



**BUENAS** *Nuevas* **gt**

# **Edición Semanal**

**Del 21 al 27 de julio de 2025**

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







## **Anuncian vuelo directo de Wingo entre Bogotá y Ciudad de Guatemala**



## **21 de julio se celebra el Día Mundial del Perro**

## **Lanzamiento oficial de los Phygital School Games en Guatemala**





## Anuncian vuelo directo de Wingo entre Bogotá y Ciudad de Guatemala

Wingo anuncia oficialmente su llegada al mercado guatemalteco con el lanzamiento de una nueva ruta internacional que conectará directamente a **Ciudad de Guatemala con Bogotá**. Con esta operación, Wingo se convierte en la primera aerolínea de bajo costo en ofrecer vuelos directos entre ambos países, consolidando su compromiso con una conectividad aérea accesible, flexible y de calidad en la región.

Esta nueva ruta, que **iniciará operaciones el próximo 27 de octubre**, contará con **tres frecuencias semanales: lunes, miércoles y viernes**. Además, tendrá disponibles **cerca de 39.432 sillas entre octubre de 2025 y junio de 2026**, permitiendo que más guatemaltecos accedan a una alternativa eficiente para descubrir los múltiples atractivos de Colombia.

**Los tiquetes estarán disponibles en Wingo.com a partir del 21 de julio, con tarifas promocionales de lanzamiento desde USD 88 para el trayecto Guatemala–Bogotá y desde USD 113 para el trayecto Bogotá–Guatemala, en la tarifa basic, que incluye un artículo personal a bordo.**



*“Celebramos con entusiasmo el inicio de esta ruta, que fortalece la conectividad aérea entre nuestros países y abre nuevas oportunidades para el turismo, el comercio y el intercambio cultural. Colombia es uno de nuestros principales mercados emisores en Sudamérica: solo en los primeros meses de 2025 ya superamos los 25 mil visitantes. Esta nueva conexión facilitará que más viajeros descubran la riqueza natural, cultural y gastronómica que Guatemala ofrece al mundo”, sostuvo Harris Whitbeck, Director General del Instituto Guatemalteco de Turismo (INGUAT).*

Con esta inauguración, **Wingo alcanza un total de 37 rutas activas** y continúa reafirmando su compromiso con una conectividad regional más inclusiva, eficiente y al alcance de más latinoamericanos.

## Industria de vestuario y textiles guatemalteca refuerza su liderazgo y presenta estrategias ante desafíos globales

La industria guatemalteca de vestuario y textiles, principal sector exportador del país, reafirma su liderazgo regional en un contexto marcado por desafíos regionales y globales. Con exportaciones que alcanzaron los USD 1,932.96 millones en 2024, equivalentes al 13.25 % del total nacional, el sector muestra una recuperación importante respecto a 2023, aunque aún por debajo del récord alcanzado en 2022. Esta trayectoria evidencia la importancia de la integración del cluster como factor de resiliencia ante los limitantes nacionales y de mercado.

Como parte de su estrategia para consolidar nuevas oportunidades, la Asociación de la Industria de Vestuario y Textiles (VESTEX) anunció la 32ª edición del Apparel Sourcing Show 2025, que se celebrará del 12 al 14 de agosto en el Centro de Convenciones de Tikal Futura. Este evento reunirá a más de 150 empresas nacionales e internacionales, distribuidas en 177 stands, abarcando toda la cadena de suministro. El Apparel se posiciona como una plataforma estratégica para demostrar el potencial de la industria guatemalteca ante los nuevos requerimientos del comercio global.

**Los resultados de la edición 2024 respaldan su impacto:**

- **Más de 5,118 visitantes en tres días**
- **98 % de los expositores generaron negocios durante el evento**
- **68 % de participación femenina, consolidando el rol de las mujeres en el sector**



*“Este es el momento de visibilizar nuestras capacidades como país. El Apparel Sourcing Show 2025 será clave para fortalecer alianzas, atraer inversión y responder con propuestas concretas a los desafíos del comercio internacional”, afirmó Carlos Arias, presidente de VESTEX.*

Una dinámica importante que será resaltada durante la feria, es el nearshoring, que representa una oportunidad estratégica para Guatemala. En los últimos años se ha observado el retorno de capacidades industriales al país, particularmente en áreas como tejido plano, que benefician la eficiencia y competitividad de la cadena de suministros. Además, se ha visto una tendencia en empresas que buscan invertir en la elaboración de textiles especializados en el país, lo que ampliaría el portafolio de productos que se pueden confeccionar en Guatemala. Este tipo de inversiones de empresas extranjeras y re inversiones de empresas locales, que ya están ocurriendo, no solo incrementan capacidad instalada, sino que también abren las puertas a nuevas categorías de prendas con más valor agregado.



## Lanzamiento oficial de los Phygital School Games en Guatemala

Los Phygital School Games presentan un emocionante y nuevo formato deportivo único que fusiona el deporte físico con los videojuegos y está dirigido a estudiantes menores de 15 años.

La edición 2025 se llevará a cabo el próximo 30 de agosto en las instalaciones del Colegio Suizo Americano, en la zona 16 de la Ciudad de Guatemala, con la participación de equipos escolares y academias de todo el país. Este innovador formato combinará disciplinas físicas como fútbol 5, básquetbol 2x2 y baile, con su respectiva contraparte digital en videojuegos como EAFC24 Volta, NBA2K25 y Just Dance.

Los Phygital School Games no solo promueven el deporte y la tecnología, sino que también fomentan el trabajo en equipo, la creatividad, el equilibrio y la inclusión entre los jóvenes. Este evento es posible gracias al apoyo de instituciones comprometidas con el desarrollo juvenil, como el Banco Industrial, Tortillitas Señorial y Orange Crush, quienes se suman como patrocinadores oficiales del torneo.



*“Esta iniciativa marca un antes y un después en la forma en que concebimos el deporte escolar. Hoy, más que nunca, reconocemos que la educación y la formación de nuestros estudiantes deben ir de la mano con la innovación, la tecnología y las nuevas formas de expresión cultural y deportiva. Los Phygital School Games no solo promueven la competencia sana y el equilibrio entre lo físico y lo digital, sino también la creatividad, el pensamiento estratégico y el trabajo en equipo, dentro y fuera de las pantallas.” Pablo Melgar – presidente Asociación de Deportes Electrónicos de Guatemala.*

“En Banco Industrial estamos emocionados por ser parte de esta iniciativa que lleva bienestar a los jóvenes de las comunidades en las que operamos. Confiamos en la innovación como clave para el desarrollo de Guatemala, incluso dentro del mundo de los deportes donde ahora se combina la tecnología con la tradición para alentar a los jóvenes a ir juntos, siempre hacia adelante”, comentó un representante de Banco Industrial.”

“Con Tortillitas Señorial apoyamos el evento Phygital School Games porque creemos en el poder de la conexión que trasciende barreras. Al fusionar lo físico y lo digital, creamos experiencias que son no solo memorables, sino profundamente humanas. Nuestra decisión refleja el compromiso con la innovación, la autenticidad y la construcción de comunidades que vibren dentro y fuera de la pantalla.” David Mejicanos – Gerente Sr. Señorial Snacks.

## Miss Universe Guatemala 2025, recibe cuenta Guardadito como premio de Banco Azteca

Durante el programa Café AM de TV Azteca Guate, Tiendas Elektra Guatemala reconoció a Raschel Paz actual Miss Universe Guatemala con una Cuenta Guardadito de Banco Azteca. La entrega fue realizada por Rosa María Castañeda, directora de Marketing de Grupo Elektra Guatemala, y José Balañá, director de Productos de Captación de Banco Azteca, como parte del compromiso de Grupo Salinas Guatemala con el talento guatemalteco y el empoderamiento de mujeres que lideran con propósito.

*“Miss Universe Guatemala es mucho más que un certamen: es una plataforma que visibiliza talento, voz social y liderazgo. En Grupo Salinas Guatemala creemos en el potencial de las mujeres que inspiran y transforman”, expresó Castañeda.*

La Cuenta Guardadito de Banco Azteca, representa más que una herramienta financiera; es un respaldo simbólico al propósito y camino de Raschel Paz. Esta cuenta ofrece beneficios como el manejo 100% digital desde una app sin consumo de datos, transferencias y pagos sin costo por manejo de cuenta, y una tarjeta de débito internacional que se adapta a un estilo de vida dinámico.

*“A través de esta cuenta, reafirmamos nuestro compromiso con quienes representan a Guatemala con orgullo y disciplina. Es una forma de decirle a Raschel: creemos en ti y en lo que construyes”, añadió Balañá.*



Por su parte, Raschel agradeció profundamente el reconocimiento de las marcas de Grupo Salinas Guatemala Elektra, Banco Azteca, Italika, TV Azteca y Fundación Azteca, afirmando que este respaldo le da fuerza para continuar su camino con determinación y responsabilidad.

“Esta cuenta no solo es una herramienta financiera, es un recordatorio de que los sueños se pueden construir con trabajo, con aliados que creen en uno y apoyan el talento guatemalteco”, declaró la nueva reina de belleza.



## 21 de julio se celebra el Día Mundial del Perro

El 21 de julio se celebra el Día Mundial del Perro, el animal considerado el mejor amigo del hombre. Este día encierra una historia rica, un mensaje importante y una oportunidad para reflexionar.

Aunque no existe un organismo oficial que haya proclamado el 21 de julio como el Día Mundial del Perro, la fecha ha sido acogida globalmente, desde su creación en 2004, por amantes de los animales, asociaciones protectoras y medios de comunicación, como un momento para rendir homenaje a estos compañeros fieles.

La domesticación del perro se remonta a más de 15.000 años, cuando los primeros lobos comenzaron a acercarse a asentamientos humanos. Desde entonces, han evolucionado junto a nosotros no solo como guardianes o cazadores, sino como miembros de la familia, sobre todo en la actualidad.

Existen más de 900 millones de perros en el mundo. Algunos viven en hogares cálidos, otros en las calles, y muchos trabajan como guías, rescatistas, detectores de enfermedades o apoyo emocional. No son solo mascotas: en muchos casos, son héroes discretos. Hoy en día contamos con perros policías, perros bomberos, perros lazarillos y perros de compañía. También los encontramos en las redes sociales, siendo un boom en Instagram, ya que posan para los selfies como unos grandes artistas.

La intención del Día Mundial del Perro no es solo rendir homenaje a los perros. También se pretende concienciar sobre la inmensa cantidad de animales que son abandonados a su suerte, o que aún están a la espera de una familia que los adopte.

Los objetivos de esta efeméride son concienciar sobre el abandono y el maltrato animal, promover la adopción responsable y reflexionar sobre el vínculo humano-animal.

### Curiosidades sobre los perros

Los perros nos acompañan desde hace miles de años, pero aún hoy nos siguen sorprendiendo. Estos animales esconden un universo de habilidades, particularidades biológicas y comportamientos fascinantes. Aquí van algunas curiosidades que quizá no conocías



El sentido del olfato de un perro es entre 10.000 y 100.000 veces más agudo que el de los humanos. Tienen hasta 300 millones de receptores olfativos (nosotros apenas 5 millones). Por eso se usan en tareas tan delicadas como la detección de drogas, explosivos, restos humanos, e incluso enfermedades como el cáncer, el COVID-19 y crisis de diabetes.

El perro más longevo registrado, "Bobi", vivió más de 30 años en Portugal.

Hay razas especializadas en tareas muy específicas: desde los border collies para pastoreo hasta los labradores como guías para personas con discapacidad visual.

