

The logo for 'BUENAS Nuevas.gt' is centered in the top section. 'BUENAS' is in a bold, black, sans-serif font. 'Nuevas' is in a blue, cursive script font. '.gt' is in a white, sans-serif font inside a red circle. The logo is set against a background of a bright sun with orange and yellow rays.

Edición Semanal

Del 07 al 13 de julio de 2025

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





“¡Qué Vivan los Niños!” regresa a Xela para dar esperanza a los niños con cáncer



Los beneficios para la salud de reducir el tiempo frente a las pantallas

**Miss Universe
Guatemala 2025
un homenaje
brillante al alma
de
Quetzaltenango**



SUPRA RECICLAJE Impulsa la Construcción Sostenible a través de la Transformación de Residuos

En un contexto global que exige acciones concretas hacia la sostenibilidad, Supra Reciclaje se posiciona como un referente en innovación ambiental, al transformar residuos no reciclables en productos de alto valor para la industria de la construcción en Guatemala. La empresa, dirigida por Adolfo Cruz, también representante de CRDC Recover Guatemala y CRDC Global, está liderando el cambio hacia un modelo de desarrollo más sostenible y circular.

Con una visión clara y estrategias bien definidas, Supra Reciclaje ha logrado demostrar que la sostenibilidad puede ser una ventaja competitiva real, por este enfoque, Supra Reciclaje fue reconocida junto a 29 empresas destacadas en el Foro 2025 “La sostenibilidad como ventaja competitiva”, organizado por la Revista Vida y Éxito. Este evento se celebró por primera vez en Guatemala, luego de haberse realizado en ediciones anteriores en Costa Rica y Panamá.

Durante el foro, Cruz también participó como panelista en la conversación “El desafío del CEO: rentabilidad vs. sostenibilidad en la alta dirección”, donde compartió cómo Supra Reciclaje ha logrado armonizar el crecimiento financiero con inversiones significativas en tecnología para la transformación de residuos complejos.

“Mantener el equilibrio entre la rentabilidad de Supra Reciclaje y las fuertes inversiones que implica transformar residuos no reciclables ha sido un desafío que hemos abordado con visión a largo plazo y una gestión financiera rigurosa”, señaló Cruz durante su intervención.



Añadió que, “nuestra capacidad para innovar en procesos y productos, así como la creciente demanda de soluciones sostenibles, nos ha permitido generar ingresos que reinvertimos directamente en tecnología y expansión, asegurando un ciclo virtuoso de crecimiento e impacto”.

En un momento marcado por la incertidumbre económica y la crisis climática, Cruz también compartió su visión sobre el papel de la economía circular en la construcción, “a pesar de los retos regionales y globales, el avance hacia una economía circular en el sector de la construcción ha ganado terreno y seguirá siendo clave para el desarrollo sostenible de nuestras ciudades”.

Con una trayectoria sólida y un enfoque innovador, Supra Reciclaje y CRDC Recover Guatemala continúan consolidando su liderazgo en la economía circular, demostrando que la rentabilidad y la sostenibilidad no solo pueden coexistir, sino impulsarse mutuamente, incluso en los sectores más desafiantes.

“¡Qué Vivan los Niños!” regresa a Xela para dar esperanza a los niños con cáncer

AYUVI anuncia con entusiasmo una nueva edición de la carrera familiar “¡Qué Vivan los Niños!” en Quetzaltenango, un evento solidario que se ha convertido en una tradición en la ciudad. Este año, la carrera se llevará a cabo el domingo 27 de julio, a partir de las 7:00 a.m., con salida y meta en la emblemática Plaza Japón.

esta carrera ha reunido a familias completas, corredores amateurs y atletas profesionales, todos con un mismo propósito: brindar esperanza a los niños guatemaltecos que enfrentan el cáncer.

Cada participación representa una oportunidad de vida

Al ser una carrera familiar, la invitación está abierta a personas de todas las edades. Con una donación de Q120.00, los corredores recibirán un kit que incluye una playera, mochila, número y medalla; para quienes deseen correr acompañados de sus mascotas, se ofrecerá una opción especial de Q145.00, que incluye una pañoleta oficial.

Las inscripciones ya están habilitadas a través del sitio web oficial de AYUVI: <https://www.ayuvi.org.gt/es/content/carrera-familiar-que-vivan-los-ninos>

cada tratamiento de cáncer pediátrico tiene un costo aproximado de Q450,000.00, por lo que el compromiso y respaldo constante de miles de guatemaltecos hace posible brindar un tratamiento integral sin costo a niños atendidos en la Unidad Nacional de Oncología Pediátrica (UNOP). La carrera “¡Qué Vivan los Niños!” se presenta como una valiosa oportunidad para unirse a esta causa y contribuir a salvar vidas. Para más información, pueden contactarse al 2317-7800 y seguir a la fundación en sus redes sociales @FundaciónAYUVI.

A colorful promotional graphic for the '¡Qué Vivan los Niños!' family race. It features a smiling child in a white t-shirt with a rainbow graphic. The text '¡QUÉ VIVAN LOS NIÑOS!' is prominently displayed. Below it, 'AYUVI' and 'SALVANDO NIÑOS CON CÁNCER' are written. The main title 'CARRERA 5K y FAMILIAR 10K' is in large, bold letters, followed by 'Xela' and 'Donación: Q120'. The date and time 'Domingo 27 de julio - 7 hrs.' and the location 'Salida y Meta: Plaza Japón' are listed. It also mentions 'Carrera 10K - Competitiva' and '¡Corre junto a tu mascota con la pañoleta oficial de la carrera familiar!'. A 'Donación: Q145 (Kit + Pañoleta de mascota)' is also advertised. A 'KIT' section shows a t-shirt, a backpack, and a medal. At the bottom, it says '¡Tendremos actividades para toda la familia!' and provides contact information 'Más información: 2317-7800'. Logos of sponsors like Gatorade, Aqua, Campero, G&T, Continental, San Bartolomé, and others are at the bottom.

Miss Universe Guatemala 2025 un homenaje brillante al alma de Quetzaltenango

El próximo 12 de julio en Quetzaltenango, la nueva Miss Universe Guatemala será coronada con una joya única que celebra el alma, la tradición y la belleza de nuestro país. La corona oficial de Miss Universe Guatemala 2025 ha sido diseñada y elaborada por los reconocidos artesanos guatemaltecos Rubén y Gilda Pérez, del taller Jade y Plata Joyas Exclusivas Pérez Jiménez, ubicado en Jocotenango, Sacatepéquez

Esta pieza excepcional es mucho más que un accesorio: es un símbolo de identidad nacional, que entrelaza la riqueza de nuestras raíces con el arte tradicional guatemalteco. La corona fue creada como un homenaje a Quetzaltenango, sede del certamen de este año, e incorpora tres lunas de jade verde talladas a mano, inspiradas en la emblemática canción “Luna de Xelajú”, ícono de amor, nostalgia y tradición que une a todos los guatemaltecos.



Montada sobre una estructura plateada elegante, la corona resplandece con cristales finos que le dan luz, brillo y movimiento. Pero su verdadero tesoro se encuentra en las más de 80 piedras de jade, cuidadosamente talladas a mano por Rubén y Gilda Pérez con técnicas ancestrales y un profundo amor por Guatemala.

Cada piedra de jade representa una virtud que debe reflejar la nueva soberana del país:

- La fuerza de nuestras raíces
- El compromiso con su cultura
- La esperanza de su pueblo
- El respeto por la naturaleza
- La pasión por representar a Guatemala con dignidad

Esta corona no es solo un símbolo de belleza: es una declaración de orgullo, cultura y arte guatemalteco vivo. Es un homenaje al talento de nuestros artesanos y a la riqueza de nuestras tradiciones, que brillan hoy más que nunca a través del universo.

Editorial Piedrasanta presenta en Filgua “Un viaje al otro mundo pasando por otras partes” de José Milla y Vidaurre

En la Feria Internacional del Libro en Guatemala (Filgua), Editorial Piedrasanta presentó como una de sus principales novedades la obra “Un viaje al otro mundo pasando por otras partes”, de José Milla y Vidaurre. **Esta edición conmemorativa fue presentada el 3 de julio** como parte del homenaje al escritor y editor Luis Aceituno, quien dirigió la renovada colección de Milla y prologó esta obra con un estudio fundamental para su ingreso a la Academia Guatemalteca de la Lengua.

Publicada originalmente en 1875, Un viaje al otro mundo... es considerada una de las obras más innovadoras y simbólicas de Milla, en la que el narrador y el entrañable personaje Juan Chapín emprenden un recorrido por Estados Unidos y Europa, explorando los contrastes entre lo guatemalteco y lo universal.

Esta nueva edición cuenta con el prólogo de la investigadora Gloria Hernández, y busca acercar a nuevos lectores a este clásico de la literatura nacional y centroamericana.

José Milla y Vidaurre, un narrador excepcional:

Considerado el padre de la literatura nacional y centroamericana, así como el precursor del periodismo moderno en el país, este autor conocido con el seudónimo de Salomé Jil retrató con ironía, lucidez y sensibilidad los matices de su tiempo: desde los vestigios del periodo colonial hasta los claroscuros del siglo convulso que le tocó vivir.

Sus novelas y artículos no solo documentaron una época, sino que la diseccionaron con agudeza, exponiendo las virtudes y los vicios de una sociedad en plena transformación. Parte de ese legado se recoge en obras como Cuadros de costumbres, El canasto del sastre y El libro sin nombre, donde el humor y la crítica social se entrelazan con una mirada profundamente humana.



Pero es en Un viaje al otro mundo, pasando por otras partes donde su genio alcanza una dimensión mayor. Escrita durante su exilio entre 1871 y 1874, esta obra monumental tres tomos inclasificables de memorias, crónicas, reflexiones y relatos de viaje se convierte en un espejo fragmentado del alma de un país y de su autor.

Para presentar al lector Un viaje al otro mundo...su editor Luis Aceituno ha realizado una selección de los aspectos más relevantes de dichos volúmenes.

Los beneficios para la salud de reducir el tiempo frente a las pantallas

Los smartphones, las consolas de videojuegos y las pantallas están en todas partes en nuestros hogares, habitaciones, oficinas, automóviles, bolsillos y bolsas. Aunque estos dispositivos pueden ser útiles y entretenidos, el tiempo que pasamos en ellos también puede convertirse en un problema.

Piénselo así: Cuando usa un dispositivo, se desconecta de otra cosa. ¿Es esta otra cosa importante para usted? Tal vez sea su hijo, su pareja, una actividad física, su trabajo, tareas domésticas o pasatiempos.

Muchas personas sienten que falta algo en sus vidas. Tal vez sea un deseo aún no identificado de vivir la vida más plenamente. Reducir el tiempo frente a las pantallas libera más tiempo para conectarse con familiares y amigos. Sentirse conectado con otras personas puede ayudar a evitar los síntomas del estrés, depresión y ansiedad. A menudo nos perdemos la diversión y la belleza que ocurren a nuestro alrededor por culpa de las pantallas. Al estar presente y vivir el momento quizás dejando de lado su dispositivo puede que encuentre lo que necesita para llenar ese vacío.

Reducir el tiempo frente a las pantallas aporta muchos beneficios para el bienestar, entre ellos estos cuatro:

1. Mejora su salud física

Usted ya sabe que la actividad física es buena para la salud, pero el uso excesivo de dispositivos puede reducir su tiempo de ejercicio. Mantener hábitos saludables puede ser difícil cuando se pasa mucho tiempo frente a las pantallas. Los beneficios incluyen:

- Prevenir la obesidad y condiciones relacionadas con el sobrepeso, como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas. Los niños que ven más televisión tienen un mayor riesgo de tener sobrepeso.
- Liberar más tiempo para hacer ejercicio y jugar. Puede completar los nuevos espacios en su calendario con actividad física.
- Aumentar la cantidad de sueño. Los niños que ven mucha televisión tienden a tener más dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormidos. Esto puede hacer que estén cansados y coman con más frecuencia para compensar la falta de descanso.
- Reducir los snacks automáticos y sin atención, lo cual puede llevar al aumento de peso. Comer snacks o comidas frente al televisor puede llevar a una alimentación inconsciente, lo que puede llevar a ingerir porciones mayores. Eliminar estas distracciones le permite prestar más atención a su cuerpo y las señales de saciedad.



