acumulen con mayor facilidad.



Grietas y cortinas

También es importante limpiar no solo los rincones, sino también las cortinas y las grietas, al menos una vez a la semana. Para ello se puede utilizar el vinagre blanco para que este espacio de tu baño permanezca desinfectado por más tiempo.

El inodoro

Por supuesto que el inodoro debe recibir una limpieza especial y frecuente, para eliminar hongos, bacterias y virus.

El piso

Por último, tenemos que mencionar, lógicamente, el piso, ya que también se recomienda limpiarlo al menos una vez



Como preparar tu auto con el inicio de las lluvias



Los Beneficios y Propiedades de comer Coco

El significado de encontrar dinero en la calle



Tips para preparar tu auto con el inicio de las lluvias



En épocas lluviosas es fundamental tomar distintas precauciones para evitar accidentes, por eso es esencial que tu carro tenga la revisión al día y seas precavido/a cuando conduzcas bajo la lluvia. Te brindamos algunos consejos para que prepares tu carro para estas épocas.

En épocas lluviosas las temperaturas bajan y el agua puede afectar el rendimiento de tu auto. La visibilidad disminuye en carretera y la maniobrabilidad se ve comprometida. Es crucial tomar precauciones para evitar accidentes o daños. Revisarlo te garantiza seguridad.

Cambia los limpiaparabrisas

Este es un elemento indispensable a la hora de conducir con lluvia, ya que mejora tu visibilidad y elimina el exceso de agua en el parabrisas. Por esta razón, es importante que los mantengas en buen estado y los cambies antes de que llegue el invierno.

Otra de nuestras sugerencias es que llenes el depósito de agua para utilizar los rociadores cuando lo necesites, ya que en varias ocasiones las salpicaduras de otros autos son difíciles de retirar e interrumpen nuestra visión.

Verifica el funcionamiento de los frenos

Al igual que en el punto anterior, tener en condiciones óptimas el funcionamiento de tus frenos podría evitarte una colisión e incluso salvar tu vida. Por ello, antes de que llegue la temporada de lluvias, verifica el sistema de frenos y realiza una limpieza para eliminar restos de grasa u otros elementos que podrían afectar su desempeño. Al conducir también evita en lo posible pasar por charcos, ya que los discos y las pastillas se mojan, lo que disminuye la capacidad de frenado.

Revisa y cambia los empaques de las puertas

Todos los vehículos cuentan con sellos de goma o empaques que evitan que se filtre el agua durante la temporada de lluvias. Por esta razón, es importante que los revises y en caso de encontrar algún desperfecto acude con un especialista para que los cambie. Con estas acciones evitarás pasar apuros y goteras que humedezcan el interior.

Revisa el estado de los neumáticos

Parece obvio, pero estos son los elementos más importantes al momento de conducir bajo la lluvia. Así que nuestra recomendación es que mantengas las llantas en óptimo estado y verifiques que el dibujo de las llantas sea de al menos 1.6 milímetros.

Esto es clave, pues el labrado está diseñado para expulsar el agua de la llanta y que tenga un mejor agarre al asfalto, lo que mejora la capacidad de frenado y reduce la posibilidad de pérdida de adherencia de las llantas en una superficie cubierta de agua.

Cuáles son las diferencias entre bloqueador y protector solar



La principal diferencia entre un protector solar y un bloqueador solar radica en cómo protegen la piel de los rayos UV. El bloqueador solar crea una barrera física que refleja los rayos UV, mientras que el protector solar absorbe los rayos UV antes de que lleguen a la piel. Un protector solar no es un bloqueador solar ya que ningún protector te protegerá al 100% del sol.

Es muy importante que siempre integremos a nuestra rutina de cuidado de la piel el protector solar o bloqueador solar, para cuidarnos de enfermedades graves como el cáncer de piel, sobre todo ahora que la ola de calor está muy fuerte y puede tener muchos riesgos para nuestra salud. Con estas altas temperaturas, es importante contar con una protección adecuada, como el bloqueador solar y el protector solar. Pero cuál es la diferencia entre estos dos.

El bloqueador solar está diseñado para bloquear los rayos UV del Sol, actuando como una barrera física en la piel. Contiene ingredientes como óxido de zinc o dióxido de titanio, que reflejan y dispersan la radiación UV. Este tipo de protección es ideal para personas con piel sensible o para actividades de larga duración bajo el Sol.

Mientras el protector solar absorbe los rayos UV antes de que penetren en la piel, transformando la energía UV en un calor inofensivo. Estos productos suelen contener compuestos orgánicos como avobenzona y oxibenzona. El protector solar es más ligero en la piel y suele ser la elección preferida para el uso diario.

Con las olas de calor, la intensidad de los rayos UV aumentan significativamente, y si no protegemos nuestra piel puede sufrir de daños como quemaduras, envejecimiento prematuro o en casos más graves cáncer de piel. Por eso es importante elegir un bloqueador o protector solar para cuidar nuestra piel.