Aunque no existe una única forma de celebrar este día, muchos amantes de los canes realizan actividades de esparcimiento que son del agrado de su mascota, como salir al parque, preparar su comida favorita, correr por la playa o disfrutar todo el día en la cama, con el aire acondicionado al frío máximo.

Aunque no existe una única forma de celebrar este día, muchos amantes de los canes realizan actividades de esparcimiento que son del agrado de su mascota, como salir al parque, preparar su comida favorita, correr por la playa o disfrutar todo el día en la cama, con el aire acondicionado al frío máximo.

## Consejos para remodelar o construir las bases de su hogar

Durante el mes de julio, el bono 14 se convierte en una excelente oportunidad para transformar esos recursos en una inversión segura y de largo plazo.

Invertir este capital en mejoras para el hogar permite aumentar el valor de la propiedad, optimizar la funcionalidad de los espacios y elevar la calidad de vida de la familia.

Ya sea para construir desde cero, renovar ambientes o realizar trabajos de mantenimiento, en EPA encontrará lo necesario para concretar sus proyectos.

Es posible adquirir pintura de alta resistencia, impermeabilizantes confiables, herramientas esenciales, revestimientos para pisos y paredes, grifería eficiente, sanitarios modernos y materiales para crear terrazas, pérgolas o jardines integrados.

### Planificación y ejecución eficiente

Una obra bien planificada se ejecuta con precisión, seguridad y ahorro. Contar con asesoría técnica, gestionar los permisos municipales y definir un presupuesto realista son pasos fundamentales para evitar errores, sanciones y retrasos innecesarios.



En proyectos de construcción desde cero, es crucial iniciar con una base sólida. La correcta preparación del terreno, el trazado exacto y el uso de materiales estructurales de calidad como cemento, piedra y varilla garantizan una edificación firme y duradera.

Si el objetivo es remodelar o modernizar el baño, renovar la cocina o mejorar una habitación, hay múltiples opciones que combinan funcionalidad y estilo. Cada mejora, por pequeña que sea, aporta valor y convierte su vivienda en un verdadero hogar.

Descubra más de 1,000 productos a precios de oportunidad visitando nuestras tiendas en: Plaza Madero Roosevelt, Rambla 10, entrada a San José Pinula, Portales Zona 17 y El Tinajón en Xela.





# Dog Chow Fest 2025 celebró el Día del Perro



# ASIM convocan a los "bikers" a la gran caravana del Día del Motorista 2025

# Expo Calzado 'hecho en guate' 2025 inaugura su 33ª edición





## Expo Calzado ‘hecho en guate’ 2025 inaugura su 33ª edición

La Gremial de Fabricantes de Calzado y Productos Afines (GRECALZA), adscrita a Cámara de Industria de Guatemala (CIG), celebra la feria Expo Calzado ‘Hecho en Guate’ 2025 abre sus puertas en el Expo Center del Grand Tikal Futura Hotel, consolidándose como la plataforma más importante de la industria del calzado en Centroamérica. La actividad se lleva a cabo del 22 al 24 de julio y reúne a más de 70 empresas expositoras, entre fabricantes de calzado, proveedores de maquinaria, distribuidores de materia prima y compradores nacionales e internacionales.



Durante tres días, el evento conecta a los principales actores de la cadena de valor del calzado, desde quienes producen materia prima, como pieles, adhesivos, suelas y maquinaria, hasta quienes comercializan producto terminado. La feria también cuenta con espacios de capacitación, ruedas de negocios y demostraciones en vivo que permiten explorar nuevas tecnologías y tendencias en diseño, producción y comercialización.

Según datos del sector, en Guatemala operan alrededor de 720 fábricas que producen cerca de 22 millones de pares de calzado al año, generando aproximadamente 35,000 empleos formales y distribuyendo más de Q1,470 millones en salarios. En términos de comercio exterior, las exportaciones guatemaltecas de calzado textil alcanzan los US\$1.69 millones, con destinos clave como El Salvador, Honduras, Estados Unidos, Costa Rica y México. Expo Calzado busca potenciar estas cifras mediante contactos directos entre compradores y empresas nacionales.

La feria espera a más de 2,000 visitantes y reunió a más de 106 stands, integrando tanto fabricantes de calzado como distribuidores de materias primas. Para este año, los organizadores proyectan igualar y superar ese alcance, además de transacciones superiores a los Q30 millones en ventas, exportaciones y compras a futuro.

## ASIM convocan a los guatemaltecos a la gran caravana del Día del Motorista 2025

La Asociación de Importadores de Motocicletas (ASIM) y sus marcas agremiadas anunciaron la realización del Día del Motorista 2025, que este año espera reunir a más de 4,000 motoristas de todo el territorio nacional. Lo que inició como un gesto simbólico se ha transformado en una de las celebraciones más grandes y organizadas del gremio, sumando cada año a más aliados, instituciones, actividades y participantes, en una verdadera fiesta para quienes mueven al país sobre dos ruedas.

Este año, la tradicional caravana se celebrará el domingo 27 de julio, con punto de reunión en Toyota Roosevelt (calle Mateo Flores) a partir de las 8:00 a.m. y salida oficial a las 9:00 a.m. El recorrido incluirá el Periférico Sur hasta llegar a Plaza Italia, frente a la Municipalidad de Guatemala, donde se concentrarán las actividades de cierre.



*“El Día del Motorista es un homenaje a quienes, con esfuerzo y pasión, mueven al país sobre dos ruedas. Para ASIM y nuestras marcas, representa una oportunidad de agradecer, conectar y respaldar a cada motorista que confía en nuestras motos y recorre Guatemala día a día”, comentó Carla Segura, Coordinadora de Mercadeo de ASIM.*

Los participantes disfrutarán de rifas, dinámicas en tarima, más de 250 cambios de aceite gratuitos, revisión mecánica básica y otras actividades especiales. Además, se promoverán mensajes clave de seguridad vial con el apoyo de instituciones como Emetra, PROVIAL y la Municipalidad de Guatemala, quienes brindarán acompañamiento y supervisión durante toda la caravana.

Entre las recomendaciones clave para quienes deseen unirse a esta celebración el domingo 28 de julio se encuentran: revisar su motocicleta antes del evento, llegar puntualmente y con una actitud positiva, seguir en todo momento las instrucciones de los organizadores y, sobre todo, disfrutar con responsabilidad.

ASIM hace un llamado a todos los motoristas a participar con responsabilidad, portando en todo momento el equipo de protección completo: casco, guantes, chumpa, rodilleras y botas, así como la documentación en regla (licencia vigente, tarjeta de circulación y placa visible). Esta es una caravana ordenada, no una competencia, por lo que es indispensable respetar el reglamento, mantener la distancia entre motocicletas y cumplir con la normativa de máximo dos personas por moto, ambas debidamente equipadas.



## TACO BELL LANZA los Nuevos QUESADITOS ¡Una explosión de queso por dentro y por fuera!

Taco Bell lanza su nueva delicia, Quesaditos, una opción irresistible con pollo o steak, cubierta de queso gratinado, disponible temporalmente en todos sus restaurantes. Taco Bell ha lanzado una emocionante novedad que seguramente deleitará a los aficionados del queso: los nuevos Quesaditos.

Pensados para los verdaderos amantes del queso. Taco Bel presenta una irresistible innovación que promete conquistar hasta los paladares más exigentes. los nuevos Quesaditos. **Esta deliciosa propuesta estará disponible por tiempo limitado en todos los restaurantes del país y por servicio a domicilio, hasta el 3 de agosto de 2025.**

Pensados especialmente para quienes disfrutan de sabores intensos y texturas irresistibles, los Quesaditos están elaborados con suaves tortillas de harina rellenas de pollo o steak, acompañadas de una mezcla de tres quesos derretidos y un toque de salsa Avocado Ranch. Su distintivo queso gratinado por fuera crea una costra crujiente que los hace únicos dentro del menú de Taco Bell. Además, pueden acompañarse con salsa chipotle para quienes disfrutan de la experiencia de dipear.



Esta nueva propuesta está disponible en varias presentaciones para adaptarse a todos los paladares. **La opción individual incluye dos Quesaditos (a elegir entre pollo o steak) por Q39. También se puede optar por el Box especial, que incluye 2 Quesaditos, 2 tacos originales, una porción de Cinnamon Twist y una bebida mediana. Además, los clientes pueden agregar una porción adicional de Quesaditos en cualquier menú o Box por solo Q25.**

*El queso es el gran protagonista de esta innovación: está presente tanto en el relleno como en la costra crujiente que lo envuelve, creando una experiencia única para los verdaderos amantes del queso. Este producto ha sido pensado para sorprender y conquistar hasta los paladares más exigentes", comento Angel Paz, embajador de la marca.*

Los nuevos Quesaditos ya están disponibles en todos los restaurantes Taco Bell del país, y también pueden solicitarse a través del 2202-0111 o por medio de las plataformas de servicio a domicilio.



## Presto: Más de 43 años transformando la industria de eventos en Guatemala

Con más de cuatro décadas de experiencia, Presto ha marcado un antes y un después en la organización de eventos en Guatemala. Desde 1981, esta empresa guatemalteca ha innovado en la forma de ofrecer banquetes, convirtiendo lo que antes era un oficio artesanal en una industria profesional y altamente especializada.

Lo que comenzó como un emprendimiento familiar es hoy una operación consolidada, capaz de atender desde eventos sociales hasta corporativos con más de 2,500 invitados . Su estructura logística, que incluye una planta de producción moderna y centros operativos en puntos estratégicos, le permite coordinar y ejecutar eventos con puntualidad, eficiencia y control total.

Pero más allá de su capacidad operativa, el sello Presto se reconoce por su enfoque integral: diseñar menús a la medida para cada ocasión, integrar equipos multidisciplinarios que trabajan en perfecta sincronía, y cuidar cada detalle con excelencia y calidez humana.

El compromiso de Presto con la excelencia, puntualidad y calidez humana ha sido clave para ganarse la confianza de generaciones de guatemaltecos. A lo largo de los años, la empresa ha evolucionado para brindar no solo un servicio gastronómico impecable, sino experiencias cuidadosamente diseñadas para acompañar los momentos más importantes de sus clientes.

Su filosofía de mejora continua, que implica evaluar y estar en constante evolución tras cada servicio, ha sido clave para mantenerse a la vanguardia en un mercado exigente y dinámico. Esa visión también se refleja en el diseño de soluciones personalizadas para cada cliente.



*“Cada evento representa una oportunidad para demostrar que entendemos las necesidades de quienes nos contratan. Escuchamos, proponemos soluciones a la medida y cuidamos cada interacción. Esa cercanía y compromiso han sido claves para convertirnos en aliados estratégicos”, destaca Michelle Nitsch, Gerente de Ventas de Presto.*

En un entorno donde la confianza y la calidad del servicio son esenciales, Presto ha sabido unir lo mejor de la tradición con la tecnología, la estructura con la sensibilidad, y la gastronomía con la innovación. Su legado de 43 años habla de una empresa que no solo ha crecido junto a sus clientes, sino que ha elevado los estándares de lo que significa hacer eventos en Guatemala.



# Dog Chow Fest 2025 celebró el Día del Perro con un evento lleno de amor, alegría y compañía perruna



Nestlé Purina celebró este fin de semana el Dog Chow Fest 2025, una experiencia familiar creada para honrar a esos compañeros fieles que nos dan amor sin medida: los perros. El evento se realizó el sábado 19 y domingo 20 de julio en Paseo Cayalá, en el marco del Día del Perro.