2. Tener tiempo libre para divertirse jugando y explorando

Explorar y aprender sobre el mundo es una parte esencial de la vida. Los niños son naturalmente curiosos, pero los adultos también pueden explorar. En lugar de pasar tiempo frente a los dispositivos, usted y su familia pueden probar nuevas actividades. Anden en bicicleta, caminen, visiten un parque, conozcan un museo o exploren un sendero natural cercano a ustedes.

3. Establecer conexiones sociales

Conectarse con otras personas es esencial para sentir que somos atendidos. Los niños buscan en sus cuidadores este sentido de pertenencia; los adultos pueden encontrarlo en sus familias y amigos. Los dispositivos pueden dañar estas relaciones.

4. Mejora su estado de ánimo

Dejar el teléfono y salir al aire libre o hacer una actividad placentera puede mejorar su estado de ánimo. Esto puede hacer que se sienta más realizado y mejorar su bienestar. La depresión y la ansiedad pueden llevar a una persona a alejarse y aislarse de los demás. Participar en actividades sociales ayuda a conectar con los demás y a reducir los síntomas de estas condiciones. Los niños que pasan más tiempo frente a las pantallas tienen más probabilidades de desarrollar problemas de comportamiento y dificultades de atención.

Visualiza inaugura centro de visión, en Pachalúm, Quiché

Visualiza reafirma su compromiso con la salud visual en Guatemala al inaugurar su 14° centro de visión en Pachalúm, Quiché. Con esta apertura, Visualiza cuenta con presencia en dos municipios de este departamento: Joyabaj y ahora Pachalúm. Adicionalmente, tienen planeado abrir dos centros de visión más en Nebaj e Ixcán, marcando un avance en el acceso a servicios médicos especializados en esta región.

“Estamos muy contentos de poder ser parte de la comunidad de Pachalúm y estar en el sector de Quiché. Para nosotros, llegar a esta región representa una oportunidad de acercar nuestros servicios de salud visual a más guatemaltecos, especialmente a quienes históricamente han tenido menos acceso. Creemos en el poder transformador de una buena visión y en el impacto positivo que puede tener en la calidad de vida de las personas, por lo que nos llena de orgullo aportar con soluciones concretas a las necesidades de la población”, indicó Emilio Crespo, director comercial de Visualiza.



Cada centro de visión ofrece atención integral en salud visual, contando con un equipo de especialistas capacitados, que brindan servicios de oftalmología, telemedicina, optometría, óptica y farmacia. “Estamos aquí para brindar nuestro apoyo a la comunidad con los brazos abiertos. Los invitamos a acercarse con confianza y poner su salud visual en manos de Visualiza”, añadió Crespo.

Martes, 08
de julio

BUENAS*Nuevas*gt

2025



Inicia segunda fase de la actualización del Plan Maestro de Turismo Sostenible



LG amplía su presencia global en los estadios deportivos con soluciones de señalización digital de vanguardia

BI: Vuelve "SumArte x Guate 2025" Ilustrando un futuro consciente y sostenible



BI: Vuelve "SumArte x Guate 2025" Ilustrando un futuro consciente y sostenible

Con el firme compromiso de impulsar un futuro más consciente, justo y sostenible, Grønn, junto a Banco Industrial y Utz Box, lanza oficialmente la sexta edición del concurso de ilustración "SumArte x Guate".

Esta iniciativa anual celebra la unión entre el arte y la sostenibilidad, convocando a ilustradores de todo el país a expresar su talento y compromiso a través de propuestas visuales que inspiren una transformación positiva para Guatemala.

Desde su creación en 2019, "SumArte x Guate" ha recibido más de 700 aplicaciones, premiado a más de 20 artistas guatemaltecos, y se ha consolidado como una plataforma que vincula el arte, la cultura y la conciencia ambiental. Este año, el certamen propone nuevas temáticas que reflejan las múltiples caras de Guatemala y su transformación:

Categorías 2025:

1. Raíces y tradiciones – Textiles, danzas y costumbres de la cultura guatemalteca.
2. Tesoros naturales – Ilustraciones de flora, fauna y ecosistemas únicos.
3. Paisajes de Guatemala – Volcanes, lagos, valles y maravillas naturales.
4. Guatemala cambiante – Una categoría libre que proyecta visiones de un país en evolución.

Metodología

-Los artistas podrán inscribirse y subir sus diseños a través del sitio oficial:

www.sumartexguate.com

-El jurado, integrado por ganadores de años anteriores y Grønn, seleccionará un diseño ganador por categoría.

Los ganadores recibirán premios monetarios por Q 4,350.00, algunas sorpresas y visibilidad en plataformas digitales

-El diseño más destacado se imprimirá en una edición especial de vasos Grønn, elaborados con vidrio reciclado, y se comercializará en el mes patrio (septiembre 2025).

Fechas

Lanzamiento de convocatoria: martes 1 de julio

Cierre de inscripciones: domingo 10 de agosto

Premiación y lanzamiento de campaña: viernes 12 de septiembre



Inicia la segunda fase de la actualización del Plan Maestro de Turismo Sostenible



Guatemala da un nuevo paso hacia la construcción de un modelo turístico más justo, participativo y sostenible, con el inicio de la segunda fase del proceso de actualización del Plan Maestro de Turismo Sostenible 2026-2036. Esta etapa se llevará a cabo con el apoyo técnico de ONU Turismo, mediante recorridos en todos los departamentos del país, para consolidar una visión nacional construida desde los territorios y por sus propios protagonistas.

Durante los Talleres Participativos de Formación Estratégica, representantes del sector público, empresarios, emprendedores, académicos, autoridades ancestrales, organizaciones comunitarias y otros actores clave de la cadena turística, trabajarán de forma conjunta para definir la visión turística de cada comunidad, el posicionamiento estratégico del país como destino y los programas turísticos que se impulsarán en la próxima década.

Esta es la primera vez en la historia del turismo nacional que todos los actores implicados en la actividad turística, incluyendo comunidades receptoras, tejedoras, artesanos, autoridades indígenas y ancestrales, pequeños y medianos

empresarios, forman parte activa en la construcción de esta hoja de ruta. Antes, los planes estratégicos se diseñaban principalmente desde la visión de los sectores público y privado.

El objetivo central del Plan Maestro es orientar el desarrollo turístico de Guatemala bajo principios de sostenibilidad, equidad territorial y cohesión social, fortaleciendo al turismo como motor de desarrollo económico, social, cultural y ambiental.

La actualización del plan contempla cuatro fases. La primera fase, realizada entre abril y mayo, consistió en talleres de análisis de situación territorial que permitieron conocer la realidad del turismo en todos los departamentos del país. A partir de esos insumos, se desarrolla ahora la segunda fase, centrada en la definición de estrategias locales y sectoriales. En septiembre se llevará a cabo la tercera fase, que definirá el modelo de implementación, y en diciembre de este año se presentarán los resultados finales y se aprobará oficialmente el nuevo Plan Maestro.

Con este esfuerzo histórico de cocreación, Guatemala reafirma su compromiso con un turismo inclusivo, descentralizado y sostenible.

LG amplía su presencia global en los estadios deportivos con soluciones de señalización digital de vanguardia

LG Electronics (LG) consolida su liderazgo en el mercado mundial de la señalización digital con productos distintos y soluciones de gestión integradas adaptadas a los sectores del deporte y el entretenimiento.

LG suministrará un total de 1.700 metros cuadrados de señalización interior y exterior al Roig Arena de Valencia (España), cuya inauguración está prevista para septiembre. Este recinto deportivo, que se convertirá en el mayor estadio cubierto de España con capacidad para 20.000 espectadores, será la nueva sede del Valencia Básquet Club, un equipo profesional de baloncesto de élite.

Uno de los rasgos distintivos del recinto será The Eye, una pantalla LED de 300 metros cuadrados con forma de ojo instalada en la fachada cerca de la entrada principal, diseñada para cautivar a los visitantes con su impactante presencia visual. En el interior del estadio, las instalaciones de LG incluirán un marcador central, una enorme pantalla LED de 76 metros de ancho, una pantalla



secundaria detrás del escenario y una cinta que rodeará el recinto, ofreciendo en conjunto una experiencia dinámica y envolvente al espectador. Con instalaciones de señalización en unos 200 países, LG sigue reforzando su posición en el sector de las pantallas comerciales, suministrando señalización a una amplia gama de recintos deportivos, desde grandes estadios a instalaciones locales de entrenamiento.

La empresa está ganando terreno especialmente en Europa y Norteamérica, regiones que albergan muchos de los deportes más populares del mundo. La señalización de alta resolución de LG ofrece imágenes vivas y realistas, mientras que la plataforma LG Business Cloud permite una gestión remota optimizada, una distribución de contenidos a medida y soluciones publicitarias eficaces, lo que supone una mayor comodidad para los clientes B2B y abre nuevas oportunidades de ingresos.

Según la empresa de estudios de mercado Omdia, se prevé que el mercado mundial de la señalización LED incluidas las instalaciones deportivas crezca a una tasa anual compuesta del 13,4% y supere los 14 billones de KRW en 2029.

“El mercado global de señalización reconoce cada vez más la capacidad de LG para ofrecer soluciones totales que mejoran la experiencia del cliente B2B”, dijo Paik Ki-mun, jefe de Information Display Business en LG Media Entertainment Solution Company. “Seguimos comprometidos con la entrega de soluciones de visualización diferenciadas que elevan las experiencias en vivo en un amplio espectro de industrias, siendo los deportes un enfoque clave.”

LA PAZ GRUPO HOSPITALARIO impulsa su programa de vacunación integral preventivo

La Paz Grupo Hospitalario ha puesto en marcha su nuevo “Programa de Vacunación Integral”, una iniciativa que busca reforzar la prevención de enfermedades a través de un esquema diverso de inmunización; accesible para personas de todas las edades y con el respaldo de vacunas con calidad internacional garantizada.

El programa ya está disponible en las sedes de atención médica de Hospitales La Paz en la ciudad ubicadas en Zona 10, 11, 14, Carretera a El Salvador y Eskala Roosevelt, así como en Occidente en Quetzaltenango. Además, el programa contempla vacunas certificadas adquiridas por alianza con farmacéuticas de prestigio, así como implementación de altos estándares de seguridad en protocolos para su colocación por previa cita y que ofrece opciones de pago flexibles que facilitan su adquisición para todos los miembros de la familia.

“Estamos convencidos de que la inmunización no debe ser una decisión pospuesta. Con nuestro Programa de Vacunación Integral, brindamos prevención directa a la población en el momento oportuno para cada etapa de la vida; con calidad farmacéutica confiable, atención profesional y un enfoque humano que beneficia e impacta la calidad de vida de los guatemaltecos”, comentó Claudia de León, Jefe Corporativo de Farmacia de La Paz Grupo Hospitalario.

El Programa de Vacunación Integral ofrece un portafolio de diferentes vacunas, para la prevención específica de distintos grupos según su etapa o ciclo de vida:

- **Vacuna Herpes Zóster**
- **Vacuna Neumococo**
- **Vacuna VPH, Virus del Papiloma Humano**
- **Vacuna Influenza (Tetravalente)**
- **Vacunas Pediátricas**
- **Jornadas de Vacunación Corporativas**



Hospitales La Paz fortalece su misión al brindar soluciones integrales en salud con su Programa de Vacunación Integral; el cual se une a los esfuerzos globales internacionales para ampliar el acceso a la inmunización confiable, eficaz y oportuna para mejorar la calidad de vida dentro de un contexto mundial en donde las enfermedades respiratorias, virales y/o bacterianas continúan afectando a millones de personas.

