



# CREATORS TALKS

**La Cuenta Regresiva para  
“Creators Talks”  
ha Comenzado**



**La IA de Lenovo  
contribuye al futuro  
del trabajo**

**Consejos para  
evitar enfermarse  
durante la época  
de invierno**



## La Cuenta Regresiva Para “Creators Talks” Ha Comenzado



*A pocos días de su esperada realización, Creators Talks se perfila como el evento imprescindible para creadores de contenido, marcas y apasionados del mundo digital en Guatemala. Con una agenda dinámica, speakers destacados y experiencias interactivas, aprendizaje, inspiración y networking, este encuentro busca redefinir la forma en que se crea y conecta contenido en la región.*

Creators Talks es mucho más que un evento: es el punto de encuentro para quienes están marcando tendencia en redes sociales, plataformas digitales y medios de comunicación. A través de charlas, paneles y experiencias inmersivas, los asistentes podrán descubrir cómo construir comunidades auténticas, colaborar con marcas de forma estratégica y potenciar su voz en el ecosistema digital actual.

*“Este es el evento que nos hacía falta en la región. Es una oportunidad única para que creadores, marcas y audiencias se conecten desde un lugar genuino, profesional y creativo”, comentó Carlo Gamarra, cofundador de Creators Talks.*



Con ponentes nacionales e internacionales, además de espacios para interactuar con marcas, Creators Talks promete una experiencia inigualable para todos los apasionados del contenido.

### Lo que podrán vivir los asistentes:

- Conferencias con reconocidos creadores y expertos de la industria
- Paneles de conversación sobre tendencias, ética digital, IA y más
- Zonas interactivas y activaciones de marca
- Networking con colegas, influencers y profesionales del marketing
- Sorpresas, dinámicas y un ambiente lleno de creatividad

Esta experiencia única se llevará a cabo el sábado 14 de junio de 9:00 a 18:00 horas en Infinia Event Center. La entrada tiene un costo de Q350.00 en localidad general y Q960.00 en localidad VIP, y puede adquirirse a través de <https://primerafila.shop>

## La Inteligencia Artificial de Lenovo contribuye al futuro del trabajo



La IA Generativa (Gen AI) está cambiando la manera en que se trabaja. Sin embargo, las empresas que no actualizan sus espacios digitales corren el riesgo de quedarse atrás. El último informe global de Lenovo, Igniting Real Workplace Transformation, muestra una realidad clara: aunque muchas organizaciones ven el potencial de la IA Generativa, la mayoría todavía no ha tomado acciones concretas para aprovecharla.

Una encuesta a 600 responsables de TI revela una fuerte contradicción: aunque más del 80% cree que la IA Generativa transformará la forma de trabajar, solo el 39% está tomando medidas activas para modernizar su entorno laboral. Aún más revelador, el 89% coincide en que no basta con implementar nuevas herramientas; para aprovechar realmente los beneficios de la IA, es necesario repensar por completo el lugar de trabajo digital.

Al entrar en una nueva era impulsada por la inteligencia artificial (IA), los colaboradores de las organizaciones deben poder pensar, crear y colaborar sin interrupciones. El lugar de trabajo digital actual debe proporcionar entornos que se adapten a la diversidad de estilos de trabajadores, lo que permite a las empresas aprovechar al máximo su talento y, al mismo tiempo, aumentar la productividad.

### El lugar de trabajo del futuro: impulsado por la evolución

El futuro del trabajo no se trata únicamente del hecho de adoptar nuevas herramientas, sino en dar rienda suelta a nuevas posibilidades. Imagine un lugar de trabajo digital en el que:

- Las herramientas de IA eliminan los problemas en los flujos de trabajo diarios, simplificando las tareas, reduciendo los retrasos y mejorando la concentración.
- El soporte informático sea fluido e intuitivo.
- La seguridad y la escalabilidad se produzcan sin esfuerzo en segundo plano.
- Todos los empleados puedan colaborar, crear e innovar.

1. Automatización de tareas repetitivas. Lenovo colabora con empresas como NVIDIA y Microsoft para ofrecer estaciones de trabajo y servidores con IA que permiten automatizar tareas que antes eran manuales.

2. Mejora de la productividad. Lenovo incorpora IA en sus dispositivos para optimizar el rendimiento del sistema en tiempo real, gestionar la energía y la conectividad de forma inteligente

3. Personalización del entorno de trabajo. Mediante la IA, Lenovo ajusta configuraciones de audio, vídeo y rendimiento de acuerdo con los patrones de uso del trabajador.