Durante dos días, más de 2,000 personas y 700 perritos disfrutaron de actividades interactivas, zonas de juegos, música en vivo, snacks, regalos y experiencias pensadas para compartir momentos únicos. Desde la máquina de premios Dog Chow, que repartió alimentos, artículos promocionales y sorpresas, hasta la cabina de fotos, el caricaturista y los espacios para niños, cada detalle fue diseñado con cariño y dedicación para celebrar la vida junto a nuestras mascotas.

*“Los perros no solo son nuestras mascotas, son parte de nuestra familia. Con el Dog Chow Fest quisimos rendirles homenaje por todo lo que nos dan: compañía, alegría, lealtad y amor incondicional. Esta celebración fue un reflejo de nuestro compromiso por acompañarlos con experiencias que nutran el alma, al igual que nuestros productos nutren su salud”, comentó Andrea Rosas, Gerente de Marca de Nestlé Purina.*

El festival fue el escenario perfecto para que los asistentes conocieran el nuevo portafolio de Dog Chow, una propuesta innovadora con una combinación de proteína de origen animal, diseñada para romper la monotonía en la alimentación diaria. Esta nueva línea ofrece mayor aporte proteico, mejor digestibilidad y sabor irresistible para los perritos, todo sin colorantes artificiales y con el respaldo de la tecnología EXTRAlife, que apoya la salud general de las mascotas.

## JIM Pickups y el Club Municipal anuncian alianza comercial

oficializó el lanzamiento del nuevo modelo insignia de la marca JIM el nuevo JIM REMAX AUTOMÁTICO, JIM Pick ups es una marca respaldada por Grupo Continental Motores, una empresa con más de 65 años de trayectoria en el sector automotriz guatemalteco. En el mismo acto, se anunció una alianza comercial estratégica con el Club Social y Deportivo Municipal, institución deportiva líder en el país y símbolo de tradición y entrega.

Esta colaboración representa un paso importante para la proyección de la marca JIM, que ingresa al mercado nacional con una propuesta sólida: pickups confiables, modernas y con el respaldo técnico y logístico de uno de los grupos automotrices más experimentados de Guatemala



Como parte de esta alianza, todos los jugadores y trabajadores del Club Municipal tendrán acceso a beneficios comerciales preferenciales y soluciones personalizadas de movilidad. Este programa especial incluye condiciones exclusivas en la adquisición de vehículos JIM, atención postventa dedicada y acceso prioritario a promociones y mantenimientos.

la afición escarlata también será parte de este respaldo. Durante la temporada, JIM activará múltiples beneficios para los seguidores del club, incluyendo sorteos, dinámicas, precios especiales y actividades conjuntas que acerquen la marca a quienes sienten los colores con pasión.





**Gogos de Cobán, Alta Verapaz  
se corona Campeón de la  
“VI Copa Cementos Progreso”**



**AMCHAM Invita a la  
Segunda Expo Empleo  
Nacional 2025**

**Plaza Telares,  
obtiene Doble  
Certificación  
Leed**





# VI Copa Cementos Progreso, Gogos, de Cobán, Alta Verapaz, se coronó campeón

Progreso, compañía líder en la industria del cemento, materiales y soluciones para la construcción, celebró la sexta edición de la Copa Cementos Progreso, el torneo de fútbol para todos los trabajadores de la construcción a nivel nacional.

Durante dos meses, el torneo reunió a miles de jugadores y a sus familias en seis jornadas regionales realizadas en Guatemala, Quetzaltenango, Mazatenango, Chiquimula, Puerto Barrios y Cobán. Cada sede fue escenario donde vibraron encuentros de alto nivel competitivo y un espíritu de comunidad que se hizo sentir en cada partido.

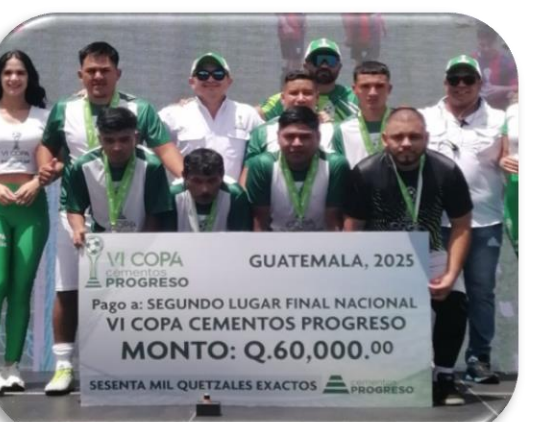
Tras una ardua competencia, seis equipos llegaron a la fase final que se realizó en el Estadio Cementos Progreso. y fue así como el equipo, Gogos, de Cobán, Alta Verapaz, se coronó campeón de la VI Copa Cementos Progreso, demostrando su calidad y dedicación en el terreno de juego



Durante la premiación se reconoció a los seis mejores equipos y jugadores del torneo, quedando de esta manera los equipos que llegaron la gran final:

- 1. Gogos de Coban (Campeón)
- 2. La Triple De Ciudad Guatemala
- 3. El Económico De Santa Rosa
- 4. La Casa De La Esquina De Puerto Barrios
- 5. Invasores De Mazatenango
- 6. FC Urbina De Cantel Quetzaltenango

distribuyendo más de Q200 mil en premios entre los seis primeros lugares, incluido un premio en efectivo de Q80,000.00 para el campeón. Esta premiación es una muestra del compromiso de Cementos Progreso por reconocer el esfuerzo de los trabajadores del sector de la construcción.





## AMCHAM Invita a la Segunda Expo Empleo Nacional 2025

La Cámara de Comercio Guatemalteco-americana (AmCham Guatemala) invita a la Segunda Expo Empleo Nacional 2025, un evento que conectará a profesionales talentosos con empresas líderes en la región. La expo se llevará a cabo del 23 al 31 de julio, y contará con la participación de diversas empresas que ofrecerán oportunidades laborales en diferentes áreas.

*En un país donde casi el 68% de la población ocupada labora en el sector informal y el ingreso promedio mensual apenas supera los Q2,500.00, espacios como la Expo Empleo Nacional 2025 son esenciales para acercar a los guatemaltecos a empleos formales y con mayor estabilidad. Según la Encuesta Nacional de Empleo e Ingresos Continua (ENEIC) correspondiente al periodo octubre-diciembre de 2024, el 14.6% de la población activa enfrenta subempleo visible, lo que refleja la necesidad de generar más oportunidades laborales con posibilidades de desarrollo.*



Regístrese aquí:  
[www.expoempleoamchamguate.com](http://www.expoempleoamchamguate.com)

Esta feria también forma parte de los esfuerzos de la iniciativa RECONÉCTATE, que promueve oportunidades concretas para el desarrollo personal, la empleabilidad y la integración económica en Guatemala.

Durante esta segunda edición del año, los participantes tendrán la oportunidad de acceder a más de dos mil vacantes, conferencias gratuitas impartidas por expertos en temas laborales y servicios institucionales clave para su empleabilidad como: RENAP, PNC, SAT y SEGEPLAN. Los asistentes tendrán acceso a la gestión de: antecedentes penales y policiales, la reposición del DPI, certificaciones, soporte técnico, acceso a becas y más servicios.

Las 10 empresas con oportunidades de empleo son: Banco Industrial, Conduent, 24.7, Banco de los Trabajadores, Telus Digital, Corporación J.I. Cohen, Bac Credomatic, Servicios Quirúrgicos, Tecnología Transaccional y Lean Solutions.

Algunas de las posiciones que estarán abiertas serán: ejecutivo de negocios, asesor de medios de pago, receptor pagador, agente telefónico, analista financiero, representante del servicio al cliente (bilingüe), asistente administrativa analista planificador de la demanda, técnico de hemodiálisis, impulsadora, encargado contable, operador de Contact Center y otros.

## Plaza Telares, primer Centro Comercial en obtener Doble Certificación Leed

Plaza Telares obtiene doble certificación LEED, un hito en Latinoamérica. Plaza Telares consolida su liderazgo en sostenibilidad, al recibir la certificación LEED en operación y mantenimiento a nivel Platinum, la categoría más alta otorgada por el Consejo de Edificación Sostenible de Estados Unidos.

Plaza Telares consolida su liderazgo en sostenibilidad, al recibir la certificación LEED en operación y mantenimiento a nivel Platinum, la categoría más alta otorgada por el Consejo de Edificación Sostenible de Estados Unidos (USGBC). Este reconocimiento se suma a la certificación LEED Core and Shell en nivel Oro, obtenida a inicios del 2025 por su diseño y construcción responsable. Con este doble logro, Plaza Telares marca un precedente en Guatemala, al convertirse en el primer centro comercial de latinoamérica en obtener certificaciones LEED, tanto en la etapa de construcción como en la de operación.

Los edificios con certificación LEED Platinum generan beneficios integrales que van más allá del diseño arquitectónico. Ofrecen importantes ahorros en costos operativos gracias a la eficiencia en el consumo de energía y agua, mejoran la salud y el bienestar de quienes los visitan al proporcionar espacios interiores más saludables y confortables, y fortalecen la imagen institucional al atraer a inquilinos y clientes que valoran la sostenibilidad, elevando así su valor en el mercado.

Con esta doble certificación, Plaza Telares reafirma su compromiso con la promoción de prácticas responsables, impulsando un modelo que equilibra el crecimiento económico, el respeto por el medioambiente y la calidad de vida de sus visitantes. Este logro también contribuye a posicionar a Antigua Guatemala como un referente de sostenibilidad e innovación en la región.



*“Plaza Telares es un espacio que va más allá de las compras: fue concebido para ofrecer experiencias memorables, conectar a las personas con sus marcas favoritas y, al mismo tiempo, cuidar del entorno. En línea con nuestro compromiso ambiental, hoy celebramos con orgullo la obtención de una segunda certificación LEED. En esta ocasión, hemos alcanzado el nivel Platinum en operación y mantenimiento, convirtiéndonos en el primer centro comercial en latinoamérica en recibir una doble certificación de este prestigioso estándar internacional”, destacó María José Grajeda, gerente de Plaza Telares.*



## “CORRE POR LA EDUCACIÓN” Una carrera familiar para recaudar fondos

Fundación Azteca Guatemala de Grupo Salinas, y Fundación Trece Aguas de Grupo Secacao anuncian con entusiasmo la realización de su primera carrera benéfica de 5K y 10K este próximo 7 de septiembre a partir de las 7:00 a.m. en el circuito Reforma, con el objetivo de promover la educación y dotar de herramientas tecnológicas a jóvenes de Plantel Azteca, así como niños y jóvenes de comunidades rurales en Senahú, Alta Verapaz.

La carrera familiar busca reunir a personas solidarias y comprometidas con el desarrollo educativo de las futuras generaciones. La recaudación se destinará a la implementación de recursos tecnológicos y programas formativos en zonas de difícil acceso.

### Inscripción

- **Q150.00 por persona**
- **Q125.00 por participante en grupos de 3 personas o más**

La inscripción incluye camiseta oficial, medalla, número de corredor y kit de bienvenida

### RECORRIDO

La salida y meta será en la 12 calle de la Avenida Reforma, donde el tráfico será desviado por la parte trasera del recinto. Durante el recorrido habrá puntos de hidratación, con la cobertura en todo momento de EMETRA y PNC y en puntos específicos una ambulancia con Bomberos Voluntarios y paramédicos.