Una apuesta por la prevención que invita a cada ciudadano a tomar decisiones que beneficien su sistema inmunológico, así como el de sus seres queridos, para reducir riesgos por complicaciones y propiciar el bienestar colectivo.

MAPFRE impulsa su transformación global con la creación de su Centro de Inteligencia Artificial

MAPFRE, la aseguradora líder en España y principal multinacional del sector en Latinoamérica y el Caribe, ha dado un paso en su transformación digital con la creación de su nuevo Centro de Inteligencia Artificial, una estructura global que reúne talento especializado de Brasil, España y Estados Unidos, y que será el motor para el impulso, la gobernanza y la adopción responsable de esta tecnología en todo el Grupo.

Este centro nace con la misión de aprovechar el potencial de la IA para generar valor real para clientes, empleados, mediadores y la sociedad, siempre respetando los principios éticos y de sostenibilidad que forman parte del ADN de MAPFRE. Desde la escucha de ideas hasta la ejecución y el control de iniciativas, su labor será transversal y estará centrada en conectar las necesidades de cada mercado con las mejores soluciones tecnológicas, siempre con el objetivo de estar más cerca de las personas.

El Centro de IA, concebido como un espacio de innovación y colaboración, ya coordina más de 115 casos de uso en todo el mundo. Entre sus logros destacan la automatización de la gestión documental de más de 1,2 millones de clientes y el soporte de asistentes virtuales en el 40% de las operaciones, siempre garantizando que el contacto humano esté disponible cuando se necesite.

En España, donde MAPFRE lidera en experiencia digital, más de 5,4 millones de clientes han interactuado ya con soluciones de IA, mejorando la rapidez, la personalización y la calidad del servicio. Además, más de 3.000 empleados y mediadores han integrado herramientas de IA en su trabajo diario, logrando una mayor productividad y una mejor atención al cliente.



Manifiesto por una IA humanista

La creación de este centro acompaña otro hito importante para la compañía: la presentación de su Manifiesto por una IA humanista, ética y responsable, donde MAPFRE se convierte en la primera empresa del IBEX 35 en definir públicamente su compromiso en este campo. El manifiesto recoge cinco principios esenciales para asegurar que la adopción de IA se haga de forma transparente, respetuosa y siempre al servicio de las personas y del planeta:

- Operar bajo un modelo de IA híbrida, donde se amplíen las capacidades de las personas y se utilice la IA como habilitadora, al tiempo que se extrae valor para el negocio.
- Desarrollar proyectos y soluciones de IA de acuerdo con un uso responsable y bajo principios de buen gobierno.
- Proteger la información y salvaguardar la confianza, promoviendo una IA ética, transparente, confiable, segura y respetuosa.
- Impulsar un futuro con creatividad y progreso constante, en el que las personas puedan desarrollarse y explotar todo su potencial.
- Alinear el desarrollo de la IA con los compromisos de sostenibilidad propios y públicos, atendiendo a criterios medioambientales y sociales.

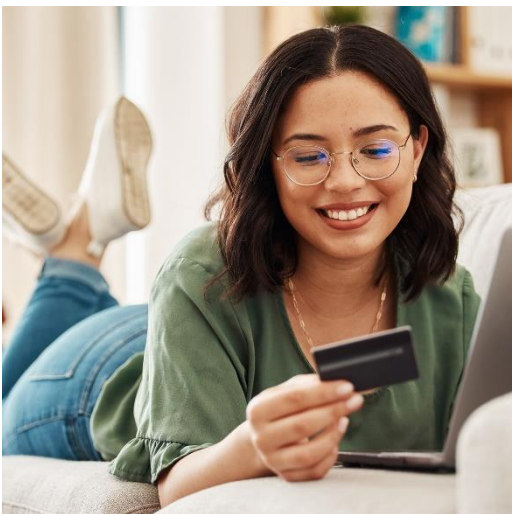
¿A mitad de año y sin rumbo financiero? Aún estás a tiempo de retomar el control

Llegó julio y con él, el momento ideal para hacer una pausa y revisar cómo van nuestras finanzas. A seis meses de que termine el año, Aprende y Crece, el programa de educación financiera de Banco Azteca Guatemala, invita a las y los guatemaltecos a reflexionar sobre sus metas económicas y tomar decisiones conscientes que les permitan cerrar el año con estabilidad y bienestar financiero.

"Muchas personas inician el año con buenos propósitos, pero con el ritmo del día a día, esos objetivos pueden quedar en pausa. Hacer un alto a mitad de año nos permite reconectar con esas metas y realizar ajustes a tiempo", señala el equipo de Aprende y Crece.

Cinco consejos clave para revisar tus finanzas y fortalecer tu salud financiera en lo que queda del año:

1. Revisa tus propósitos financieros. ¿Qué metas te planteaste en enero? Evalúa tu progreso y ajusta tus expectativas para que sigan siendo alcanzables.
2. Haz un corte de tus deudas. Anota cuánto debes, a quién y en qué condiciones. Prioriza pagar aquellas que generan más intereses o que impactan tu tranquilidad emocional.
3. Evalúa tu ahorro actual. Si aún no has comenzado a ahorrar, este es un buen momento para hacerlo. Establece un monto mensual realista y automatiza tu ahorro si es posible.



4. Anticipa gastos importantes. El regreso a clases, las fiestas de fin de año y otras actividades pueden representar un gasto significativo. Planea con anticipación para no recurrir a endeudamientos innecesarios.
5. Ajusta tus hábitos de consumo. Revisa tus gastos del día a día. Cancelar suscripciones que no usas, evitar compras impulsivas y reducir los "gastos hormiga" puede ayudarte a liberar dinero sin grandes sacrificios.

Con pequeñas acciones desde hoy, es posible alcanzar un cierre de año más tranquilo y ordenado financieramente. Aprende y Crece reafirma su compromiso con brindar herramientas prácticas para que más personas puedan tomar el control de sus finanzas y construir un mejor futuro.



Primer Voluntariado de la Escuela Sociodeportiva de zona 6 transforma espacio educativo



Sismos: que hacer antes, durante y después

Cable Color reconocida por Ookla, como la Red Fija más Rápida de Guatemala





Primer voluntariado de la Escuela Sociodeportiva de zona 6 transforma espacio educativo

Estudiantes de la [Escuela Sociodeportiva de zona 6](#) realizaron su primer voluntariado en la [Escuela para Niñas Ernestina Mena Vda. de Reitz](#), ubicada en la misma zona 6 de la ciudad.

Los niños, jóvenes y adultos voluntarios pintaron el muro perimetral del centro educativo, con el objetivo de darle una nueva imagen a este importante espacio para la comunidad.



La Escuela Sociodeportiva de zona 6 llevó a cabo su primer voluntariado en la Escuela Ernestina Mena, donde colaboradores y participantes unieron esfuerzos para embellecer este espacio educativo.



El voluntariado reunió a docentes y participantes de la Escuela Sociodeportiva de zona 6. También integrantes de [Ciudadanía Corporativa de Progreso](#), [Escuela de Música Carlos F. Novella](#), [Museo Carlos F. Novella](#) y el equipo de [Horcalsa](#).

La colaboración fue ejemplo del compromiso compartido de contribuir activamente al bienestar de la comunidad. Además de renovar las instalaciones, la actividad fortaleció el valor de la solidaridad, un principio fundamental y parte del legado de Carlos F. Novella, fundador de Progreso.



Cable Color reconocida por Ookla, como la Red Fija más Rápida de Guatemala

Por segundo año consecutivo, Cable Color ha sido reconocida por Ookla, firma global especializada en análisis de velocidad y rendimiento de internet, como la Red Fija más Rápida de Guatemala, Honduras, Costa Rica y El Salvador. Este reconocimiento, basado en miles de pruebas realizadas a través de Speedtest entre enero y junio de 2025, reafirma el compromiso de la compañía con la excelencia tecnológica y la mejora continua en sus servicios.

El premio, otorgado en la categoría de Proveedor de Red Fija, destaca el desempeño superior de la empresa en velocidad de descarga. Este logro corresponde a las operaciones de Cable Color en Guatemala, fortaleciendo así el posicionamiento del grupo como líder en conectividad de alta velocidad en la región centroamericana.



Desde su fundación en 1997, Cable Color ha apostado por una evolución tecnológica constante, respaldada por una infraestructura robusta de fibra óptica que ha permitido expandir su cobertura nacional, mejorar la experiencia de navegación de sus usuarios y destacarse frente a sus competidores en velocidad y confiabilidad.

Carlos Tábor, Gerente General de Cable Color Guatemala, expresó su satisfacción ante este reconocimiento: “Recibir este reconocimiento por segundo año consecutivo nos llena de orgullo y alegría. Es una confirmación del esfuerzo constante que hemos realizado para innovar y ofrecer un servicio de alta calidad. Como empresa hondureña en Guatemala, nos honra poder proyectar al país con un nivel de desempeño que cumple con los más altos estándares internacionales en telecomunicaciones.”

Actualmente, Cable Color opera en las principales ciudades de Guatemala y Centroamérica, consolidándose como un referente regional en telecomunicaciones. El reconocimiento de Ookla refuerza la importancia de seguir invirtiendo en infraestructura digital y de continuar elevando los estándares de servicio en beneficio de los usuarios.

Más allá de su liderazgo en tecnología, Cable Color promueve la conectividad con propósito social. Proporciona acceso gratuito a internet a diversas instituciones en sectores clave como educación, salud y desarrollo comunitario. Además, contribuye al crecimiento económico local mediante la generación de más de 400 empleos directos e indirectos.

La empresa ha implementado un Data Center certificado Tier 2 y ha expandido su red de Fibra Óptica hasta el hogar (FTTH), ofreciendo conexiones más estables y veloces. Paralelamente, avanza en la migración de sus redes HFC hacia FTTH y continúa ampliando su cobertura a nuevas ciudades.

Empresarias Centroamericanas culminan con éxito el bootcamp presencial del programa LEADS Academy for Women

Treinta y seis empresarias centroamericanas culminaron con éxito la semana presencial del programa LEADS Academy for Women, una iniciativa del Centro de Liderazgo Inclusivo y Sostenible (CELIS) de INCAE Business School, en alianza con Corporación Bi. El encuentro se llevó a cabo del 22 al 26 de junio de 2025 en el campus de INCAE en Costa Rica y representó el cierre académico de esta edición, marcando la graduación de las participantes.

Las seleccionadas —procedentes de Guatemala, Honduras, El Salvador y Panamá— accedieron a una beca que les permitió participar en este riguroso programa de fortalecimiento empresarial. Durante el bootcamp, recibieron formación intensiva en liderazgo, persuasión e influencia de la mano experta de la profesora invitada Rocío Pastor, así como mentorías personalizadas.

La semana presencial fue el punto culminante de un proceso formativo de alto nivel, que incluyó sesiones prácticas, mentorías personalizadas, espacios de networking y presentaciones finales ante un jurado evaluador compuesto por líderes empresariales de la región. Además, se llevaron a cabo actividades de integración con empresarias costarricenses que participaron en ediciones anteriores del programa.

“LEADS es una plataforma que acelera el liderazgo femenino en la región. En cada graduación vemos cómo las participantes fortalecen su visión empresarial y su impacto en la comunidad”, señaló Gabriela Lucke, directora de CELIS.



Con esta nueva generación de graduadas, Corporación Bi reafirma su compromiso con el empoderamiento de las mujeres empresarias de Centroamérica, facilitando junto a INCAE Business School herramientas estratégicas para el crecimiento de sus negocios y su influencia como líderes regionales.