La elección entre bloqueador solar y protector solar debe basarse en varios factores:

Tipo de piel

Piel sensible: Si tienes piel sensible te recomendamos más optar por un bloqueador solar, pues puede irritar menos tu piel.

Piel grasa o propensa al acné: Pero si tu piel es más grasa un protector solar será tu mejor amigo, pues contiene fórmulas no comedogénicas.

Actividades cotidianas

Exposición prolongada al sol: Si vas a tener alguna actividad en la que tengas que estar varias horas bajo el sol, el bloqueador solar es ideal debido a su capacidad de reflejar los rayos UV.

Actividades acuáticas: Busca productos resistentes al agua, disponibles en ambas formulaciones.

Preferencias personales

Textura y sensación en la piel: Los protectores solares tienden a ser más ligeros y menos visibles.

Preocupaciones ambientales: Algunos bloqueadores solares contienen fórmulas más amigables con los arrecifes de coral.

Para aplicar el bloqueador solar o protector solar durante esta ola de calor no olvidar aplicar generosamente en la piel y de forma uniforme, asegurando cubrir todas las áreas expuestas; aplicar cada 2 a 4 horas, después de nadar o sudar; también es muy importante elegir el Factor de Protección Solar (SPF) adecuado, uno de 30 o superior es lo más recomendable.

Ahora ya sabes la diferencia entre bloqueador solar y protector solar puedes elegir el mejor para tu piel y tus actividades diarias.

Los Beneficios y Propiedades de comer Coco



El coco es una fruta tropical y nutricional. Del coco se puede beber el agua que guarda en su interior o se puede comer la pulpa fresca y, se puede obtener aceite, manteca, leche y harina.

Entre las múltiples beneficios del coco destacan sus propiedades antioxidantes, su capacidad para regular la presión sanguínea y disminuir los triglicéridos. Además, es rico en fibras y minerales (potasio, fósforo, magnesio, hierro y vitaminas E, C, y B).

Entre las múltiples beneficios del coco destacan sus propiedades antioxidantes, su capacidad para regular la presión sanguínea y disminuir los triglicéridos. Además, es rico en fibras y minerales (potasio, fósforo, magnesio, hierro y vitaminas E, C, y B).

El coco ofrece una amplia gama de beneficios para la salud, incluyendo la hidratación, suministro de energía, fortalecimiento del sistema inmunológico, y propiedades antioxidantes. Además, el coco puede ayudar a la digestión, regulación de la presión arterial y contribuye a la salud de la piel y el cabello.

El aceite de coco puede ayudar a mejorar los niveles de lipoproteína de alta densidad (HDL), es decir, lo que conocemos como colesterol bueno. Esto puede implicar, a su vez, una reducción de los niveles del colesterol malo.

El aceite de coco puede ayudar a mejorar los niveles de lipoproteína de alta densidad (HDL), es decir, lo que conocemos como colesterol bueno. Esto puede implicar, a su vez, una reducción de los niveles del colesterol malo.

Con 9 gramos de fibra por cada 100, el coco puede ayudar a mantener la salud intestinal, evitando el estreñimiento. Asimismo, un estudio afirma que los ácidos grasos de cadena media que contiene fortalecen a las bacterias que habitan en el intestino, por lo que también son positivos para evitar la inflamación y las afecciones como el síndrome metabólico.

Los riesgos de un consumo excesivo

Además de tener una serie de beneficios para la salud, existen algunos riesgos posibles al consumir carne de coco. La mayoría de las veces, estos riesgos implican un consumo excesivo en lugar de comerlo con moderación.

El significado de encontrar dinero en la calle



Encontrar dinero en la calle puede interpretarse como un signo de buena suerte, abundancia y prosperidad. Según la numerología, el número que aparece en el billete o moneda podría tener un significado adicional relacionado con la confianza en uno mismo, la estabilidad financiera o nuevas oportunidades.

Hallar dinero en la calle puede ser un signo de la buena suerte, pero hay que tener en cuenta que el número tiene esa moneda o billete porque puede tener un mensaje oculto. Según la milenaria filosofía china, Feng Shui, hallar dinero en la calle no es una casualidad, sino un símbolo de buena suerte y la forma en la que el universo le indica a la persona que la prosperidad está muy cerca.

Alguna vez en su vida ha llegado a encontrar billetes o monedas tiradas en la calle. En el momento esto suele producir mucha alegría en las personas, pues ya sea poco o mucho lo que se encontró de forma inesperada es dinero extra que le puede servir en cualquier situación.

Encontrar dinero para el Feng Shui es como un "regalo del universo" y una señal de que se encuentra en sintonía con la energía de la prosperidad y el dinero. En ese sentido, el Feng Shui considera que cada billete que se encuentre trae consigo un buen augurio relacionado con la economía y la fortuna. Además, se cree que es una señal de apertura a nuevas oportunidades.