**Se contará con dos categorías durante la carrera: 5km (1 vuelta) y 10km (2 vueltas).**



### INSCRIPCIÓN Y KIT DE PARTICIPACIÓN

La logística de inscripción es sencilla y accesible. Los interesados podrán registrarse de manera digital en el link que encontrarán en [www.kmcomunicacionesgt.com](http://www.kmcomunicacionesgt.com) y en redes sociales.

El kit de la carrera lo siguiente: camiseta de la carrera, medalla, el número de corredor y promocionales de marcas participantes.

*“La Carrera “Corre por la Educación” nace con la convicción de generar un cambio real. A través de esta iniciativa, buscamos abrir nuevos caminos para cientos de niñas, niños y jóvenes de comunidades rurales en Senahú, Alta Verapaz, quienes merecen acceso a más y mejores oportunidades. Creemos profundamente en el poder transformador de la tecnología en la educación, y nos llena de entusiasmo compartir esta causa junto a Fundación Azteca y a aliados comprometidos que nos acompañan en la construcción de un futuro más digno”.*

## Menús de dopamina: dele un respiro a su cerebro

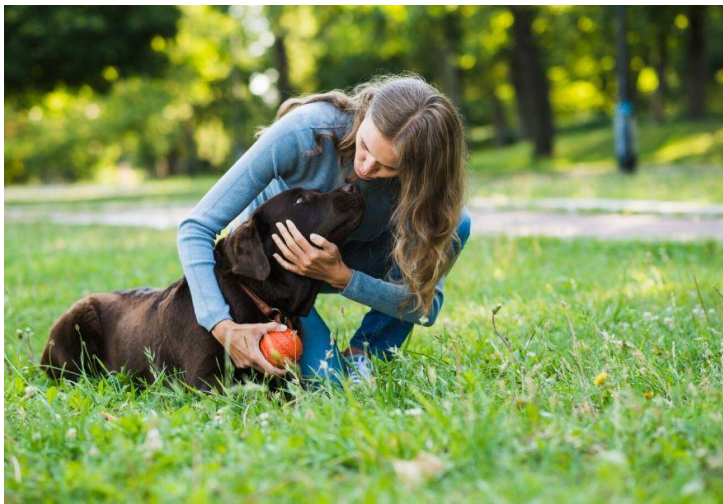
Un "menú de dopamina" es una lista de actividades placenteras y saludables que puedes elegir para estimular la liberación de dopamina en tu cerebro, un neurotransmisor relacionado con el placer y la motivación. Estas actividades pueden variar desde opciones de baja energía hasta opciones de alta energía, y te ayudan a recargar tu "batería cerebral" cuando sientes que necesitas un impulso.

En este caso, la mejor manera de completar una tarea difícil es alejarse de ella por un momento, hacer algo que recargue sus energías y luego volver a la tarea con más disposición.

¿El objetivo? Estimular la dopamina una hormona y neurotransmisor cerebral involucrado en el estado de ánimo, la atención, la recompensa y la motivación. También se la conoce como la "hormona del bienestar". La dopamina puede liberarse de varias maneras revisar el celular y hacer revisar las redes sociales es una forma fácil y conveniente de obtener un pequeño estímulo, pero no es la única opción. ¿Qué otras actividades accesibles pueden aportarle alegría y un descanso mental saludable?

Ejemplos de actividades sanas de un "menú de dopamina" incluyen:

- Salir a dar un paseo corto.
- Escuchar a todo volumen su canción favorita.
- Prepararle una taza de té.
- Acariciar a su perro o gato.
- Encender una vela.
- Contactar con un amigo o familiar.



¿Cuándo son más útiles los menús de dopamina? Cuando no estamos especialmente entusiasmados con la tarea que se nos ha asignado, nos cuesta mantener la atención o el interés. Entonces corremos el riesgo de no cumplir con la expectativa u obligación. Terminamos sintiéndonos mal por eso, nos ahogamos en culpa y, debido a esta ansiedad, la tarea se vuelve aún más difícil de completar.

Las actividades de su menú de dopamina estén pensadas para ser placenteras, no olvide volver a la tarea difícil. La idea de recurrir a este menú es obtener una dosis de entusiasmo y no dejarse absorber por él. Considere utilizar un temporizador quizá con un intervalo inusual, como 13 minutos y 17 segundos. Aproveche el impulso y regrese a la (verdadera) lista de tareas pendientes.



Jueves, 24  
de julio

**BUENAS** *Nuevas* **gt**

2025



## **Cámara Guatemalteca de la Construcción anuncia la feria de la vivienda Expocasa XXI**



**Bam se une a Fundación Margarita Tejada para presentar la exposición de Arte Expo 12 “Entre tus brazos”**

**McDonald's anuncia la edición 2025 del Certamen de Cuentos Infantiles**





## Cámara Guatemalteca de la Construcción anuncia la feria de la vivienda Expocasa XXI

Con el objetivo de atender las grandes necesidades del país y acercar soluciones reales a las familias, la Cámara Guatemalteca de la Industria de la Construcción (CGC) impulsa una nueva edición de ExpoCasa, la feria de vivienda más relevante de Centroamérica. **Esta iniciativa se realiza del viernes 25 al domingo 27 de julio en Fórum Majadas** y espera recibir a más de 4,000 guatemaltecos. La entrada es gratuita para quienes se preregistren en la página web, como una forma de asegurar que más familias puedan acceder a la información, los proyectos y las soluciones habitacionales que ofrece la feria.



Este año, ExpoCasa dará un giro de 180 grados: además de ofrecer más de 70 proyectos habitacionales y 45 empresas expositoras, se traslada por primera vez a Fórum Majadas con una propuesta centrada en la experiencia familiar. Música en vivo, actividades recreativas y espacios diseñados para grandes y pequeños acompañarán la exhibición de proyectos, convirtiendo la feria en un espacio integral donde el proceso de encontrar vivienda también puede vivirse de forma más cercana y significativa.

El déficit habitacional ha alcanzado los 2.2 millones, iniciativas como ExpoCasa reflejan el compromiso del sector construcción por facilitar el acceso a soluciones habitacionales viables. La feria reúne a desarrolladores inmobiliarios, constructoras en lote propio, bancos, comercializadoras de terrenos urbanizados y al Instituto de Fomento de Hipotecas Aseguradas (FHA), en un esfuerzo coordinado que promueve el financiamiento accesible, la confianza del consumidor y la toma de decisiones informadas. ExpoCasa conecta a quienes buscan un hogar con todo lo necesario para hacerlo posible.



## Bam se une a Fundación Margarita Tejada para presentar la exposición de Arte Expo 12 “Entre tus brazos”



Bam, como parte de su compromiso con el bienestar y con las acciones que generan un cambio sostenible en la sociedad, se une a la Fundación Margarita Tejada por tercer año consecutivo para llevar a cabo **este año la exposición de arte Expo 12 "Entre Tus Brazos", una muestra artística única que reúne el talento de 100 artistas de la plástica guatemalteca.**

En esta exposición, las piezas presentadas son originales, creadas especialmente para esta causa, con el valor agregado de que cada compra estará destinada directamente a la fundación para seguir colaborado en la formación, desarrollo, equidad e inclusión de alumnos con síndrome de Down.

*“Nuestro propósito de promover el desarrollo sostenible para lograr el bienestar de todos ha sido la guía para aportar a nuestra sociedad, porque estas acciones nos permiten reconocer el valor de nuestra contribución individual para construir un mejor país. Extendemos la invitación a todas las personas que deseen ser parte de exposición, que no solo reúne el arte, sino que también contribuye al enorme trabajo que se realiza en la Fundación Margarita Tejada y que sabemos tendrá un gran impacto en la vida de muchos”, expresó Carlos Prado, Gerente de Marca Bam.*

Para todas las personas que deseen visitar, tener una experiencia artística innovadora y además contribuir a la fundación, **la exposición estará abierta al público en el Museo Ixchel, ubicado en la 6ª calle final, zona 10, campus Universidad Francisco Marroquín, del 23 al 30 de julio, de lunes a viernes en horario de 9:00 a 17:00 horas, y sábados de 9:00 a 13:00 horas.**



## IGSS y UPANA firman alianza para fortalecer formación médica y atención en salud

La Universidad Panamericana (UPANA) y el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS) han firmado un Convenio de Cooperación Interinstitucional que fortalece la formación académica y la investigación científica en el ámbito de la salud y la previsión social en el país.

Este acuerdo permite a los estudiantes de las carreras de Medicina, Odontología y Enfermería de UPANA realizar prácticas profesionales en las instalaciones del IGSS, integrando sus conocimientos teóricos con la experiencia práctica en el sistema de seguridad social guatemalteco. Además, se contempla la implementación de programas de formación y capacitación tanto para estudiantes como para trabajadores del IGSS, promoviendo el desarrollo del capital humano en el sector salud de Guatemala.



*“Este convenio representa una gran oportunidad para el país, ya que nos permite como institución de educación superior poner al servicio del IGSS a estudiantes formados con altos estándares de calidad, excelencia académica y un profundo espíritu de servicio. Son jóvenes preparados para aportar más allá de lo tradicional en las áreas de medicina, odontología y enfermería, contribuyendo al trabajo de una institución comprometida con la atención y el bienestar de la población guatemalteca,” César Augusto Custodio Cobar, Vicerrector Administrativo de UPANA.*

El acuerdo representa una sinergia entre la academia y el sistema de salud pública, donde los estudiantes aportarán su formación y entusiasmo al servicio de la población, mientras que el IGSS proporcionará el espacio y la experiencia necesaria para su desarrollo profesional. Asimismo, se espera que esta colaboración contribuya a mejorar la calidad de la atención médica y fortalecer la previsión social en Guatemala. Reafirmando el compromiso de ambas instituciones con el desarrollo del país, apostando por una educación de calidad y un sistema de salud más eficiente y humano.

*“Con esta alianza contribuiremos juntos a un espacio de formación y crecimiento, donde tanto los estudiantes como los trabajadores del IGSS puedan fortalecer sus capacidades, compartir conocimientos y crecer profesionalmente en beneficio de la salud de los guatemaltecos,” Gary Reyes, jefe del Departamento de Capacitación y Desarrollo del IGSS.*

## McDonald's anuncia la edición 2025 del Certamen de Cuentos Infantiles bajo el lema “Yo amo la naturaleza”

McDonald's anuncia la edición 2025 de su Certamen de Cuentos Infantiles, una iniciativa que invita a los niños a explorar su creatividad y compartir su amor por la naturaleza. Este año, el tema principal es “Yo amo la naturaleza”, incentivando a los pequeños escritores a plasmar historias sobre el cuidado del medio ambiente.

Durante el evento de apertura, se realizó la entrega de los libros impresos con los cuentos ganadores del certamen del año pasado, reconociendo el talento de los participantes e inspirando a más familias a sumarse a esta actividad.

El concurso ya se encuentra abierto y está dirigido a niños de entre 7 y 12 años, quienes pueden participar escribiendo un cuento original relacionado con la naturaleza. La hoja de participación está disponible en todos los restaurantes McDonald's del país o se puede descargar en <https://certamen.mcdonalds.com.gt/>. Los cuentos deben ser entregados antes del 8 de agosto de 2025 en cualquiera de los restaurantes McDonald's del país y la premiación se realizará en septiembre del año en curso.



Para esta edición se premiarán a 12 talentosos niños quienes serán acreedores de una fiesta exclusiva para 30 personas en su McDonald's favorito. Asimismo, se les entregará su cuento impreso, el cual será publicado en un libro que contendrá todas las historias de los ganadores.