“En Banco Industrial creemos en el liderazgo transformador de las mujeres como motor de desarrollo. Apoyar LEADS es coherente con nuestra visión de una región más próspera y equitativa”, afirmó María José Paiz, Gerente de Fundación Bi y Relaciones Institucionales de Banco Industrial.

En un emotivo gesto de reconocimiento al emprendimiento femenino en Centroamérica, Corporación Bi otorgó un incentivo especial de \$2,500 a cuatro destacadas empresarias de la región. Este homenaje resalta el compromiso, la creatividad y la perseverancia que cada una ha demostrado al impulsar sus negocios y generar un impacto positivo en sus comunidades.

Filgua 2025 reanuda su agenda y confirma nuevas fechas para actividades temáticas

Tras de los sismos registrados recientemente la Asociación Gremial de Editores expresa su solidaridad con quienes se han visto afectados. A pesar de los retos que estos acontecimientos han representado para muchas personas, anuncian que Filgua 2025 reabre sus puertas este jueves 10 de julio con renovada esperanza, entusiasmo y el compromiso de seguir promoviendo la lectura y la cultura en el país.

La suspensión temporal de actividades, ocurrida la tarde del martes 8 y durante toda la jornada del miércoles 9 de julio, se realizó en cumplimiento de las disposiciones del presidente de la República y de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres CONRED, priorizando la seguridad de expositores, colaboradores, visitantes y proveedores.

El cierre implicó la cancelación de numerosas actividades, incluyendo presentaciones de libros, conciertos, exposiciones y noches temáticas. Toda vez que el programa original contemplaba más de 530 actividades, no fue posible reprogramarlas en su totalidad. Sin embargo, se logró reagendar dos de las más esperadas por el público:

- Noche de Hogwarts y Harry Potter**

Se llevará a cabo el jueves 10 de julio, de 16:00 a 20:00 horas. Se invita a los asistentes a visitar la feria disfrazados y disfrutar de una velada llena de magia y sorpresas.

- Mañana de Star Wars**

Se celebrará el domingo 13 de julio, de 9:00 a 11:00 horas, con actividades especiales para los fanáticos de la saga galáctica.

La feria mantendrá su horario habitual de 9:00 a 21:00 horas los días jueves 10, sábado 12 y domingo 13 de julio. El viernes 11, en el marco de la venta de medianoche, el recinto permanecerá abierto hasta las 24:00 horas.



Algunas presentaciones de libros previstas para el miércoles 9 no podrán reprogramarse. A los autores que ya habían cubierto el costo de su evento, se les estará contactando para gestionar el reembolso correspondiente.

El Concurso Interescolar de Lectura se desarrollará, según lo previsto, el jueves 10 de julio.

La Asociación Gremial de Editores de Guatemala, entidad organizadora de Filgua, agradece profundamente la comprensión y el respaldo del público, autores, editoriales y aliados, y reafirma su compromiso de ofrecer un espacio seguro, inspirador y lleno de oportunidades para el encuentro con los libros. ¡Filgua 2025 continúa más viva que nunca!

Sismos: que hacer antes, durante y después

En caso de sismo, es crucial actuar con calma y seguir ciertas recomendaciones antes, durante y después del evento. Antes, es fundamental identificar zonas de seguridad, preparar un plan familiar y tener a mano una mochila de emergencia. Durante, es importante protegerse debajo de un lugar seguro, como un escritorio o mesa resistente, y alejarse de ventanas y objetos que puedan caer. Después, se debe verificar si hay heridos, mantenerse informado y estar preparado para posibles réplicas.

¿Qué hacer durante un sismo?

Es de vital importancia conservar la calma durante un sismo con el fin de poder llevar a cabo las acciones previamente definidas en el plan de emergencia, prestar atención a los siguientes pasos, puede hacer la diferencia en las labores de rescate, consiguiendo que estas sean más eficientes:

- Establecerse en lugares seguros.**
- Identificar las zonas de vida que hacen un espacio seguro ante cualquier derrumbe.**
- Evitar los elevadores.**
- Mantenerse lejos de los objetos que puedan caer.**
- Conservar la calma y no apresurarse a salir corriendo.**
- Cerrar las llaves de gas y cortar la luz.**

¿Qué hacer después de un sismo?

Es importante comprobar las condiciones del espacio y mantenerse informado de los sucesos sin esparcir rumores, a continuación, te presentamos una serie de puntos que hay que considerar para después de un **sismo**:



- No corras y no grites.**
- Analiza la situación y si se requiere, llama al servicio de auxilio.**
- De ser necesario, evacúa el inmueble con calma y en orden.**
- No enciendas elementos inflamables.**
- Sigue las instrucciones de las autoridades y mantente informado de futuras réplicas.**
- Aléjate de edificios que presenten fracturas.**
- De ser posible, ayuda a la gente que lo necesite.**
- En caso de que haya malheridos, evita moverlos y espera ayuda, a excepción de que exista evidencia de colapso.**

Los sismos son eventos naturales impredecibles, sin embargo, con acciones preventivas, como la instalación de puertas de emergencia resistentes y seguras, es posible evitar lesiones y accidentes mayores tras fenómenos inesperados como estos.



Dos Pinos invierte en la región más de \$30 millones en innovación y sostenibilidad



Walmart lanza Martes de Oportunidades empleo para los Guatemaltecos

Empréndete G100 lanza convocatoria a nivel nacional



McDonald's Guatemala brinda apoyo a comunidades afectadas por sismos

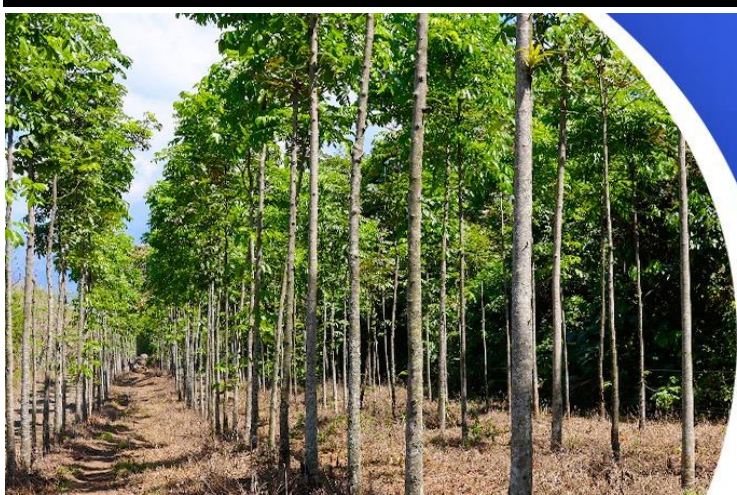


Ante la emergencia sísmica que ha afectado a varias regiones del país, McDonald's Guatemala activó un plan de apoyo inmediato. En línea con su compromiso de ser un "Vecino Responsable" y poniendo en práctica su pilar de "Conexión con la Comunidad", la compañía ha iniciado a distribuir ayuda humanitaria.

Como parte de estas acciones, McDonald's ha entregado alimentos, Agua Pura Salvavidas y juguetes a familias en Santa María de Jesús, Sacatepéquez; y Palín, Escuintla, dos de las poblaciones más dañadas por los recientes eventos. Estas acciones buscan ofrecer un alivio a quienes están atravesando momentos difíciles y devolver a la comunidad un poco de lo mucho que ésta le ha entregado.

La empresa trabaja constantemente por mantener una relación cercana con las comunidades donde está presente, por medio de acciones que aporten al bienestar de las personas, por lo que agradece profundamente la confianza de los guatemaltecos y reitera su disposición de seguir apoyando, especialmente en los momentos de mayor necesidad.

Para quienes deseen ayudar, estos son algunos centros de acopio que se encuentran disponibles para recibir donaciones: Santa María de Jesús (albergues municipales y comunitarios), Palín, Escuintla (iglesias y escuelas locales), y Santo Tomás Milpas Altas y San Vicente Pacaya (zonas prioritarias según CONRED). Para más detalles, se recomienda consultar los puntos oficiales en el sitio de CONRED: <https://conred.gob.gt/>



Aprovecha
tu terreno,
y recibe
ingresos
por cada área que reforestes.



Ingresa a
PROBOSQUE

Llama
2321-4601
o ingresa a www.inab.gob.gt

Regresan los "Días a Todo Color" a los centros comerciales de ÍNTEGRO

Durante el mes de julio, los centros comerciales de ÍNTEGRO se llenan de vida con los "Días a Todo Color", una propuesta que invita a los guatemaltecos a aprovechar su Bono 14 con ofertas exclusivas, promociones especiales y actividades diseñadas para toda la familia. Con una combinación única de conveniencia y entretenimiento, la empresa reafirma su compromiso de generar un impacto positivo en las comunidades donde opera, promoviendo el desarrollo económico y fortaleciendo la convivencia familiar.

Los visitantes de Parque Las Américas, Arboreto San Nicolás, Arboreto Tiquisate, Santalú, Los Altos de Totonicapán y Gran Carchá podrán encontrar atractivos descuentos organizados por categorías, las cuales están representadas con distintos colores:

Rojo: moda y calzado, ideal para quienes buscan renovar su estilo con las últimas tendencias

Verde: servicios de conveniencia y restaurantes

Azul: con ofertas en productos innovadores para el hogar y dispositivos tecnológicos



Los "Días a Todo Color" incorporan actividades interactivas diseñadas para enriquecer la experiencia de compra. Entre ellas, se destaca la implementación de un carrito móvil que recorrerá los pasillos de los centros comerciales, permitiendo a los clientes escanear un código QR para acceder de manera instantánea a todas las ofertas disponibles.

Dos Pinos invierte en la region más de \$30 millones en innovación y sostenibilidad

Con una visión estratégica enfocada en la innovación, el bienestar y el desarrollo sostenible, la Cooperativa Dos Pinos realizó una inversión regional que superó los USD \$30 millones en el último año.

Bajo el lema “Siempre con algo mejor”, la Cooperativa ha impulsado una serie de transformaciones clave orientadas a mejorar la eficiencia de sus procesos productivos, adaptándose a las exigencias y necesidades del mercado moderno y la reducción de su huella ambiental.

“En Dos Pinos creemos firmemente que la innovación y la sostenibilidad son pilares fundamentales para el crecimiento a largo plazo. La sostenibilidad está en nuestro ADN con una estrategia integral que nos permite desarrollar nuestra labor productiva, social y ambiental”, señala Sofía Valverde, gerente de Comunicaciones y Relaciones Comunitarias de Dos Pinos.

Innovación: un compromiso más allá de nuevos productos

Entre los principales ejes de inversión destacan los proyectos estratégicos basados en tecnologías de vanguardia, como inteligencia artificial, sistemas de automatización, desarrollo de aplicaciones y mejoras en plataformas de comercio electrónico. Estas herramientas permiten optimizar operaciones y mejorar la experiencia del cliente en un entorno cada vez más digitalizado.

Mirando al futuro

Para este año 2025, Dos Pinos proyecta una inversión de aproximadamente USD\$50 millones, destinada a potenciar la innovación, eficiencias operativas y el crecimiento sostenible del negocio. Esta visión estratégica permitirá a la Cooperativa mantenerse a la vanguardia del sector, fortalecer su competitividad y aportar al desarrollo económico y ambiental del país.

Dos Pinos reafirma su compromiso con un modelo empresarial cooperativo que prioriza la innovación, la sostenibilidad y el bienestar colectivo. Su trayectoria y acciones recientes no sólo consolidan su posición como líder en la región, sino que marcan un camino hacia un futuro más resiliente, eficiente y respetuoso con el entorno.