Se podría interpretar que el universo le está enviando un mensaje de abundancia y le quiere hacer saber que aquellos deseos relacionados con el dinero pronto llegarán.

Cada billete o moneda que encontramos carga consigo un buen augurio relacionado con la fortuna. Además, se cree que es una señal de acceso a nuevas oportunidades, este es un mensaje de abundancia que el universo nos quiere transmitir para hacernos saber que aquellos deseos relacionados al dinero están por hacerse realidad.

Qué debemos hacer cuando encontramos dinero en la calle lo primero que debemos hacer frente a esta situación es agradecerle al universo repitiendo tres veces: "gracias, gracias, gracias". Luego, al llegar al hogar, el dinero (billetes o monedas) se debe limpiar bien rociándolo con agua y sal para retirar las malas energías que podría tener. Por último, es importante colocarlo bajo el sol por 30 minutos para recargarlo de energía positiva.

¡Limón para la mala vibra! los beneficios de traerlo en tu bolsa



Utilizar el limón para absorber malas energías es una creencia antigua que se utiliza hasta la actualidad.

El limón, con su aroma fresco y cítrico, es asociado a la limpieza y la renovación. Muchas culturas consideran que el limón puede "desinfectar" el ambiente no solo de impurezas físicas sino también espirituales.

Para quienes creen en estas prácticas, el uso del limón puede tener un efecto placebo positivo, generando una sensación de bienestar y protección que contribuye a una mejor actitud y estado de ánimo.

Llevar un limón en tu bolsa, especialmente un limón verde, es una práctica popular para absorber y neutralizar las malas energías, según creencias y costumbres. Se cree que el limón tiene la capacidad de atraer y convertir la energía negativa en positiva. Si sientes que un lugar o situación te transmite negatividad, llevar un limón puede ser una forma de protegértela.

El cítrico por sí mismo tiene el poder de protección, pero para potenciar sus beneficios energéticos y sintonizarlo con nuestra vibra tenemos que seguir una sencilla receta.

Rociarlo con agua bendita o agua florida, sostenlo entre tus manos y pide que te sea tu amuleto protector. Ahora pásalo por todo tu cuerpo de cabeza a pies haciendo círculos a la derecha.

Este procedimiento hará que la esencia del limón proteja tu aura y sea el fruto el que reciba toda la carga negativa.

Ahora mételo en tu bolso de mano, mochila o bolsillo del pantalón, en este último caso, procura que sea lo más pequeño posible para que no se note que llevas un bulto. Eso es todo el ritual.

La clave para que siempre sea efectivo es cambiarlo periódicamente. Se recomienda sustituirlo cuando absorba mucha energía negativa. ¿Cómo identificarlo? Se pondrá muy duro, casi como una roca.

Procura tomarlo con una bolsa de plástico o un guante para evitar tener contacto directo con él. Recuerda que absorbió toda la mala energía y no deseamos que se nos vuelva a "pegar" todo lo que recogió.

Los vegetales que aportan más vitamina C que las frutas

Los vegetales no solo son una fuente importante de fibra y nutrientes esenciales, sino que también pueden ser una excelente fuente de vitamina C al igual que frutas como la naranja y el limón.

¿Cuáles son las verduras contienen vitamina C?

Pimiento

Este colorido vegetal es conocido por su alto contenido de vitamina C. Se estima que cada porción de 100 gramos de pimiento contiene aproximadamente 140 mg de ácido ascórbico.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que el color del pimiento puede influir en la concentración de la misma.

Brócoli

Además de ser una excelente fuente de fibra y otros nutrientes, el brócoli también es rico en vitamina C. Con casi 90 mg de vitamina C por cada 100 gramos, el brócoli es una excelente adición a cualquier dieta equilibrada.

Perejil

A menudo utilizado como condimento en la cocina, el perejil también es una gran fuente de vitamina C. Con más de 130 mg de por cada 100 gramos, puede ayudar a aumentar tu ingesta diaria de este suplemento esencial.

Los vegetales no solo son una fuente importante de fibra y nutrientes esenciales, sino que también pueden ser una excelente fuente de vitamina C al igual que frutas como la naranja y el limón.



¿Qué te aporta la vitamina C?

La vitamina C desempeña un papel crucial en la salud del cuerpo humano. Actúa como un poderoso antioxidante que ayuda a proteger las células del daño causado por los radicales libres.

Además, es esencial para la síntesis de colágeno, lo que contribuye a la salud de la piel, los huesos y los vasos sanguíneos. También juega un papel importante en el sistema inmunológico, ayudando a combatir enfermedades e infecciones.

Los alimentos con más vitamina C como el kiwi, la guayaba, los pimientos o las coles de bruselas son la mejor forma de cuidar tu cuerpo y protegerlo de los radicales libres. Además, la vitamina C es antioxidante y ayuda a la absorción del hierro y a seguir formando tus tendones, cartílagos...