Con esta iniciativa, McDonald's Guatemala reafirma su compromiso con el desarrollo integral de los niños, promoviendo valores como la creatividad, la escritura y el respeto por el medio ambiente. Además, busca fortalecer los lazos familiares al ofrecer una experiencia única que combina aprendizaje y diversión.





## Walmart invita a empresas guatemaltecas a sumarse a su compromiso ambiental

Walmart Guatemala hace un llamado a todas las empresas del país que ofrezcan soluciones innovadoras en eficiencia del consumo de agua y electricidad, así como en el manejo de residuos aptos para reciclaje, para ampliar la variedad de procesos que ya implementa la compañía para reducir su impacto en el ambiente.

Las empresas interesadas solo deben ingresar a [www.walmartcentroamerica.com/convocatoria](http://www.walmartcentroamerica.com/convocatoria), sostenibilidad donde deben llenar un formulario breve y simple. Luego de esto, un equipo de Walmart analizará la información recibida y se pondrá en contacto con los oferentes. Los interesados cuentan con tiempo hasta el 15 de agosto. En caso de dudas, se puede encontrar más información en el mismo enlace o en las redes sociales de Walmart Centroamérica en LinkedIn, Instagram y Facebook.

Esta búsqueda de soluciones innovadoras es parte de los múltiples esfuerzos que realiza la compañía para ser una empresa regenerativa que busca restaurar y preservar los recursos naturales.

Walmart Centroamérica opera casi 940 tiendas, 16 centros de distribución y 11 plantas en los cinco países de la región, lo que representa una gran puerta de oportunidades para aquellas empresas que brindan soluciones innovadoras.

*“Buscar nuevas formas de ahorrar agua y energía y mejorar la gestión de residuos es fundamental para nuestra estrategia de sostenibilidad. Con esta convocatoria, queremos establecer alianzas que nos brinden más herramientas para avanzar en nuestro camino a ser una empresa regenerativa que protege y cuida los recursos” comentó Luis Arturo Ramírez, Coordinador de Asuntos Corporativos de Walmart Guatemala y Honduras.*



### Estrategia de sostenibilidad

Walmart tiene el objetivo de liderar la transformación de las cadenas de abasto en regenerativas. Por eso, implementa proyectos y soluciones para disminuir su impacto ambiental y, además, restaurar los recursos naturales, impactando positivamente en las comunidades donde opera.

En Guatemala, la compañía cuenta con decenas de tiendas con paneles solares que generan parte de su energía y promueve la movilidad eléctrica con estaciones de recarga para clientes. También gestiona miles de toneladas métricas de cartón, plástico y otros materiales reciclables cada año por medio de su iniciativa estación de reciclaje “Punto Verde”.

## BANCO INDUSTRIAL lanza el portal del empresario: una herramienta integral para el crecimiento empresarial

Visualiza reafirma su compromiso con la salud visual en Guatemala al inaugurar su 14º 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.*

El enfoque del portal es completamente transversal, cubriendo áreas clave como finanzas, marketing, operaciones, estrategia y gestión de talento. A través de cápsulas informativas, historias de éxito y eventos especializados, el empresario podrá tomar decisiones mejor fundamentadas, identificar oportunidades de mejora y adaptarse a un entorno empresarial en constante cambio.



El contenido del portal será completamente gratuito para los clientes de Banco Industrial, como parte de su promesa de valor. Este lanzamiento representa un paso importante hacia un ecosistema empresarial más sólido, conectado y capacitado.

Con esta plataforma, Banco Industrial reafirma su compromiso de ser más que un banco: un verdadero socio estratégico para el crecimiento de las empresas guatemaltecas.





## **BAC y Saravandah presentan una experiencia teatral doble: “Peter Pan” y “El Estreno” en el Teatro Lux**



## **INAB Impulsa la Protección del Mangle** **“Conectando el ecosistema para la sostenibilidad”**

**La Cámara de la Construcción Inaugura Expocasa 2025**





## La Cámara de la Construcción Inaugura Expocasa 2025

La Cámara Guatemalteca de la Construcción inaugura ExpoCasa 2025, la XXI edición de la feria de vivienda más importante de Centroamérica, en Fórum Majadas, zona 11, del 25 al 27 de julio. El evento busca conectar a las familias guatemaltecas con soluciones habitacionales y opciones de financiamiento, presentando más de 70 proyectos de vivienda y 45 empresas expositoras. La entrada es gratuita con preregistro, y se espera la asistencia de más de 5,000 visitantes.

La entrada es gratuita para quienes se pre registren en la página web, como una forma de asegurar que más familias puedan acceder a la información, los proyectos y las soluciones habitacionales que ofrece la feria.

Durante el acto de inauguración estuvieron presentes el presidente de la Cámara Guatemalteca de la Industria de la Construcción, el Ing. Luis Castellanos; el vicepresidente de la Cámara Guatemalteca de la Industria de la Construcción y presidente de ANACOVÍ, el Lic. Juan Pablo Estrada; el Ing. Jorge Mario Figueroa, miembro de Junta Directiva de ambas instituciones y director del Comité Organizador de ExpoCasa; así como el señor alcalde de la Ciudad de Guatemala, el Lic. Ricardo Quiñónez.



Este año, ExpoCasa dio un giro de 180 grados: además de ofrecer más de 70 proyectos habitacionales y 45 empresas expositoras, se trasladó por primera vez a Fórum Majadas con una propuesta centrada en la experiencia familiar. Música en vivo, actividades recreativas y espacios diseñados para grandes y pequeños acompañarán la exhibición de proyectos, convirtiendo la feria en un espacio integral donde el proceso de encontrar vivienda también puede vivirse de forma más cercana y significativa.

La visión detrás de la iniciativa se enmarca en una apuesta más amplia del sector por impulsar el desarrollo del país desde distintos frentes, abordando así, desafíos estructurales. ExpoCasa es una invitación a construir futuro. Para las familias que sueñan con un hogar propio, para los jóvenes que buscan su primera inversión, y para todos los que creen en una Guatemala con más oportunidades.

## BAC y Saravandah presentan una experiencia teatral doble: “Peter Pan” y “El Estreno” en el Teatro Lux

Como parte de su compromiso con brindar experiencias memorables que acerquen a las familias guatemaltecas con el arte y la cultura, BAC se une a Saravandah Producciones para presentar en temporada simultánea dos obras teatrales de alto nivel artístico en el Teatro Lux: “Peter Pan”, un espectáculo familiar cargado de magia y fantasía, y “El Estreno”, una comedia para adultos que revela, entre risas y enredos, lo que ocurre detrás del telón.

Ambas producciones están dirigidas por el reconocido director mexicano Ricardo Díaz y reúnen a un elenco de destacados actores guatemaltecos. Esta doble cartelera no solo diversifica la oferta cultural del país, sino que también representa una apuesta por acercar experiencias escénicas de calidad a públicos diversos.

“Peter Pan” ofrece una versión renovada del clásico de J.M. Barrie, Peter Pan y Wendy, interpretada por un elenco guatemalteco que invita a reflexionar sobre la infancia, la imaginación y la libertad. Con un lenguaje visual atractivo, vestuarios cautivadores y un ritmo ágil, la obra logra conectar con espectadores de todas las edades.

Por su parte, “El Estreno” es una comedia caóticamente encantadora que muestra todo lo que sucede antes de levantar el telón: egos, nervios, expectativas y risas. A través de un retrato hilarante del mundo teatral, la obra se convierte en una carta de amor a quienes hacen posible el arte escénico, mezclando humor con una dosis de drama.

**Las funciones de Peter Pan se presentarán del 2 de agosto al 21 de septiembre, los sábados a las 4:00 p.m. y domingos a las 11:00 a.m. Mientras que El Estreno estará en cartelera del 1 de agosto al 20 de septiembre, los viernes y sábados a las 8:00 p.m. El valor de las entradas para cada una de las obras teatrales es de Q180.00 + Q20.00 de fee de boletería y están disponibles en [www.eticket.gt](http://www.eticket.gt), o en taquilla el día del evento.**

**Como parte de la iniciativa #MomentosBAC, el banco ofrecerá descuentos exclusivos para sus tarjetahabientes: un 25% para quienes paguen con tarjetas American Express, y un 15% para clientes con tarjetas BAC, Visa o Mastercard.**





# MAX y Motorola aceleran hacia la innovación tecnológica con una experiencia única

En alianza estratégica con MAX, Motorola presentó su nueva línea de productos que destacan por su innovación, diseño de vanguardia e integración con inteligencia artificial. Además, dio a conocer una emocionante promoción que brinda a los guatemaltecos la oportunidad de ganar un viaje doble al Grand Prix de Sao Paulo en Brasil.

La promoción “¡Acelera hacia la emoción!” estará vigente de 17 de julio hasta el 17 de septiembre de 2025. Durante este período, los consumidores participarán automáticamente por cada Q500.00 en compras de productos **Motorola realizadas en puntos de venta MAX, [www.max.com.gt](http://www.max.com.gt), WhatsApp 24230100, Motostore y el programa de televisión Vida MAX TV.**

El premio incluye boletos aéreos ida y vuelta, seis noches de hospedaje en Sao Paulo, traslados, city tour y entradas exclusivas al Champions Club de Fórmula 1, una experiencia premium que incluye alimentación gourmet, barra libre, encuentros con figuras clave del circuito, paseo por la parrilla de salida y una fotografía con el trofeo del campeonato. El viaje se realizará del 4 al 10 de noviembre de 2025.



## Motorola presenta: estilo, potencia e inteligencia en un solo dispositivo

Durante el lanzamiento se presentó la nueva línea de smartphones motorola razr 60 y motorola edge 60, así como los más recientes accesorios inteligentes de la marca.

“En MAX buscamos constantemente ofrecer a nuestros clientes propuestas tecnológicas que conecten con sus intereses y estilo de vida. Esta promoción con Motorola no solo presenta dispositivos de última generación, sino que les brinda la oportunidad de vivir una experiencia inolvidable en el mundo de la Fórmula 1, reafirmando nuestro compromiso de hacer la tecnología emocionante y accesible para todos” expresó Martín Prera, director de Mercadeo de Grupo DISTELSA.



# Con frutas, vegetales y flores, el Agroencuentro mostró la fuerza de un sector que lidera en exportaciones

Más de 25 agroexportadores y 35 asociaciones de productores agrícolas de distintas regiones del país se reunieron en Pueblo Real, Tecpán, como parte del Agroencuentro Chimaltenango, una jornada que tuvo como objetivo fortalecer la cadena productiva agrícola y abrir nuevas oportunidades de negocio entre pequeños productores y exportadores, con el apoyo del Programa AL-INVEST Verde de la Unión Europea.

“Este evento fue organizado por el Sector Agrícola de AGEXPORT, en alianza con el Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA), como parte de las acciones estratégicas para fomentar el desarrollo rural competitivo y vincular a los productores con los mercados nacionales e internacionales. Este esfuerzo es el ante sala al gran evento de negocios agrícolas de la región, Agritrade Expo & Conference 2026”, afirmó Estuardo Castro, Director de la Junta Directiva de AGEXPORT.

Durante el Agroencuentro, los participantes expusieron una amplia oferta agrícola compuesta por frutas, vegetales, productos diferenciados y flores de corte, destacando la diversidad productiva de departamentos como Guatemala, Chimaltenango, Sacatepéquez, Jalapa, Jutiapa, Sololá, Huehuetenango, San Marcos, Escuintla, Retalhuleu y Suchitepéquez.