La Fundación Paiz, evoluciona con el arte y lanza su nueva imagen institucional

En un momento de renovación estratégica, Fundación Paiz anuncia oficialmente el lanzamiento de su nueva imagen institucional, una transformación que marca un hito en sus más de 46 años de compromiso con el arte y la cultura.

Este cambio visual es mucho más que una actualización estética. Surge de una profunda reflexión sobre el papel de la Fundación en la sociedad actual y responde a la necesidad de fortalecer su conexión con públicos diversos, tanto locales como internacionales. “Queríamos que nuestra imagen reflejara no solo lo que hacemos, sino lo que somos y hacia dónde vamos”, expresó Sonia Hurtarte, directora ejecutiva de Fundación Paiz.

La renovación gráfica fue concebida como una estructura flexible y coherente, capaz de sostener la diversidad de proyectos emblemáticos que lidera la Fundación, como el Premio Monteforte Toledo, el Festival de Marimba y la Bienal de Arte Paiz. Cada uno de estos eventos ahora podrá contar con una identidad visual propia, enmarcada dentro de una base institucional sólida que reafirma los valores de comunidad, familia e innovación.

Además, esta transformación forma parte de una estrategia de largo plazo que busca visibilizar a artistas y creadores, activar la economía cultural y democratizar el acceso al arte. *“No es solo un nuevo logo, es el reflejo de una evolución estructural y conceptual que nos impulsa a seguir siendo una plataforma viva, diversa y con propósito”, añade Hurtarte.*



La fundación con este paso tan importante da pie a una serie de iniciativas que reflejan la identidad de la Fundación, desde a 24a edición de la Bienal Arte Paiz, titulada El árbol del mundo. Bajo la curaduría del renombrado crítico y curador Eugenio Viola, pasando por el festival de marimba, las Ferias de Arte y el Congreso de Arte, Artec, entre muchas más iniciativas que destacan a los artistas nacionales y el valor de la cultura guatemalteca.

Con esta nueva identidad, Fundación Paiz se proyecta hacia el futuro con una voz más clara, cercana y poderosa, reafirmando su rol como agente de cambio a través del arte.

Walmart lanza “Martes de Oportunidades” para facilitar oportunidades de empleo a los guatemaltecos

- ***Durante todos los martes, las personas que deseen integrarse a la familia Walmart podrán asistir a entrevistas presenciales en tiendas de todo el país.***

Con el objetivo de contratar el mejor talento y facilitar el acceso a oportunidades laborales, Walmart implementa en Guatemala su iniciativa “**Martes de Oportunidades**”, un programa que permite realizar entrevistas de trabajo presenciales todos los martes en distintos puntos del país.

Esta iniciativa representa un paso más en el compromiso de Walmart de generar empleo y apoyar la economía nacional. Durante todos los martes, las personas que deseen integrarse a la familia Walmart podrán asistir a entrevistas presenciales en los siguientes puntos:

- **Walmart del Norte**
- **Walmart Villa Nueva**
- **Walmart Roosevelt**
- **Walmart Xela**
- **Maxi Despensa San José Pinula “El Faro”**
- **Maxi Despensa, 18 Calle**
- **Maxi Despensa Mazatenango**
- **Maxi Despensa Huehuetenango**

El horario de atención será de 9:00 a.m. a 1:00 p.m. Con esta nueva iniciativa, Walmart busca generar más empleos para los guatemaltecos, facilitando los procesos de postulación. Se solicita únicamente saber leer, escribir, sumar y restar, contar con tarjeta de salud, tarjeta de pulmones, tarjeta de manipulación de alimentos y disponibilidad de horarios.



Con “**Martes de Oportunidades**”, Walmart reafirma su compromiso con el desarrollo de Guatemala, ofreciendo un programa que facilita la contratación de más personas, mejorando su calidad de vida y la de sus familias.



Empréndete G100 lanza convocatoria a nivel nacional

Empréndete G100, plataforma de Siete Zero y presentada por BAC, es la plataforma que conecta a pequeños empresarios en etapa de consolidación con el conocimiento, capital y red con 100 de los empresarios más influyentes de Guatemala, quienes por medio de un fondo de apoyo buscan contribuir al desarrollo económico de las pequeñas empresas. A través de **una convocatoria a nivel nacional, desde el 3 de julio al 31 de agosto.**

Empréndete G100 invita a pequeños empresarios interesados en hacer crecer su negocio en las categorías de comercio, manufactura, servicios, social y/o tecnología, para que se inscriban completando el formulario en www.emprendete.gt y tengan la oportunidad de acceder a los aportes económicos no retornables. Como ha sucedido en años anteriores, participar en Empréndete G100 no representa ningún costo para los participantes en ninguna fase del proceso.

De todos los proyectos inscritos se hará una primera selección. Los seleccionados tendrán la oportunidad de presentar su negocio frente a la terna del G100, quienes clasificarán a los 50 participantes que tendrán la oportunidad de ser acompañados y guiados por empresarios del G100 para desarrollar su plan de negocios, afinar sus propuestas de valor y llegar a la siguiente fase. Estas herramientas les darán la oportunidad de defender nuevamente sus empresas y, los mejores 10, a acceder a financiamiento del fondo económico, así también como al proceso de acompañamiento para garantizar el éxito de sus proyectos.



Empréndete G100 invita a pequeños empresarios de todo el país a participar

Empréndete G100 busca pequeños empresarios que reúnan los siguientes requisitos:

Tengan un negocio funcionando formalmente (legalmente constituido) con un mínimo de un año en el mercado.

Producto o servicio desarrollado en Guatemala.

Guatemaltecos o residentes en Guatemala mayores de 18 años. Completar los datos en www.emprendete.gt

Para más información sobre el concurso consulte en:

www.emprendete.gt

<https://www.facebook.com/emprendeteguatega>

<https://www.instagram.com/emprendeteguatega/>



Estudiantes Exploran Arte con Cemento en Talleres de Progreso



Festival de la Luz de Antigua 2025: un Realismo Mágico en homenaje a Miguel Ángel Asturias

INTEGRO Apertura en el Corazón del Mundo Maya Adra Petén



Estudiantes Exploran Arte con Cemento en Talleres de Progreso

Para los artistas emergentes el primer reto a enfrentar es el acceso y la diversidad de materiales para elaborar sus obras. Entre esa variedad de materiales el cemento se posiciona como una poderosa herramienta de expresión al ser más accesible.

Así lo demostró el reciente taller **Arte y Cemento**, realizado en mayo por el **Centro de Investigación y Desarrollo (CID) de Progreso**, la [Fundación Carlos F. Novella](#) y el **Museo Carlos F. Novella**.

Este espacio creativo retó a los participantes a replantearse los límites del [cemento](#), y otros materiales parecidos, más allá de su uso tradicional en la construcción. ¿Puede el cemento ser un medio de expresión artística? ¿Qué sucede cuando lo combinamos con técnica, estética y discurso?

En un taller organizado por Centro de Investigación y Desarrollo (CID) de Progreso, la Fundación Carlos F. Novella y el Museo Carlos F. Novella, estudiantes de arquitectura y diseño exploraron la versatilidad del cemento como medio artístico y descubrieron nuevas formas de expresión.



Exploración artística y técnica

En este taller, dirigido a estudiantes de la Facultad de Arquitectura de la Universidad de San Carlos de Guatemala, se desarrolló en tres sesiones en las que se entremezcló el conocimiento técnico con la exploración artística.

En el aspecto técnico, Isabel Paredes y Ariel Osorio del CID, guiaron a los alumnos en el estudio de mezclas, propiedades [físicas](#) y [procesos](#) constructivos del cemento. Además, se exploraron aditivos y agregados para crear nuevas texturas y acabados.

También participó Jayme Muñoz, técnico del CID, quien aportó su experiencia en el uso innovador de productos de construcción, en esta ocasión aplicados al arte.

Desde la perspectiva artística Julio Sandoval, del Museo Carlos F. Novella, introdujo a los estudiantes en conceptos como la composición, la estética, el discurso escultórico y las técnicas de intervención tridimensional.

En cada jornada se realizaron demostraciones prácticas. En cada una los alumnos descubrieron los alcances de este material, aprovechando su rapidez de secado y variedad de acabados, dando resultados que salen de la percepción tradicional que se tiene del cemento

En las sesiones, [Arte y Cemento](#) demostró que, con orientación técnica y artística, el cemento puede transformarse en una herramienta accesible para quienes desean crear, soñar y expresarse.

Son este tipo de actividades las que van ampliando la visión que se tiene de los materiales y del lugar que merecen en el mundo del arte.



Festival de la Luz de Antigua 2025: un Realismo Mágico en homenaje a Miguel Ángel Asturias

Este año, el Festival de la Luz de Antigua adopta como eje temático el Realismo Mágico, un universo narrativo donde lo cotidiano se entrelaza con lo fantástico, y donde lo visible y lo invisible conviven en un mismo plano. Esta elección no es casual: en 2024 se conmemoraron 50 años del fallecimiento de Miguel Ángel Asturias, el gran maestro guatemalteco de las letras y uno de los precursores fundamentales de esta corriente literaria que marcó el siglo XX.

A través del video mapping, las instalaciones inmersivas y proyecciones sobre la arquitectura colonial, el festival transforma los muros de la ciudad en páginas vivas de ese gran libro mágico que Asturias nos enseñó a leer. Las fachadas se iluminan con imágenes que evocan sueños, mitologías y figuras arquetípicas del inconsciente colectivo guatemalteco, haciendo que el patrimonio cobre vida en una sinfonía visual de lo real maravilloso

En el marco del 50 aniversario luctuoso de Miguel Ángel Asturias, el Festival de la Luz de Antigua no solo honra su legado, sino que lo proyecta hacia el futuro, como una luz encendida para las nuevas generaciones, como una promesa de que la magia sigue viva en la palabra, en la piedra y en la luz.

Objetivos del festival

- Redimensionar el patrimonio histórico de La Antigua Guatemala mediante la luz y el arte digital.
- Fomentar las industrias culturales y creativas en Guatemala.
- Promover a La Antigua Guatemala como referente regional en innovación artística y tecnología cultural.
- Generar espacios de encuentro entre artistas locales e internacionales.

Propuesta artística 2025

Video mapping en seis fachadas monumentales del Centro Histórico:

- En las fachadas de las iglesias y monumentos de: Los Remedios, Escuela de Cristo, San Francisco, Catedral, La Merced, Compañía de Jesús (Cooperación Española).
- Instalaciones lumínicas inmersivas en espacios públicos y conventuales.
- Alumbrados EEGSA en el parque de Belén, Tanque de la Unión y Alameda y parque Santa Rosa.
- Intervenciones de artistas invitados de Guatemala, Francia, Alemania, Colombia, Brasil, España y Suiza.
- Talleres, conversatorios y espacios formativos gratuitos para jóvenes creadores en el taller denominado GUATELAB, gracias al apoyo del fondo Franco-Alemán.



Parques con alumbrados EEGSA

- Belén
- Alameda y parque Santa Rosa
- Tanque de La Unión

Experiencia Luz Inmersiva

Interior del Convento de La Merced del 17 al 20 de julio, de 7:00 p.m. a 1:00 a.m.

Apto para todo público

Ingreso: Público en general Q100 Niños menores de 10 años entran gratis

ÍNTEGRO Apertura en el Corazón del Mundo Maya Adra Petén

ÍNTEGRO, en una clara apuesta por el crecimiento económico y social del interior del país, promueve el desarrollo con propósito, reafirmando su compromiso con la apertura de Adra Petén.

Adra Petén es la segunda ubicación de su cadena de hostales boutique y restaurantes, enfocado en destinos altamente turísticos y con valor cultural para el país, que forma parte del plan estratégico de ÍNTEGRO Hospitality.