4. Soporte predictivo y mantenimiento proactivo. En sus soluciones empresariales, Lenovo usa IA para hacer mantenimiento predictivo.

### Productos Lenovo preparados para trabajos con IA

Lenovo ha desarrollado varios productos preparados específicamente para trabajos con IA. Estos productos combinan hardware potente con optimizaciones para IA (en colaboración con NVIDIA, Intel, AMD, y Microsoft, entre otros). Estos son algunos ejemplos:

- **ThinkPad X9 Ediciones Aura:** Las laptops [ThinkPad X9](#) de 14" y 15" Aura Edition ofrecen rendimiento y eficiencia de nivel profesional con procesadores Intel® Core **ThinkBook Plus Gen**
- **6 Rollable:** Una laptop con inteligencia artificial revolucionaria que cuenta con una pantalla enrollable única que se expande verticalmente de 14" a 16,7". procesadores Intel Core Ultra.
- **ThinkCentre M90a Pro Gen 6:** Una desktop todo en uno impulsada por IA para una productividad inmersiva con una pantalla QHD de 27 pulgadas.
- **ThinkCentre neo 50q QC:** El primer desktop comercial del mundo impulsada por Snapdragon de la serie X, que ofrece flujos de trabajo impulsados por IA en un diminuto diseño.

## Cómo limpiar los azulejos para que queden brillantes

Los azulejos tienen un brillo que los hace característicos por lo que, si deseas saber cómo limpiar los azulejos para que queden brillantes, no te pierdas la sencilla guía de pasos que te explicamos a continuación.

Los azulejos suelen estar siempre en la cocina o en el baño, de modo que es fácil que, con el tiempo, acaben perdiendo ese brillo que tienen cuando los acabamos de colocar. Ya sé por la grasa y vapores que se desprenden al cocinar, o por la humedad que suele concentrarse en el baño, los azulejos sufren las consecuencias al verse sucios y apagados.

Por ello es importante llevar una limpieza regular de nuestros azulejos, pero, además, puedes seguir los pasos que ahora te explicamos para que te queden bien brillantes.

Varios son los remedios que podemos aplicar sobre nuestros azulejos para que queden brillantes, de modo que te destacamos ahora los mejores.

### Azulejos brillantes con vinagre

El vinagre es uno de los mejores remedios caseros para limpiar casi todo, y en el caso de los azulejos, nos servirá para eliminar restos de cal y suciedad en el baño.

Lo único que has de hacer es humedecer un algodón con vinagre puro (reducido con un poco de agua) y limpiar un azulejo, comprueba si queda limpio y brillante y si es así, ya puedes hacer lo mismo con el resto, aunque es mejor que ventiles bien cuando acabes para eliminar el fuerte olor a vinagre.

### Azulejos brillantes con bicarbonato y sal

Otro remedio efectivo es preparar una mezcla de partes iguales de agua, bicarbonato de sodio y sal. Mezcla bien y aplica la pasta que hayas formado con una esponja, sobre los azulejos.

Frota bien y luego retira con agua, comprobarás como tus azulejos han recuperado por fin su brillo original.



### Azulejos brillantes con pasta de dientes

La pasta de dientes, en especial las que tienen fórmula blanqueadora con bicarbonato es también un buen remedio casero para limpiar los azulejos y que nos queden brillantes.

Tan solo debes extender la pasta en un cepillo o en una esponja y frotar fuerte. Luego tan solo tienes que limpiar con agua fría.

### Azulejos brillantes con alcohol y amoníaco

Para acabar, un remedio que es también muy efectivo para hacer que los azulejos vuelvan a brillar. Consiste en mezclar a partes iguales alcohol de quemar, agua y amoníaco. Colocas la mezcla en una botella con un pulverizador y rocías todos los azulejos.

Dejas que actúe durante unos minutos y ahora limpia los azulejos con la ayuda de un trapo limpio. Comprobarás que tus azulejos brillan como nunca antes.

## Consejos para evitar enfermarse durante la época de invierno



El invierno también es conocido por sus problemas de salud, desde gripes hasta resfriados e infecciones respiratorias. El clima frío puede debilitar el sistema inmunológico y hacerlo más susceptible a las enfermedades, por lo que es aún más importante priorizar el bienestar en esta época del año.