## Entre los productos con mayor participación destacaron:

Frutas como jocote corona, aguacate Hass, plátano, mango Tommy, limón persa, banano criollo, mora, sandía, melón y papaya comercial.

Vegetales como arveja dulce, china y de grano, ejote francés, brócoli, elotín, mini zanahoria, baby zucchini y col de Bruselas. Productos diferenciados como miel, semilla de marañón y ajonjolí.

Flores de corte como rosa, crisantemo y solidago.

“La producción agrícola representada en el Agroencuentro superó los 337,000 quintales en frutas, vegetales y productos diferenciados, mientras que las flores de corte alcanzaron las 132,000 docenas. Además, se destacó una extensión de más de 5,000 manzanas de cultivo que refleja el compromiso del sector con la sostenibilidad y la generación de empleo rural”, agregó Castro.



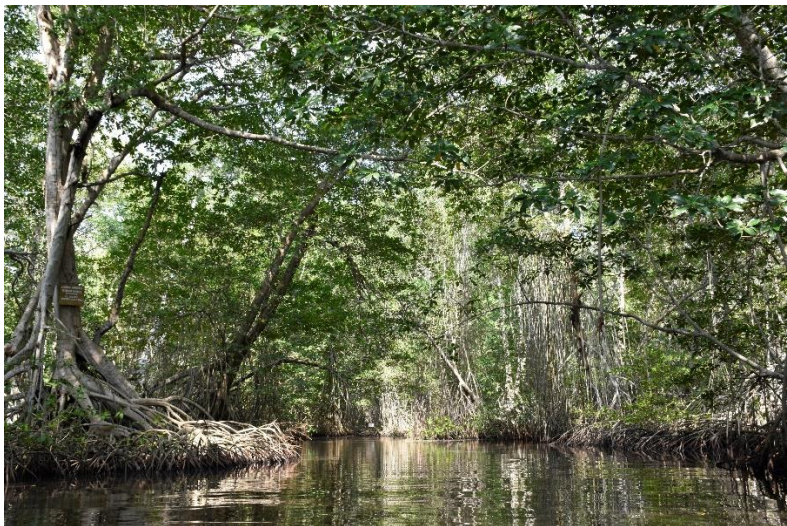
# INAB IMPULSA LA PROTECCIÓN DEL MANGLE “Conectando el ecosistema para la sostenibilidad”

*El INAB (Instituto Nacional de Bosques) de Guatemala está impulsando activamente la protección y conservación de los manglares, considerándolos ecosistemas vitales para la protección costera y la biodiversidad. A través de diferentes programas y estrategias, el INAB busca asegurar la sostenibilidad de estos ecosistemas, enfrentando desafíos como la tala ilegal, el cambio de uso de suelo y la contaminación.*

En el marco del Día Internacional de la Defensa del Ecosistema Manglar (26 de julio), establecido por la UNESCO desde 2015, el Instituto Nacional de Bosques (INAB) resalta la importancia estratégica de los manglares, los cuales se distribuyen a lo largo de los litorales guatemaltecos como ecosistemas clave para la vida, el desarrollo y la resiliencia climática.

Estos extraordinarios sistemas naturales, ricos en biodiversidad, son vitales para las comunidades marino-costeras: proveen medios de vida como alimentos y materiales para la construcción de viviendas, generan empleo y brindan protección frente a tormentas e intrusión salina, al tiempo que sostienen la productividad de los suelos para actividades agrícolas y la seguridad de nuestras costas.

En Guatemala, los manglares se ubican en ocho departamentos: San Marcos, Retalhuleu, Suchitepéquez, Escuintla, Santa Rosa, Jutiapa, Izabal y Petén, con una cobertura estimada de 25,084 hectáreas. Además de funcionar como auténticas guarderías marinas que ofrecen refugio a especies en crecimiento, también son pilares de estabilidad económica para miles de familias.



El INAB impulsa la protección de estos ecosistemas mediante los programas de incentivos forestales, que actualmente resguardan el 20% de la cobertura de manglar en el país, con una inversión acumulada de Q11, 693,735. A ello se suma el trabajo articulado con comunidades, organizaciones no gubernamentales, academia, empresas privadas y entidades gubernamentales para la recuperación de áreas degradadas o deforestadas. A la fecha, existen más de 450 hectáreas de bosque en proceso de recuperación.

El INAB trabaja con 52 socios estratégicos para restaurar más de 2,700 hectáreas en la costa sur, abordando no solo manglares, sino también otros sistemas boscosos como agroforestales, ribereños, secos, mixtos, latifoliados y de coníferas. Esta labor permite reducir la presión sobre los manglares y contribuir a la reconstrucción de paisajes resilientes.

“Reafirmamos nuestro compromiso de proteger, restaurar y valorar los manglares como ecosistemas vivos que nos nutren, nos cuidan y nos conectan con la naturaleza. Porque conservar manglares es conservar vida”, indicó César Zacarías, encargado de manglares del INAB.

## Eurofarma promueve por segundo año consecutivo la prevención de la salud visual infantil, con una jornada gratuita

Eurofarma, compañía farmacéutica de origen brasileña y comprometida con la salud y el bienestar de la comunidad, desarrolló una jornada de su iniciativa de Salud Visual, dirigida a niños de un colegio ubicado en su zona de influencia en Guatemala. En esta jornada, en Casa Bernabé, en 140 niños entre 4 y 16 años, se promovió la adopción de hábitos saludables para cuidar la visión y se atendieron 140 estudiantes en consultas optométricas especializadas. Eurofarma dispuso de 117 gafas gratuitas para los niños diagnosticados con algún problema de visión.

Esta iniciativa anual es realizada en Brasil desde 2017, con el objetivo de detectar posibles deficiencias que puedan afectar el rendimiento escolar. Esta campaña busca impactar positivamente la calidad de vida de los niños, brindándoles acceso a servicios de salud visual esenciales.



Eurofarma cree firmemente que la salud visual es un pilar fundamental para el desarrollo académico y personal de los niños. La jornada es una muestra del compromiso continuo de la compañía con las comunidades donde opera, contribuyendo activamente a mejorar la calidad de vida de quienes más lo necesitan.

Como parte de su expansión para los países latinoamericanos, Eurofarma amplió la iniciativa para Colombia, Perú y Guatemala en los últimos años, realizando en 2024 evaluación de más de 7.600 niñas y niños, confeccionando más de 1.300 anteojos.





# Lanzan Maestría en Ciencias Actuariales y Financieras del país



# Guatemala fue sede del 6to. Congreso Internacional de Cuidados Paliativos

# Parque Erick Barrondo: Un pulmón verde en Ciudad de Guatemala





## Lanzan Maestría en Ciencias Actuariales y Financieras del país

En un evento que reunió a representantes del sector asegurador, bancario, académico y público, la Asociación Guatemalteca de Instituciones de Seguros (AGIS) y la Universidad del Valle de Guatemala (UVG) lanzaron oficialmente la Maestría en Ciencias Actuariales y Financieras, la primera de su tipo en el país.

Este programa de posgrado marca un hito en la educación superior guatemalteca al ofrecer formación especializada en una disciplina clave para el análisis de riesgos, la sostenibilidad financiera y la toma de decisiones informadas. Durante el acto académico, realizado en el campus central de UVG, se destacó que esta maestría responde a una necesidad urgente de talento técnico y ético en un entorno cada vez más complejo y desafiante.

*“La apertura de esta maestría no es solo una nueva oferta académica, sino la materialización de una visión estratégica compartida. Guatemala necesita profesionales actuariales preparados para enfrentar los retos del presente y construir un futuro más sólido”, expresó el ingeniero José Guillermo López, presidente de AGIS.*

El evento incluyó un conversatorio titulado “¿Por qué y para qué las ciencias actuariales en Guatemala?”, en el que participaron la Magister Dra. Nancy Zurita, directora de la maestría, y la actuaria internacional Carmen Negro de González. Ambas abordaron el rol del actuario en distintos sectores y la urgencia de formar profesionales capaces de aplicar herramientas matemáticas, estadísticas y financieras en beneficio del país.



El Lic. José María Argucia, director de la Asociación de Actuarios Centroamericanos, compartió una visión regional sobre los desafíos y oportunidades de esta disciplina.

AGIS, como gremio comprometido con la transformación del sector asegurador, impulsa activamente la profesionalización y la formación de nuevos liderazgos técnicos. Esta alianza con la Universidad del Valle de Guatemala representa un paso concreto hacia ese objetivo.

Para más información sobre el programa de Maestría en Ciencias Actuariales y Financieras, puede visitar: <https://uvg.edu.gt>

## Historia y legado del Parque Erick Barrondo: Un pulmón verde en Ciudad de Guatemala

El Parque Erick Bernabé Barrondo García representa una de las áreas verdes más significativas de la Ciudad de Guatemala. Con una extensión de 94 manzanas, este espacio es un punto de encuentro vital donde miles de guatemaltecos se congregan para realizar actividades deportivas y recreativas.

Ubicado en la 28 avenida 14-022, zona 7, Ciudad de Plata II, el Parque Erick Barrondo se ha consolidado como un lugar predilecto para quienes buscan bienestar y esparcimiento.

Sus diversas áreas invitan a la práctica deportiva y a la recreación activa en un entorno natural.

En sus inicios, alrededor de 1980, este terreno era conocido simplemente como "las Llanuras", y los habitantes del sector crearon allí campos de fútbol de forma improvisada.

Más tarde, durante el gobierno del presidente Vinicio Cerezo, la propiedad fue adquirida por medio del Banco Nacional de la Vivienda (Banvi) con la intención de construir casas populares.

Sin embargo, el cuidado del área fue asignado al Ministerio de Cultura y Deportes. Esta cartera, mediante el Acuerdo Gubernativo No. 213-2007 del 14 de junio de 2007, renombró el lugar como Parque la Democracia.



El parque obtuvo su nombre actual en honor a un hito deportivo nacional. La medalla olímpica que consiguió el atleta Erick Barrondo en los Juegos Olímpicos de Londres 2012, el 4 de agosto de ese año, fue motivo de celebración para miles de guatemaltecos.

Actualmente, el parque se consolida como un pulmón verde con diversos espacios donde miles de ciudadanos disfrutan de la naturaleza, se recrean y practican deporte en un ambiente seguro.

Los visitantes pueden aprovechar sus instalaciones para distintas disciplinas o simplemente caminar por senderos cubiertos de vegetación, hogar de algunos animales silvestres.



## El corazón de la Catedral Metropolitana se convierte en lugar de descanso y paz

El Arzobispado de Santiago de Guatemala, en colaboración con Eternity Templo del Recuerdo, S.A., habilita las Criptas de la Catedral Metropolitana como columbarios, un lugar histórico que ahora recibe las cenizas de los fieles católicos, integrando fe, tradición y patrimonio.

Con más de 270 años de antigüedad, las Criptas representan un valioso legado arquitectónico y espiritual para la ciudad. Tras un proceso de restauración que incluyó limpieza, renovación de pisos y muros, instalación de iluminación adecuada y mejoras en la infraestructura, se han adaptado para ofrecer un espacio digno y respetuoso donde las familias pueden preservar la memoria de sus seres queridos.