Este proyecto se ubica frente al majestuoso Lago Petén Itzá, en el Barrio Club Paraíso, Aldea San Miguel, municipio de Flores, convirtiéndose en una alternativa única para quienes buscan experiencias auténticas, cómodas y con buena vibra, ya que integra un diseño que incentiva la conexión con la comunidad y el turismo sostenible.

Un concepto que conecta y crea comunidad

Adra Petén es un punto de encuentro que reúne a artistas, viajeros, backpackers, nómadas digitales, aventureros y foodies, que buscan vivir la mejor experiencia de hostel boutique alrededor del mundo. El diseño funcional y el espíritu comunitario definen este proyecto que combina hospitalidad, gastronomía, tours y experiencias al aire libre.

Adra Petén es más que un hostel, cumple con altos estándares de servicio y calidad, redefine el concepto tradicional de hospedaje para ofrecer una experiencia enfocada en la comodidad, el diseño funcional y la conexión social.

Cuenta con 815 metros cuadrados, distribuidos en 7 habitaciones y 60 camas, (con precios que van desde Q125 / \$16 + impuestos); patio, área de coworking, restaurante con barra y muelle privado, que crean un ambiente cómodo y relajado, ideal para quienes quieren conectar con la naturaleza, otros viajeros y crear experiencias. Ofrece servicios como wifi de alta velocidad, aire acondicionado, lockers personales, kits de limpieza, lavandería, atención 24/7 y concierge.



Más que alojamiento: un destino gastronómico y cultural

Adra Petén se posiciona también como un imperdible destino gastronómico. Su restaurante abre sus puertas todos los días de 7:00 a.m. a 10:00 p.m., ofreciendo una propuesta culinaria de inspiración local e internacional.

Los platillos van desde un desayuno clásico Adra, Panqueques Adra, hasta almuerzos y cenas como Picadera de Mariscos, Panini Rey del Estofado y Hamburguesa Mar y Tierra (desde Q59/ \$7.50 por platillo). Su coctelería de especialidad está compuesta por bebidas como Fuego de Itza, y el infaltable mocktail Jaguar Rojo.

Como parte de la experiencia, Adra Petén ofrece tours personalizados, traslados y actividades como kayak, paddleboard, ski acuático, recorridos en bicicleta, pesca, dj sets y música en vivo, entre otras actividades culturales para todos sus huéspedes y visitantes.

Adra Petén abre sus puertas al público el 11 de julio de 2025.

¡Atínale al precio y gana con C.C Los Próceres!

El Centro Comercial Los Próceres da la bienvenida a julio con su nueva dinámica “Atínale al precio”, una promoción que premia la lealtad y ser cliente frecuente diariamente a quienes logren atinar con mayor exactitud el valor del producto del día.

Para participar, los visitantes deben presentar una factura mínima de Q200 de su tienda favorita o Q100 en restaurantes dentro del centro comercial. Luego, deben acercarse al stand promocional ubicado en el 2do nivel, registrar sus datos personales por medio de QR (nombre completo, teléfono, correo electrónico, DPI, monto de la factura) y por supuesto, su predicción del precio del premio del día.



La actividad está activa de lunes a sábado de 10:00 a 20:00 y domingo de 10:00 a 19:00 y el nombre del ganador se publica a las 11:00 a.m. del día siguiente en las redes sociales oficiales de Los Próceres.

En caso de múltiples aciertos exactos, ganará la persona que haya registrado primero su predicción. Cada día del mes habrá un premio diferente pensados para aprovechar la temporada del Bono 14.

La actividad está activa de lunes a sábado de 10:00 a 20:00 y domingo de 10:00 a 19:00

“Queremos que nuestros visitantes vivan experiencias emocionantes cada vez que nos visitan. Con “Atínale al precio” buscamos brindar entretenimiento, dinamismo y una conexión directa con nuestros clientes, alineados con la temporada de consumo responsable y oportunidades únicas”, destacó la licenciada Magnolia Escobar, gerente general de Centro Comercial Los Próceres.

La promoción estará vigente hasta al 31 de julio de 2025. ¡Una gran oportunidad para atinar y ganar!

Expokids y Expopets, las dos nuevas áreas de EXPOMUEBLE 2025

La industria del mueble, madera y sus productos se prepara para vivir uno de los eventos más importantes del año: EXPOMUEBLE 2025. Organizado por la Comisión de Fabricantes de Muebles, Madera y sus Productos de AGEXPORT, esta feria reunirá a más de 90 expositores fabricantes de muebles de más de 9 segmentos los cuales van desde camas, salas, comedores, accesorios, decoración, cocina, y mucho más.

La edición de este año contará con más de 4,000 metros cuadrados de exhibición (es decir, del tamaño de 10 canchas de baloncesto juntas, aproximadamente), esperando a más de 10,000 visitantes, incluyendo compradores nacionales e internacionales.

EXPOMUEBLE 2025 tendrá una oferta de muebles y decoración con una fuerte presencia la estética vintage, con acabados retro inspirados en las décadas de los 50 a los 70, combinados con líneas modernas y materiales premium. También destacan los tapizados sofisticados en colores tendencia, actualizados con tejidos de alto desempeño y mayor durabilidad. Todo esto como el lanzamiento de las tendencias 2025.



EXPOMUEBLE 2025, la feria más grande está próxima a abrir sus puertas con una extensa variedad de opciones de muebles de alta calidad para cualquier ambiente del hogar, apartamento y oficina. La nueva edición se realizará con la participación de más de 90 empresas del sector de muebles y decoración, del 17 al 20 de julio en Fórum Majadas. Este año EXPOMUEBLE estrenará dos áreas especializadas para los más consentidos de la familia: Expokids y Expopets, en las que encontrarán en un solo lugar una propuesta diversa de muebles y decoración para los chicos y mascotas.

Expomueble 2025 ha evolucionado. Este año, incorpora dos nuevas áreas con alto potencial para diversificar la oferta exportable: Expokids y Expopets. La primera está enfocada en muebles y productos para niños, como escritorios, cunas y decoración especializada. La segunda ofrece soluciones para mascotas, como camas, estaciones de alimentación y mobiliario funcional. Ambas responden a la creciente demanda internacional de productos diseñados para estos públicos.





Guatemala será Sede del 3er Congreso de Centros Comerciales de Latinoamérica



Herramienta de IA de Mayo Clinic identifica 9 tipos de demencia, con solo una prueba de imagen

**Presta Express
Impulsa
Alternativas
Financieras
Inclusivas**



Reinerstrom galardonado con el premio internacional “New Product Best Sales Award 2025”

Reinerstrom ha sido galardonado con el “New Product Best Sales Award 2025” durante el 3er Global Installer Summit de Huawei FusionSolar, celebrado en Shenzhen, China.

Este prestigioso reconocimiento refleja el compromiso, la visión y la excelencia operativa de Reinerstrom, así como la confianza de sus clientes en soluciones energéticas sostenibles, innovadoras y de alto impacto.

“Este logro reafirma nuestro liderazgo en la región y nos impulsa a seguir transformando el futuro energético con tecnología de vanguardia y un enfoque sostenible”, expresó Frederick Gimpel, CEO de Reinerstrom.

Desde Guatemala hacia el mundo, Reinerstrom continúa abriendo camino hacia un futuro más limpio, más eficiente, más Reinerstrom.

El impacto de Reinerstrom en Guatemala se está expandiendo rápidamente. La compañía actualmente tiene más de 44 proyectos activos y ha instalado con éxito 3,674 paneles solares en diversos sectores, incluyendo hotelería, tratamiento de agua, logística, salud y estaciones de servicio. Así mismo la empresa tiene proyecciones de crecimiento a nivel internacional.



Más allá de proporcionar acceso a energía solar, Reinerstrom también facilita la inversión en infraestructura de energía sostenible través de su fondo ReinerCap, regulado en los EE. UU., la compañía permite a los "capitalistas solares" invertir en activos. Esto crea una oportunidad convincente para que los inversores contribuyan a un futuro más verde.

Herramienta de IA de Mayo Clinic identifica 9 tipos de demencia, con solo una prueba de imagen

Investigadores de Mayo Clinic han desarrollado una nueva herramienta de inteligencia artificial (IA) que ayuda a los médicos a identificar patrones de actividad cerebral asociados con nueve tipos de demencia, incluyendo la enfermedad de Alzheimer, a partir de solo una prueba de imagen popularmente disponible un avance importante para diagnósticos tempranos y precisos.

La herramienta, llamada StateViewer, ayudó a los investigadores a identificar el tipo de demencia en el 88% de los casos, según un estudio publicado en línea el 27 de junio de 2025, en Neurology, la revista médica de la Academia Americana de Neurología. También permitió a los médicos interpretar las pruebas de imagen cerebrales casi el doble de rápido y con hasta tres veces más precisión que los métodos estándar. Los investigadores entrenaron y probaron la IA en más de 3.600 pruebas de imagen, incluidas imágenes de pacientes con demencia y de personas sin deterioro cognitivo.

Esta innovación aborda uno de los principales desafíos en la atención a los pacientes con demencia: identificar la enfermedad de manera temprana y precisa, incluso cuando existen múltiples afecciones simultáneamente.

El creciente impacto de la demencia

La demencia afecta a más de 55 millones de personas en todo el mundo, con cerca de 10 millones de nuevos casos cada año. La enfermedad de Alzheimer, la forma más común, ya es la quinta causa de muerte a nivel mundial. El diagnóstico de demencia suele requerir pruebas cognitivas, análisis de sangre, pruebas de imagen, entrevistas clínicas y recomendaciones a especialistas. Incluso con pruebas exhaustivas, diferenciar condiciones como el Alzheimer, la demencia con cuerpos de Lewy y la demencia frontotemporal sigue siendo un gran desafío, incluso para especialistas altamente experimentados.



El StateViewer fue desarrollado bajo la dirección del Dr. David Jones, neurólogo de Mayo Clinic y director del Programa de Inteligencia Artificial en Neurología de Mayo Clinic.

Transformando patrones cerebrales en información clínica

La herramienta analiza una prueba de tomografía por emisión de positrones con fluorodeoxiglucosa (FDG-PET), que muestra cómo el cerebro utiliza la glucosa como fuente de energía. A continuación, compara esta prueba con una extensa base de datos que contiene imágenes de personas con diagnósticos confirmados de demencia e identifica patrones que coinciden con tipos específicos, o combinaciones, de demencia.

El Alzheimer afecta las regiones del cerebro relacionadas con la memoria y el procesamiento; la demencia con cuerpos de Lewy involucra áreas relacionadas con la atención y el movimiento; y la demencia frontotemporal altera las regiones responsables del lenguaje y el comportamiento. El StateViewer muestra estos patrones a través de mapas cerebrales codificados por colores que resaltan las áreas clave de actividad cerebral, ofreciendo a todos los médicos, incluso aquellos sin experiencia en neurología, una explicación visual de lo que identifica la IA y cómo contribuye al diagnóstico.

Presta Express Impulsa Alternativas Financieras Inclusivas

En un contexto donde la banca tradicional mantiene procesos rígidos y excluyentes, especialmente para emprendedores, trabajadores informales o personas sin historial crediticio, Presta Express representa una alternativa accesible, ágil y humana. Con más de una década de servicio, la empresa se ha consolidado como una solución financiera que responde a las necesidades reales de sus clientes.

“Por más de 10 años, nos hemos dedicado a brindar oportunidades financieras a personas que, por años, fueron excluidas de la banca tradicional. Los procesos rígidos y requisitos estandarizados de estas instituciones han limitado el acceso al crédito para muchos, impidiendo así una verdadera inclusión financiera en el país”, manifestó Gerardo Navas, director de mercadeo y ventas de Presta Express.



Los servicios de la banca tradicional suelen centrarse en cumplir con requisitos estandarizados, que no toman en cuenta la situación real del solicitante. Esto limita el acceso al crédito para muchas personas que buscan recuperar su estabilidad económica, alcanzar un sueño o continuar invirtiendo en el desarrollo de su pequeña o mediana empresa.