Desde practicar una buena higiene y reforzar su sistema inmunológico con una dieta rica en nutrientes hasta mantenerse activo a pesar del clima frío, existen varias formas de fortalecer sus defensas contra las enfermedades invernales.

### Practique una buena higiene

Lavarse las manos con regularidad es fundamental para prevenir la propagación de gérmenes. Asegúrese de lavarse bien las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.

### Fortalece tu sistema inmunológico

Nutre tu cuerpo con una dieta equilibrada rica en frutas, verduras y cereales integrales. Estos alimentos aportan vitaminas esenciales y minerales que fortalecen el sistema inmunitario y mejoran su capacidad para combatir eficazmente las infecciones invernales.

### Mantente activo

El ejercicio regular es crucial para la salud en general, especialmente durante el invierno, cuando las actividades al aire libre pueden disminuir. La actividad física no solo mantiene su cuerpo en óptimas condiciones, sino que también fortalece su sistema inmunitario, lo que reduce la probabilidad de sufrir enfermedades comunes del invierno.

### Cómo evitar resfriarse

Es fundamental cuidar aún más su salud durante los meses más fríos. Los resfriados se pueden evitar implementando diversas medidas preventivas. Limitar el contacto cercano con cualquier persona que presente síntomas de resfriado es clave para reducir el riesgo de transmisión.

Aumentar la ingesta de vitaminas, en particular la vitamina C, puede ser fundamental para fortalecer el sistema inmunitario contra los resfriados. Considere incorporar alimentos ricos en vitamina C a su dieta. Adoptando estas medidas preventivas, puede reducir significativamente la probabilidad de contraer un resfriado durante los meses de invierno.

### ¿La vitamina C ayuda con los resfriados?

La vitamina C contribuye a mitigar el impacto de los resfriados. Si bien no previene el resfriado común, la evidencia sugiere que puede reducir la duración y la gravedad de sus síntomas.

Incorporando alimentos ricos en vitamina C Incorporar vitamina C a tu dieta es una medida proactiva para fortalecer tu sistema inmunitario. La mejor manera de aumentar la cantidad de vitamina C en tu dieta es consumiendo más frutas y verduras. Los cítricos, las fresas y los pimientos morrones son excelentes fuentes de vitamina C.



## Lactancia materna en los primeros 6 meses de vida para un sano desarrollo físico e intelectual

Lactancia materna en los primeros 6 meses de vida para un sano desarrollo físico e intelectual.

La lactancia materna les proporciona a los bebés todos los nutrientes que necesitan para crecer y que su sistema inmunológico se desarrolle plenamente. La Organización Mundial de la Salud y UNICEF recomiendan que la leche materna sea el alimento exclusivo de los bebés recién nacidos hasta los 6 meses de edad, y que hasta los 2 años se alimenten con una combinación de la misma con alimentos adecuados y nutritivos para su edad.

### Lactancia materna exclusiva

La lactancia materna exclusiva es un tipo de alimentación que consiste en que el bebé solo reciba leche materna y ningún otro alimento sólido o líquido a excepción de soluciones rehidratantes, vitaminas, minerales o medicamentos.

La Organización Mundial de la Salud y UNICEF recomiendan que esta se mantenga durante los primeros seis meses de vida y se sugiere que esta inicie en la primera hora de vida después del parto, que sea a libre demanda y se evite el uso de fórmulas infantiles.

Además de proporcionar a niñas y niños todos los nutrientes y la hidratación necesarios, la lactancia materna proporciona beneficios emocionales y psicológicos tanto al bebé como a la madre, y ayuda a las familias a evitar gastos adicionales en fórmulas, biberones y, al propiciar la mejor salud del bebé, reduce también los gastos en consultas médicas y medicamentos.



Además de proporcionar todos los nutrientes y la hidratación necesarios, la lactancia materna ayuda a prevenir infecciones gastrointestinales y respiratorias, obesidad, diabetes, leucemia, alergias, cáncer infantil, hipertensión y colesterol alto.

Las niñas y los niños que son alimentados al seno materno tienen menor riesgo de mortalidad en el primer año de vida que quienes no lo son.

lactancia materna se asocia con el desarrollo cognitivo a largo plazo y el coeficiente intelectual que, a su vez, está asociado con el nivel educativo y los ingresos que una persona percibe.