*“Con la apertura de las Criptas de Catedral como columbarios, buscamos brindar a los fieles un espacio digno y bendecido para el descanso eterno de sus seres queridos, fortaleciendo su fe y manteniéndolos siempre cerca de la casa de Dios,” afirmó Monseñor Gonzalo de Villa y Vásquez, arzobispo de Santiago de Guatemala.*

Los columbarios están diseñados para adaptarse a las necesidades de cada familia, respetando la solemnidad del lugar y ofreciendo espacios flexibles. Además, cuentan con un sistema de monitoreo permanente a través de circuito cerrado y servicios de seguridad ejecutiva, cumpliendo con los estándares internacionales para la protección y el cuidado del espacio.

Eternity, con más de 25 años de experiencia en servicios funerarios en la región, acompaña este proyecto que une tradición e innovación, con el objetivo de ofrecer un espacio acorde a las disposiciones del Derecho Canónico sobre la conservación de restos en lugares sagrados.

A partir de hoy, las familias guatemaltecas, pueden programar visitas para conocer las Criptas y el proceso para reservar un columbario, que incluye la gestión documental y la coordinación para el homenaje y depósito de cenizas.

## Guatemala fue sede del 6to. Congreso Internacional de Cuidados Paliativos

Fundación Ammar Ayudando, con el aval de Universidad Panamericana (UPANA), Asociación Interdisciplinaria de Cuidados Paliativos de Guatemala, GWISH, Asociación Latinoamericana de Cuidados Paliativos (ALCP), MSGG, Área Científica MENARINI, Hospital Esperanza, Asistencia Médica Bibliográfica AMB y Comisión de Educación Médica Continua, realizó el viernes 11 y sábado 12 de julio con éxito el 6to. Congreso Internacional, “Colaborando para Integrar los Cuidados Paliativos en la Práctica Diaria”, en el Campus Central UPANA en Spazio, en zona 15.

Este evento reunió a médicos, enfermeros, psicólogos, terapeutas, docentes y estudiantes de ciencias de la salud, así como a representantes de organizaciones nacionales e internacionales, en un espacio de formación y reflexión sobre la importancia de acompañar con dignidad y sensibilidad a quienes atraviesan enfermedades crónicas o terminales.

### Un Congreso que ya es referente en la región

A lo largo de seis ediciones, este Congreso se ha posicionado como una plataforma única para promover buenas prácticas, compartir experiencias interdisciplinarias e incidir en políticas públicas que reconozcan el derecho al alivio del dolor y al acompañamiento digno. Además, ha contribuido a romper tabúes y sensibilizar a más familias guatemaltecas sobre la importancia de hablar de forma abierta sobre el final de la vida.



### ¿Qué son los cuidados paliativos y por qué importan?

Los cuidados paliativos son una forma de atención especializada que busca aliviar el sufrimiento físico, emocional, espiritual y social de las personas con enfermedades graves. Se enfocan en mejorar su calidad de vida y la de sus familias, sin centrarse únicamente en curar, sino en acompañar con compasión, respeto y profesionalismo.

Esta forma de atención cobra especial relevancia en un mundo donde, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 40 millones de personas necesitan cuidados paliativos cada año, pero solo el 14% los recibe.

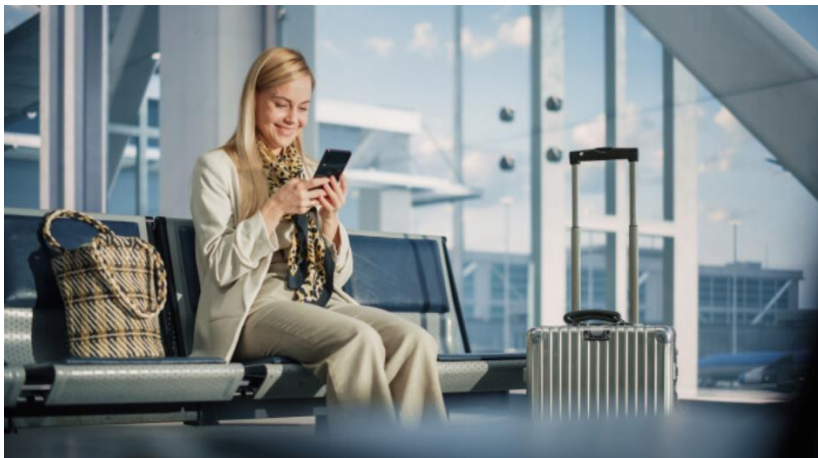


## Assist Card cierra el primer semestre con un crecimiento del 20%

Assist Card, organización líder mundial en asistencia integral al viajero, reporta un crecimiento del 20% en Guatemala para los primeros seis meses del año, en comparación con el mismo período de 2024.

“Este crecimiento sostenido demuestra el trabajo que la compañía viene haciendo en generar conciencia y en brindar el mejor servicio de atención a los viajeros. Siempre estando a la vanguardia y de acuerdo a las necesidades del cliente”, expresó Leonardo Tonhaiser, Country Manager de Assist Card Centroamérica, Panamá & Caribe.

Sin dudas, este crecimiento también viene acompañado por distintos factores como un cambio de comportamiento del viajero, las apuestas de la compañía, alianzas estratégicas, innovación tecnológica y el fortalecimiento de sus canales de venta, como el digital, el cual lidera con un 50% de las ventas.



Assist Card está ofreciendo una promoción para todos los guatemaltecos. Desde el 14 al 31 de julio, podrán acceder hasta un 25% de descuento en todos los productos, a través del canal online, kiosko del aeropuerto y boutique en zona 10, y así seguir acompañando a más viajeros guatemaltecos fuera del país.

Assist Card está ofreciendo una promoción para todos los guatemaltecos. Desde el 14 al 31 de julio, podrán acceder hasta un 25% de descuento en todos los productos, a través del canal online, y así seguir acompañando a más viajeros guatemaltecos fuera del país.

Con un sólido desempeño y nuevas promociones que facilitan el acceso a sus productos, Assist Card reafirma su compromiso con los viajeros de seguir siendo la mejor opción a la hora de salir del país, brindando la mejor experiencia de usuario.

## Conmemoración del 47 aniversario mundial del nacimiento de la primera niña concebida por fertilización in vitro

En el marco del 47 aniversario del nacimiento de la primera niña concebida mediante fertilización in vitro (IVF) a nivel mundial, el Centro de Reproducción Humana (CER) destaca la importancia de la ciencia como un aliado en la esperanza de millones de mujeres, hombres y familias alrededor del mundo, un avance que desde 1978 transformó la historia de la medicina moderna.

Vivian López, gerente general de CER, comentó “En CER, este aniversario no solo tiene un significado histórico, representa la base de nuestra razón de ser, porque hemos asumido el reto de ofrecer a nuestros pacientes en Guatemala las soluciones más avanzadas, humanizadas e integrales en reproducción asistida, porque nuestro propósito es brindar a cada paciente una oportunidad para lograr un embarazo con soluciones efectivas, seguras y éticas”.

### Una historia con propósito

La historia de CER y de su fundador, el Dr. Haroldo López, está estrechamente ligada al desarrollo de la medicina reproductiva en Guatemala. En 1976, el Dr. López gestionó la creación de la primera clínica de fertilidad en el Hospital San Juan de Dios, marcando un hito pionero en el país. Más de una década después, en 1989, el Dr. López lideró la realización del primer procedimiento de fertilización in vitro (IVF) en Guatemala, abriendo paso a una nueva era en los tratamientos de reproducción asistida.

En una época en la que Guatemala carecía de medicamentos, insumos y tecnología para este tipo de tratamientos, el Dr. López forjó alianzas internacionales que hicieron posible convertir ese desafío en una realidad. Así nació CER, siendo el inicio de una nueva etapa en la medicina reproductiva del país y de la región centroamericana, con el firme compromiso de acompañar a las parejas en el camino hacia su sueño de formar una familia.

Estos esfuerzos sentaron las bases para la fundación oficial de CER en 1997 como figura jurídica, consolidándose como el primer centro en el país con un laboratorio especializado en fertilización in vitro. Desde entonces, CER ha sido sinónimo de innovación, experiencia y compromiso con las parejas que buscan cumplir su sueño de formar una familia. Su impacto ha sido tal, que cerca del 80 % de los especialistas locales en fertilidad han formado parte del cuerpo médico de la institución.



### Tratamientos y tecnología de última generación en Guatemala

Hoy en día, la ciencia ha avanzado de forma significativa, haciendo posible que los tratamientos innovadores hayan transformado la vida de miles de familias. En Guatemala, CER pone a disposición lo último en tecnología y procedimientos de reproducción asistida, a través de profesionales, laboratorios y análisis altamente especializados. Siempre manteniendo un enfoque humano, pues para cada pareja, el objetivo de tener un bebé en casa es trascendental.

A partir del diagnóstico del paciente se define un plan de tratamiento que puede ir desde técnicas de baja complejidad, como la inducción de ovulación o la inseminación intrauterina (IUI), hasta procedimientos de alta complejidad como la fertilización in vitro (IVF) con o sin PGT-A.





# Tecnología y la Sustentabilidad en las Transformaciones del Hogar



## La Ansiedad epidemia de salud mental en la actualidad

los síntomas de tener muy alto el Cortisol?





# ¿Cuáles son los síntomas de tener muy alto el Cortisol?

Un nivel alto de cortisol puede manifestarse con una variedad de síntomas físicos y emocionales. Algunos de los síntomas más comunes incluyen aumento de peso, especialmente en la zona abdominal, fatiga, problemas para dormir, irritabilidad, dificultad para concentrarse, cambios en el estado de ánimo, y problemas de piel como acné o moretones fáciles. También puede causar problemas digestivos, como hinchazón y estreñimiento, y afectar la función cardiovascular, elevando la presión arterial. En casos severos, puede incluso provocar el síndrome de Cushing, caracterizado por obesidad central, cara redonda y estrías moradas en la piel.

A continuación, te explicamos más detallada de las posibles consecuencias

### Efectos físicos:

#### Aumento de peso y obesidad:

El cortisol puede promover la acumulación de grasa en el abdomen, contribuyendo a la obesidad central.

#### Presión arterial alta:

Niveles elevados de cortisol pueden aumentar la presión arterial, lo que puede llevar a problemas cardiovasculares.

#### Problemas óseos:

El cortisol puede debilitar los huesos, aumentando el riesgo de osteoporosis.

#### Alteraciones metabólicas:

Puede causar resistencia a la insulina y contribuir al desarrollo de diabetes tipo 2.

#### Problemas de memoria y concentración:

El cortisol puede afectar la función cognitiva, dificultando la concentración y la memoria.

#### Depresión:

En algunos casos, el cortisol alto puede estar asociado con la depresión.

#### Síndrome de Cushing:

Si los niveles de cortisol permanecen altos durante mucho tiempo, puede desarrollarse el síndrome de Cushing, una condición seria que requiere tratamiento médico.

Los síntomas del síndrome de Cushing incluyen obesidad, cara redonda, estrías moradas, presión arterial alta y problemas óseos.

Es importante consultar a un médico si sospechas que tienes niveles altos de cortisol, especialmente si presentas síntomas como aumento de peso inexplicable, fatiga persistente, problemas de sueño o cambios de humor. Un profesional de la salud puede evaluar tus niveles de cortisol y recomendar el tratamiento adecuado si es necesario.



#### Debilidad muscular:

El cortisol puede causar debilidad y atrofia muscular, especialmente en brazos y piernas.

#### Problemas de piel:

Puede provocar acné, estrías y un aumento en el crecimiento del vello facial en mujeres.

#### Efectos psicológicos:

##### Problemas de sueño:

El cortisol alto puede interferir con el sueño, causando insomnio y dificultades para conciliar el sueño.