Ante esta realidad, surge la necesidad de opciones más flexibles, como Presta Express, una alternativa financiera que evalúa a cada cliente según su contexto personal, se adapta a su capacidad de pago y estilo de vida, y además brinda herramientas educativas que fortalecen su conocimiento y correcto manejo financiero.

La entidad busca transformar el crédito en una herramienta para el crecimiento de los guatemaltecos, brindando oportunidades para fortalecer negocios y alcanzar nuevas metas. Con el objetivo de asegurar una atención personalizada, Presta Express ofrece a sus clientes la posibilidad de comunicarse directamente a través llamadas telefónicas o WhatsApp al número 2425-9700

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica y cáncer de pulmón: amenazas para la salud pública

La salud pulmonar enfrenta una crisis silenciosa de alcance global. En 2021, las enfermedades respiratorias se posicionaron entre las principales causas de muerte a nivel mundial, con más de 18 millones de defunciones registradas. Además, figuran entre las principales causas de discapacidad en América Latina, lo que subraya la urgencia de fortalecer la atención primaria en los sistemas de salud mediante un enfoque integrado que incluya prevención, diagnóstico temprano y atención multidisciplinaria.

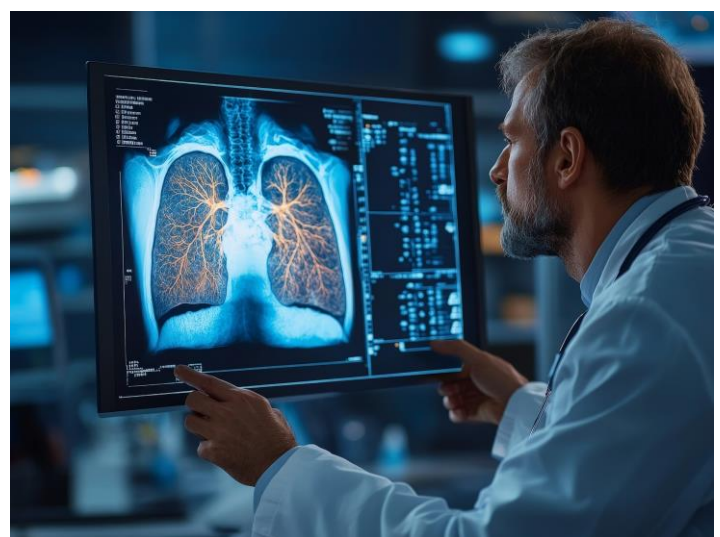
En este contexto, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y el cáncer de pulmón destacan por sus tasas crecientes de enfermedad y mortalidad. Ambos padecimientos representan una seria amenaza para la salud pública, y son responsables de un alto porcentaje de las muertes evitables cuando no se detectan ni se tratan a tiempo.

Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC): La enfermedad ignorada

Esta patología no solo limita físicamente a quienes la padecen, sino que también afecta su salud emocional, calidad de vida y productividad laboral, traduciéndose en pérdidas económicas personales y familiares. . . . A pesar de ser una enfermedad prevenible y tratable, sigue siendo poco diagnosticada y frecuentemente desatendida. Se estima que 9 de cada 10 personas que la padecen no tienen un diagnóstico , , debido a la falta de conocimiento tanto en la población como en profesionales de la salud.

Cáncer de pulmón: enfermedad letal

Con más de 1.8 millones de muertes al año , el cáncer de pulmón es la principal causa de muerte por cáncer en el mundo. Su letalidad se explica, en parte, porque el 85% de los casos se diagnostica en etapas avanzadas, mientras que los pacientes detectados en estadios tempranos (aproximadamente el 15%) tienen una tasa de supervivencia a cinco años superior al 60%.



Una acción coordinada para transformar la salud respiratoria

La detección temprana y el manejo efectivo de la salud pulmonar no solo salvarán vidas, sino que aliviarán la carga de los sistemas sanitarios, es una afirmación que cobra más fuerza ante el avance silencioso de la EPOC y el cáncer de pulmón. Transformar esta realidad en estos pacientes exige un compromiso conjunto entre autoridades de salud, comunidades médicas y pacientes, con un enfoque integral que priorice la educación, la detección temprana, el acceso a terapias innovadoras y la continuidad en la atención.

Solo con una respuesta coordinada, sostenida e integral será posible mejorar la calidad de vida de millones de pacientes en todo el mundo.

Guatemala será Sede del 3er Congreso de Centros Comerciales de Latinoamérica

Guatemala fue seleccionada como sede del 3er Congreso Latinoamericano de Centros Comerciales, el encuentro más relevante para la industria de centros comerciales en América Latina (CLICC). Será la primera vez que este evento se realice en el país, una elección que reconoce el crecimiento de una industria que ha alcanzado estándares de clase mundial. Guatemala, por años vista con distancia, empieza a revelarse como la joya escondida del retail latinoamericano.

El congreso se celebrará **del 28 al 31 de julio en el Tikal Futura Hotel & Convention Center**, y es coorganizado por la Asociación de Centros Comerciales de Guatemala y la Cámara Latinoamericana de la Industria de Centros Comerciales.

Durante cuatro días del **28 al 31 de julio** se llevará a cabo una agenda integral que permitirá una exploración completa del gremio de centros comerciales. Los días 28 y 29 se realizarán recorridos de estudio a centros comerciales emblemáticos, y los días 30 y 31 se desarrollará la agenda académica, con la participación de más de 35 conferencistas nacionales e internacionales, representación de más de 14 países y un pabellón comercial con más de 50 empresas proveedoras de soluciones para el sector.

Bajo el lema **“Acelerando el potencial de la innovación”**, CLICC 2025 no solo abordará los principales desafíos y oportunidades del sector, sino que reafirma el compromiso de la industria por mantenerse a la vanguardia, impulsando ideas transformadoras que definen el presente. Lo hará a través de conferencias magistrales, paneles especializados, talleres y espacios de networking que reunirá a todo el ecosistema industrial: desarrolladores, operadores, comerciantes, restauranteros, emprendedores, marcas, académicos, estudiantes y expertos,



En el marco del Congreso, se celebrará la segunda edición de los Premios CLICC, el más alto reconocimiento a proyectos e iniciativas del gremio en Latinoamérica y el Caribe, en categorías como Arquitectura, Marketing, ESG, Tecnología e Innovación. Esta premiación busca visibilizar las mejores prácticas del sector y destacar su contribución al crecimiento y transformación de la industria en la región.

CLICC 2025 será el congreso en el que los participantes podrán perfilar la visión de la industria guatemalteca y proyectarla al ámbito internacional. Un espacio de convergencia que conecta con las tendencias más innovadoras y con objetivos alineados al vanguardismo de dinámicas hábiles, eficientes y prósperas que caracterizan a Latinoamérica. Guatemala recibirá una oportunidad única para acelerar la transformación del sector y fortalecer su proyección regional.

Canícula en Guatemala iniciará partir del 15 de Julio

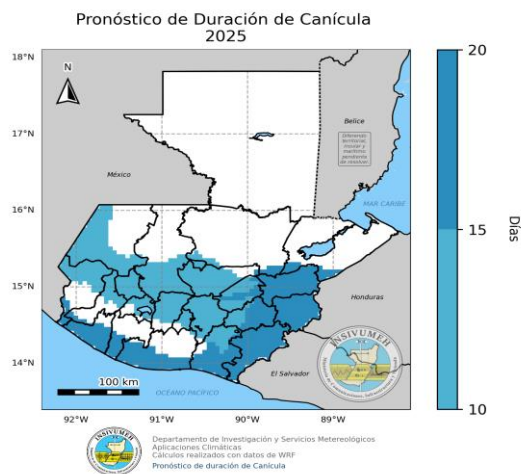
A partir del 15 de julio, Guatemala comenzará a experimentar los efectos de la canícula, un fenómeno climático que implica una disminución temporal de las lluvias, aumento de temperatura y mayor exposición a la radiación solar, esto de acuerdo con el boletín emitido por el Instituto Nacional de Sismología, Vulcanología, Meteorología e Hidrología (INSIVUMEH).

Según el pronóstico, la canícula se presentará de forma diferenciada en el territorio nacional. En la región del Pacífico y los Valles de Oriente se espera su inicio durante la primera quincena de julio; mientras que en el Altiplano Central y Occidente comenzará en la segunda quincena. Por otro lado, en áreas como el Caribe, Norte, Franja Transversal del Norte y Bocacosta no se prevé una canícula marcada. En los Valles de Oriente, podría extenderse hasta el 10 de agosto.



Aunque se anticipa una disminución en las precipitaciones, no se descartan lluvias ligeras o moderadas debido a fenómenos locales, ondas del Este o sistemas tropicales. Esto cobra relevancia considerando la saturación de suelos, crecidas de ríos e inundaciones recientes en diversas regiones del país excepto Petén lo que eleva el riesgo de deslizamientos y lahares en zonas volcánicas.

La canícula, como fenómeno, se caracteriza por una pausa en las lluvias y mayor incidencia solar, ocasionada principalmente por variaciones en la intensidad de los vientos alisios. Estos influyen en el transporte de humedad y formación de nubes; su fortalecimiento puede reducir significativamente las precipitaciones y modificar los patrones climáticos locales.





Formas para Contrarrestar el Sedentarismo



**Los beneficios de
tomar el sol por 15
minutos al día**

**Cuáles son los
peores hábitos
que aceleran el
envejecimiento**



Los beneficios de tomar el sol por 15 minutos al día

Te has preguntado ¿qué le pasa a mi cuerpo si tomo el sol por 15 minutos al día? la luz solar es esencial para los seres vivos. Básicamente, su valor radica en que es la fuente principal de vitamina D, uno de los nutrientes indispensables para el bienestar que interviene en múltiples funciones tanto físicas como mentales. Sin embargo, la exposición prolongada al sol puede ser muy perjudicial para la salud, por lo que es importante entender su relación con el cuerpo y así dosificarla de manera adecuada.

La producción de vitamina D comienza en el momento en que la luz solar entra en contacto con la piel, pero de acuerdo con sus características la absorción será más o menos rápida y vulnerable. Es decir, mientras más claro es el tono de piel, menor melanina contiene, y dado que este pigmento se encarga de bloquear naturalmente el sol, tardará menos tiempo en absorber la sustancia, pero quedará más propensa a sufrir daños cutáneos. También intervienen las restricciones específicas de cada organismo, pues, por ejemplo, hay algunos que son intolerantes al sol en cierto grado o completamente.

La recomendación general de los expertos es limitar los baños de sol a uno por día de 10 a 15 minutos entre las 10:00 y las 16:00 horas, aunque las personas con más melanina pueden extenderse hasta los 45 minutos.



Dado que el efecto es focal, es posible aumentar la producción de vitamina D si descubres más zonas del cuerpo, especialmente las extremidades. Pero exponer el dorso de las manos, los brazos y la cara es suficiente.

Independientemente de cuánto tiempo estés bajo los rayos solares, siempre debes aplicar protector al menos 30 minutos antes para evitar quemaduras, cáncer de piel y envejecimiento prematuro.

Punto y aparte de la principal fábrica de vitamina D, también es posible obtenerla a través de los alimentos, como huevos, lácteos y pescados grasos, al igual que con suplementos alimenticios que servirán como apoyo para completar tu dosis diaria si por cualquier cosa debes estar bajo la sombra todo el día. Así no perderás los efectos positivos del nutriente en tu cuerpo

Formas para Contrarrestar el Sedentarismo

Para contrarrestar el sedentarismo, es fundamental incorporar más actividad física a tu rutina diaria. Esto incluye caminar, usar las escaleras en lugar del ascensor, y realizar pausas activas durante el trabajo o estudio para estirar y moverse. Además, busca actividades recreativas que te gusten y te motiven a moverte, como bailar, practicar un deporte o simplemente caminar con amigos.