##### Cambios de humor e irritabilidad:

Niveles elevados de cortisol pueden contribuir a la ansiedad, irritabilidad y cambios de humor.

## Síndrome de Cushing





## La Ansiedad epidemia de salud mental en la actualidad

La ansiedad es una emoción humana normal que puede ser adaptativa en ciertas situaciones, pero cuando es excesiva, persistente o interfiere con la vida diaria, se considera un trastorno de ansiedad. Se manifiesta como sentimientos de preocupación, temor o inquietud, y puede afectar tanto la mente como el cuerpo, causando síntomas físicos como sudoración, tensión muscular y palpitaciones.

Un por ciento significativo de las personas que están buscando ayuda profesional actualmente tiene que ver con algún tipo de ansiedad.

### Estadísticas de la Ansiedad

264 millones de adultos en todo el mundo padecen ansiedad, lo que representa aproximadamente el 7,3% de la población mundial.

En Estados Unidos, la ansiedad es el trastorno mental más común, afectando a 40 millones de adultos,

La ansiedad afecta más a las mujeres que a los hombres, con un 23% de las mujeres adultas y un 14% de los hombres adultos.

El grupo de edad más afectado por la ansiedad es el de 30 a 44 años.

Casi un tercio (31,9%) de los adolescentes (de 13 a 18 años) experimentan un trastorno de ansiedad.

A continuación, te presentamos algunas técnicas efectivas para el manejo de la ansiedad:

**Reconstrucción de Pensamientos:** Es una técnica terapéutica que ayuda a identificar y cambiar patrones de pensamiento negativos y distorsionados. A través de un proceso de análisis y reestructuración, se busca reemplazar pensamientos limitantes por otros más realistas y positivos. Esto puede ayudar a reducir la ansiedad y la depresión, y mejorar la autoestima y la perspectiva general de la vida.



**La oración:** Es una técnica efectiva para el manejo de la ansiedad al proporcionar un sentido de calma y conexión con Dios. Al enfocarse en la oración, las personas pueden distraerse de sus pensamientos ansiosos y encontrar consuelo en la fe y la espiritualidad.

**Ejercicio Físico:** Puede ayudar a reducir la ansiedad al liberar endorfinas, que son químicos naturales que mejoran el estado de ánimo. Puedes intentar caminar, correr o nadar.

**Hablar con Alguien:** Hablar con un amigo, familiar o terapeuta sobre tus sentimientos de ansiedad puede ayudarte a sentirte escuchado y comprendido, y a encontrar soluciones para manejar la ansiedad.

**Limitar el Uso de la Tecnología:** El uso excesivo de la tecnología, puede contribuir a la ansiedad. Puedes intentar limitar el tiempo que pasas en línea o establecer horarios específicos para revisar tus dispositivos.

cada persona es única, y lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra. Es importante encontrar las técnicas que mejor se adapten a tus necesidades y estilo de vida.

## Tecnología y la Sustentabilidad en las Transformaciones del Hogar

a tecnología ha revolucionado el diseño y remodelación del hogar, introduciendo herramientas y sistemas que antes parecían futuristas. Desde la domótica hasta la impresión en 3D de muebles personalizados, cada vez son más los recursos disponibles para que las personas hagan de su casa un lugar funcional y a la vanguardia.

La automatización es una de las innovaciones más notables. Los sistemas de control de luces, temperatura y seguridad ahora pueden manejarse desde un teléfono inteligente, permitiendo que el hogar se adapte a las rutinas de los habitantes. Además, las opciones de energía renovable, como los paneles solares y los sistemas de recolección de agua de lluvia, se han vuelto accesibles y sostenibles, transformando los hogares en espacios respetuosos con el medio ambiente.

La impresión en 3D, por su parte, permite crear muebles y accesorios personalizados a la medida de cada espacio. Esta tecnología es especialmente útil para quienes buscan una personalización detallada sin necesidad de recurrir a piezas costosas. Desde estanterías hasta sillas y lámparas, los diseños impresos en 3D están logrando que los espacios se adaptan con exactitud a las necesidades y gustos de cada.

Las transformaciones creativas en el hogar no solo aportan valor material a una vivienda, sino que también tienen un profundo impacto emocional. Un hogar diseñado y remodelado con creatividad se convierte en un refugio donde cada elemento refleja un toque personal. Las personas que habitan en un espacio que les resulta inspirador y funcional encuentran en él una fuente constante de bienestar.



Rediseñar o remodelar con creatividad permite expresar la individualidad y experimentar con nuevos estilos. En lugar de ver los cambios como un lujo, cada vez más personas los consideran una necesidad para mejorar su calidad de vida. Un hogar renovado puede influir en la manera en que nos relacionamos con nuestro entorno y con quienes compartimos el espacio, fortaleciendo el sentido de pertenencia y el confort emocional.

Transformar el hogar creativamente no sólo implica modificar su apariencia, sino también reinventarlo para que sea más funcional, inspirador y acogedor. Tanto el diseño como la remodelación permiten explorar posibilidades que tal vez no habíamos imaginado, y a través de ellas, el hogar se convierte en una extensión de nuestros sueños y necesidades. Cada rincón puede convertirse en una expresión de creatividad, aportando armonía y alegría a la vida cotidiana.



# Tener laptops, celular o iPhone se ha vuelto una necesidad

Hoy día, el acceso a la información necesaria con Internet y las herramientas digitales facilitan la búsqueda y el intercambio de conocimiento, lo que empodera a las personas y fomenta la educación como es el caso de las laptops.

La tecnología ha revolucionado la forma en que nos comunicamos, nos permite tener conexiones instantáneas a nivel mundial. Esto ha transformado las relaciones personales y profesionales en este caso nos referimos al celular.

La tecnología también juega un papel importante en la creación y distribución de contenido cultural y de entretenimiento, lo que enriquece nuestras vidas y sin duda el iPhone ha contribuido en eso. Pero ¿Por qué lo decimos? A continuación, te explicamos sus beneficios.

## Beneficios de disponer de laptops

Disponer de laptops ofrece múltiples beneficios, tanto a nivel personal como profesional. Te mostramos los más destacados:

**Portabilidad:** Las laptops son ligeras y fáciles de transportar, lo que permite trabajar o estudiar desde cualquier lugar.

**Conectividad:** Facilitan el acceso a Internet, lo que permite la comunicación en tiempo real, la investigación y el acceso a recursos en línea.

**Multifuncionalidad:** Se pueden utilizar para diversas tareas, como trabajar, estudiar, jugar, ver películas y más, todo en un solo dispositivo.

**Ahorro de espacio:** Comparadas con las computadoras de escritorio, ocupan menos espacio, lo que las hace ideales para hogares u oficinas pequeñas.

**Autonomía:** Muchas laptops cuentan con batería de larga duración, lo que permite su uso sin necesidad de estar conectadas a una fuente de energía durante varias horas.

**Actualizaciones y mejoras:** Las laptops suelen ser fáciles de actualizar, lo que permite mejorar su rendimiento a lo largo del tiempo.

**Herramientas de colaboración:** Permiten el uso de software de colaboración, facilitando el trabajo en equipo, especialmente en entornos de trabajo remoto.

**Acceso a programas y aplicaciones:** Ofrecen la capacidad de utilizar software especializado que puede ser crucial para estudios o trabajos específicos.

**Educación:** Son herramientas valiosas para estudiantes, facilitando el acceso a materiales educativos y la participación en clases en línea.

**Entretenimiento:** Proporcionan acceso a una amplia gama de opciones de entretenimiento, desde videojuegos hasta streaming de películas y música.

En general, las laptops son herramientas versátiles que han transformado la forma en que trabajamos, aprendemos y nos entretenemos.

## Beneficios de disponer de un iphone

**Ecosistema Integrado:** El iPhone se integra perfectamente con otros productos de Apple, como iPad, Mac y Apple Watch, lo que permite una experiencia fluida y sincronizada.

**Calidad de Construcción:** Apple es conocido por sus altos estándares de diseño y calidad en la fabricación, lo que resulta en un dispositivo duradero y estéticamente atractivo.



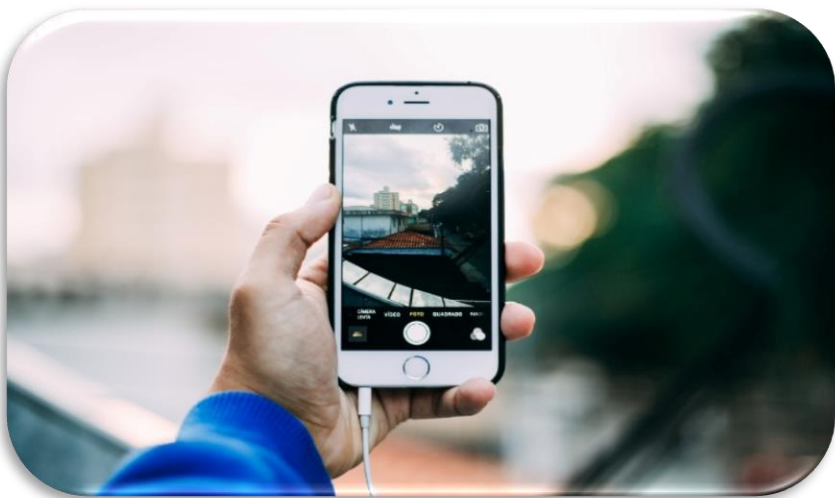
**Actualizaciones Regulares:** Los iPhones reciben actualizaciones de software de manera continua, lo que garantiza acceso a nuevas características y mejoras de seguridad.

**Seguridad y Privacidad:** Apple pone un fuerte énfasis en la privacidad del usuario, ofreciendo características como cifrado de extremo a extremo en iMessage y FaceTime.

**Facilidad de Uso:** La interfaz de iOS es intuitiva y fácil de usar, lo que permite a los usuarios adaptarse rápidamente al dispositivo.

**App Store de Alta Calidad:** La App Store ofrece una amplia gama de aplicaciones bien revisadas y seguras, muchas de las cuales están optimizadas para el hardware del iPhone.

**Cámara de Alta Calidad:** Los iPhones suelen contar con cámaras avanzadas, que ofrecen excelentes capacidades fotográficas y de grabación de video, ideales para capturar momentos especiales.



## Beneficios de disponer de un celular

Disponer de un celular conlleva numerosos beneficios que impactan tanto la vida diaria como la comunicación y el acceso a información. Te mostramos los más destacados:

**Comunicación Instantánea:** Permiten mantener contacto constante con amigos, familiares y colegas a través de llamadas, mensajes de texto y aplicaciones de mensajería.

**Acceso a Información:** Proporcionan acceso inmediato a Internet, lo que facilita la búsqueda de información y el aprendizaje sobre una amplia variedad de temas.

**Navegación GPS:** Los smartphones cuentan con sistemas de navegación que ayudan a encontrar direcciones y explorar nuevas áreas, lo que es especialmente útil en viajes.

**Fotografía y Vídeo:** Las cámaras integradas permiten capturar momentos importantes y compartirlos fácilmente en redes sociales o con amigos.

**Aplicaciones Útiles:** Ofrecen una gran variedad de aplicaciones para productividad, entretenimiento, salud, finanzas, y más, que pueden mejorar la organización y el bienestar personal.

**Entretenimiento:** Facilitan el acceso a música, podcasts, vídeos y juegos, ofreciendo opciones de entretenimiento en cualquier momento y lugar.

**Banca Móvil:** Permiten realizar transacciones bancarias y gestionar finanzas de forma segura y conveniente.