El sedentarismo, definido como la falta de actividad física, se ha convertido en una preocupación creciente en la salud pública global. Datos recientes muestran que un porcentaje significativo de la población adulta pasa su tiempo libre de manera sedentaria, lo que se suma a empleos mayormente inactivos. Esta tendencia ha llevado al desarrollo de diversas enfermedades.

Un estudio publicado en el British Journal of Sports Medicine, concluyó que tan solo 22 minutos diarios de ejercicio moderado a vigoroso podrían neutralizar los efectos negativos del sedentarismo. Este hallazgo es significativo, ya que sugiere que incluso pequeñas cantidades de actividad física pueden tener un impacto positivo en la salud.

La investigación destaca que estos 22 minutos de actividad no necesitan realizarse de manera continua, sino que pueden dividirse en varios episodios a lo largo del día. Esto es especialmente relevante para personas con estilos de vida ocupados, ya que proporciona una forma flexible y accesible de mejorar la salud sin necesidad de dedicar grandes bloques de tiempo al ejercicio.

Los expertos en salud cardiovascular y oncología respaldan estos hallazgos, enfatizando el papel crucial del ejercicio en la prevención de enfermedades crónicas. La actividad física no solo beneficia directamente al corazón y al sistema circulatorio, sino que también mejora otros factores de riesgo cardiovascular y reduce la mortalidad por cáncer.



El estudio también arroja luz sobre la relación entre la cantidad de tiempo sentado y el riesgo de mortalidad. Los investigadores encontraron que aquellos que pasaban más de 12 horas al día sentados tenían un mayor riesgo de muerte. Sin embargo, incluso un incremento modesto en la actividad física, como 10 minutos adicionales de ejercicio moderado a vigoroso, estaba asociado con una reducción significativa en el riesgo de muerte, lo que subraya la importancia de cualquier cantidad de ejercicio en la mejora de la salud.

Esta investigación respalda las recomendaciones actuales de los expertos en salud pública, que sugieren alrededor de 150 minutos de actividad física moderada a la semana, equivalente a aproximadamente 21 minutos al día. Estos hallazgos son un recordatorio poderoso de que incluso pequeñas cantidades de actividad física diaria pueden tener un impacto sustancial en la

Cuales son los peores habitos que aceleran el envejecimiento

A pesar de que el envejecimiento es un proceso natural de la vida, existen algunos malos hábitos que aceleran esta condición y que podrían causarte mucho más daño del que pensabas, descubre cuáles son para que los saques de tu vida.

La vejez es el resultado de un proceso de degradamiento ocasionado cuando las macromoléculas de nuestro organismo (células, proteínas, tejidos) acumulan tantos daños con el paso del tiempo que pierden su función, pero a pesar de que envejecer es algo inevitable, es cierto que podemos hacerlo con mucha gracia y estilo.



No usar bloqueador solar

Uno de los mayores pecados en el cuidado personal es sin lugar a dudas el no proteger nuestra piel de los nocivos rayos UV, pero a diferencia de lo que creerías el bloqueador solar no se usa únicamente al estar en contacto directo con el Sol en la playa, en realidad se debe usar TODOS los días, aunque estemos en interiores. Nuestra piel sufre serios e irreversibles daños por la luz solar y la luz azul de nuestros celulares, por eso los dermatólogos hacen hincapié en usar protectores con factor de protección superior a 50, y aplicarlo por lo menos cada 4 horas sobre nuestra piel, para mantenerla joven e hidratada.

No dormir adecuadamente

Otro de los grandes errores que no solo afectan a nuestra salud física y emocional, sino también al buen funcionamiento de nuestro órgano más importante es el no descansar lo suficiente. Múltiples pruebas científicas han demostrado que durante la noche nuestro cuerpo se repara y cura a sí mismo, es decir, que si entorpecemos la regeneración de nuestras células aceleraremos el proceso de envejecimiento. Si deseas tener una piel sana, firme y llena de vida, diariamente debes dormir entre 7 u 8 horas, no menos.



Falta de actividad física

El ejercicio aumenta la circulación sanguínea, lo que ayuda a entregar nutrientes y oxígeno a las células de la piel, promoviendo su salud y apariencia. También puede contribuir a la reducción del estrés, que se ha asociado con el envejecimiento prematuro.

Fumar

El tabaquismo está vinculado a diversos problemas de salud, incluido el envejecimiento prematuro. Este mal hábito reduce la circulación sanguínea en la piel, disminuye la elasticidad y contribuye a la formación de arrugas. Además, los productos químicos presentes en el humo del tabaco pueden dañar el colágeno.

Mala hidratación

Uno de los malos hábitos que aceleran el envejecimiento es, por supuesto, la mala hidratación de nuestra piel, pero no solo nos referimos a tomar agua, ya que en realidad para hacer que el órgano más grande de nuestro cuerpo se encuentre en perfecto estado necesitamos mantenerlo bien hidratado también desde afuera. El consejo tanto de personal de la salud como de dermatólogos es tomar diariamente al menos 2 litros de agua simple, pero también el apoyarnos de productos de cuidado de la piel como cremas o serums.

Estresarte demasiado

El estrés libera hormonas como el cortisol, que, en niveles elevados y prolongados, puede dañar el colágeno de la piel, contribuyendo a la formación de arrugas y líneas finas. Además, suele desencadenar problemas dermatológicos como el acné y empeorar afecciones como la psoriasis y el eczema.

Comer azúcar refinada en exceso

No es un secreto que la mala alimentación te llevará a tener una vida poco saludable, pero, así como la ingesta de grasas saturadas, comida enlatada y harinas procesadas, la azúcar refinada es la gran causante de envejecimiento prematuro. Consumir azúcar de vez en cuando no es algo malo, pero hacerlo en exceso te garantizará lucir de mayor edad antes de lo que imaginas.



Consumo excesivo de alcohol

Esta sustancia deshidrata el cuerpo, lo que puede llevar a una piel seca y sin brillo. Además, dilata los vasos sanguíneos, provocando enrojecimiento e intensificando problemas cutáneos como el acné y las arañas vasculares.

Practicar técnicas como la meditación o el yoga puede ayudar a mantener un cutis más saludable y retrasar el proceso de envejecimiento.

Consejos para cuidar tu salud en temporada de lluvias

Con la llegada de las lluvias es importante seguir consejos para cuidar tu salud en temporada de lluvias, pues no solo complica la movilidad, sino también el bienestar.

Aunque el agua de lluvia no causa enfermedades por sí sola, factores como la exposición prolongada a humedad, cambios bruscos de temperatura o tener ropa mojada por mucho tiempo pueden debilitar el sistema inmune y abrir la puerta a infecciones respiratorias.

Por ello, además de tener un buen paraguas, botas y una gabardina impermeable, necesitas seguir estas claves para fortalecer el sistema inmunológico y enfrentar esta temporada con las mejores defensas.

Pero este clima no solo está causado inundaciones, sino que también está dejando bajo el agua las defensas inmunológicas de las personas. Ante este feroz clima que no dará tregua pronto, cuidarnos es clave.

Cuida lo que comes

Seguramente has escuchado mil veces que para tener una buena salud es necesario alimentarse sanamente, y aunque suena repetitivo, esto es totalmente cierto. No se trata de llevar una dieta perfecta, pero sí de incluir vegetales, frutas, grasas saludables, cereales integrales e incluso algún alimento fermentado en nuestras comidas. Esto ayudará a fortalecer la microbiota y está comprobado que una microbiota intestinal sana puede mejorar la inmunidad.

Prioriza tus horas de sueño

El estilo de vida actual se ha convertido en el enemigo número uno del sueño. Entre pendientes, trabajo, traslados y redes sociales, parece imposible descansar siete u ocho horas diarias. A pesar de tener mil tareas por completar, es importante priorizar la calidad del sueño para fortalecer el sistema inmune, pues de lo contrario podemos aumentar la posibilidad de contraer una infección o resfriado.

Apóyate en la suplementación

Para que el organismo funcione de manera adecuada, es necesario comer al menos 400 g de frutas y verduras todos los días, y seamos sinceros, por más que lo deseemos, obtener todas las vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita únicamente a través de la alimentación es una tarea casi imposible.



Vigila tus niveles de estrés

Probablemente en los últimos años has escuchado que vivir con niveles de estrés altos provoca un sin fin de desequilibrios en el organismo, y aunque esto puede parecer algo muy caótico, la realidad es que no se debe tomar a la ligera. El estrés prolongado promueve la inflamación, así como los desequilibrios en la función celular inmune. Hacer ejercicio (por ahora, bajo techo) y meditar pueden ayudar a mantener la mente tranquila.

“Frente a esta época de lluvias, es importante recordar que tener un sistema inmunológico fuerte es labor de todos los días, por lo que es fundamental incorporar hábitos saludables, una buena alimentación y un cuidado constante para tener un sistema inmune que pueda afrontar cualquier amenaza. Un estilo de vida más sano puede ayudar no solo a tener más salud, sino también una sensación de bienestar”, concluyó el especialista sobre estos consejos para cuidar tu salud en temporada de lluvias.

¿Cómo llevar limón en la bolsa para alejar las envidias?

En un mundo donde los malos deseos están constantemente al acecho, es indispensable recurrir a rituales energéticos para protegerse de ellos, sobre todo cuando se manifiestan como el temido mal de ojo.

Uno de los más populares y efectivos se vale del poder de dicho cítrico como escolta para evitar que este obstáculo se interponga en tu camino. Sí, ese ingrediente que eleva los tacos también puede convertirse en un talismán natural contra las malas vibras.

El poder energético del limón

El limón es considerado desde hace siglos como un purificador natural. Su aroma refrescante, su acidez intensa y su capacidad para absorber olores y energías lo han convertido en un elemento clave dentro de prácticas esotéricas, especialmente en América Latina, el Caribe y partes del sur de Europa.

Según la sabiduría popular, el limón es capaz de detectar y absorber las energías densas que flotan en el ambiente. En rituales de limpieza, se suele colocar partido en cuatro con sal gruesa en diferentes espacios del hogar para capturar la negatividad. Si el limón se seca rápidamente o se pone negro, es señal de que ha absorbido una gran carga energética.

Desde una perspectiva científica, no hay pruebas que confirmen que un limón puede absorber envidias o malas vibraciones. Sin embargo, el poder de un ritual reside muchas veces en la intención. Llevar un limón puede ser un recordatorio constante de autocuidado, de protección emocional, y un acto simbólico que nos ayuda a sentirnos más fuertes frente a la hostilidad del mundo.

Sumar este elemento a tu kit básico cuando sales es una práctica que se ha vuelto tendencia entre quienes buscan una protección energética constante en su día a día. La idea es que el limón actúe como un escudo portátil, absorbiendo la envidia, los pensamientos negativos de otras personas o incluso el mal de ojo, sin importar dónde te encuentres.



Aunque no hay una receta mágica, estos son algunos pasos populares para potenciar el efecto protector del limón:

Elige un limón fresco y sin manchas. Lo ideal es que esté verde y firme. Si está seco o arrugado, su energía ya no será tan efectiva, y por el contrario, puede causar efectos contraproducentes.

Límpialo con intención. Puedes pasarle un poco de agua con sal o simplemente visualizar que lo cargas de buena energía mientras lo sostienes entre tus manos.

Guárdalo en una bolsita o pañuelo. Para evitar que manche el interior de tu bolsa, colócalo en una pequeña bolsa de tela o envuélvelo en papel. Algunas personas le colocan un poco de sal marina como refuerzo.

Reemplázalo cuando se seque. Un limón seco, negro o blando indica que ya ha absorbido suficiente energía. Agradece su protección y tíralo a la basura lejos de casa.