



Edición Semanal

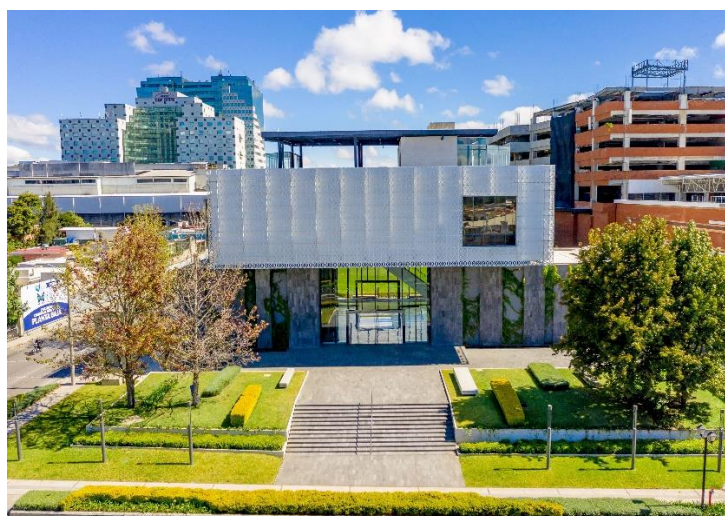
Del 28 de julio al 03 de agosto de 2025

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





Industria de Alimentos y Bebidas solo el 19% posee una gestión madura de riesgos



Museo Miraflores recibe reconocimiento Traveler's Choice de TripAdvisor

AmCham Guatemala realizó el Labor Summit 2025



Museo Miraflores es distinguido con el prestigioso reconocimiento Traveler’s Choice de TripAdvisor

Por tercer año consecutivo, Museo Miraflores fue distinguido como Travelers’ Choice de TripAdvisor, un reconocimiento que destaca al 10% de los establecimientos con mejor calificación en la plataforma internacional de turismo: TripAdvisor.

Este galardón posiciona al museo dentro del 10% de los establecimientos mejor calificados a nivel internacional.

Este reconocimiento es otorgado por la plataforma más consultada por turistas alrededor del mundo. TripAdvisor contiene alrededor de 8 millones de destinos turísticos catalogados y recibe más de 1 mil millones de reseñas. Esta distinción refleja altos niveles de satisfacción de parte de visitantes locales y turistas.

Desde su reapertura en 2022, tras su remodelación, el Museo Miraflores se ha consolidado como un referente esencial de la cultura maya de Kaminaljuyú, al preservar y exhibir piezas con más de dos mil años de antigüedad. Su propósito es promover el valor del patrimonio cultural, brindando a los visitantes la oportunidad de conocer el pasado y el presente del entorno que cultiva el espíritu de la ciudad.



“Recibir este reconocimiento una vez más, especialmente tras nuestra renovación, reafirma nuestro compromiso de brindar una experiencia espectacular y auténtica a todos nuestros invitados. Estamos orgullosos de compartir la riqueza de la cultura maya con visitantes locales y extranjeros”, comentó María Gadsden, gerente del Museo Miraflores

Este reconocimiento reafirma al Museo Miraflores como un orgullo nacional, al ser un espacio donde el mundo puede descubrir y admirar el legado milenario de la civilización maya. “Más allá de su valor arqueológico, el museo representa una conexión viva con nuestras raíces, y una oportunidad para proyectar la riqueza histórica y cultural de Guatemala ante visitantes locales e internacionales. Su contribución trasciende lo museográfico: fortalece la identidad, fomenta el conocimiento y posiciona al país como un destino cultural de primer nivel”, concluyó Gadsden..

Industria de Alimentos y Bebidas solo el 19% posee una gestión madura de riesgos

En América Latina, los conflictos geopolíticos, el cambio climático, la presión regulatoria y los riesgos cibernéticos figuran entre los desafíos más críticos que enfrenta este tipo de empresas, según el informe global de WTW.

La industria de Alimentos y Bebidas enfrenta un panorama global cada vez más complejo, en el que solo el 19% de las empresas cuenta con una gestión de riesgos plenamente integrada en su estrategia corporativa. Así lo revela el Global Food, Beverage and Agriculture Risk Report 2024, elaborado por WTW Corredores de Seguros con base en una encuesta a 400 altos ejecutivos de empresas líderes del sector en América, Europa y Asia-Pacífico.

Los resultados fueron presentados en un webinar especializado para líderes de la industria en Centroamérica, en el que se destacó cómo estas amenazas también afectan directamente a las empresas en América Latina, dada su exposición a conflictos geopolíticos, fenómenos climáticos extremos, cambios regulatorios y presiones sobre la cadena de suministro.

Entre los principales hallazgos del estudio global se destacan:

- 48% de las empresas identifica la interrupción del negocio como su principal riesgo interno, mientras que los problemas en la cadena de suministro ocupan el segundo lugar con un 40%.
- 53% de las empresas considera la sostenibilidad y la salud como prioridades estratégicas para los próximos dos años, mientras que el cambio climático es señalado como el principal riesgo ambiental por el 71%.
- 52% enfrenta desafíos por factores económicos externos, y 48% por eventos geopolíticos como un componente crítico de su cartera de riesgos.



Frente a este entorno de riesgos crecientes, WTW recomienda a las empresas del sector en América Latina fortalecer sus sistemas de gestión de riesgos, adoptar tecnologías emergentes con protocolos robustos de ciberseguridad, optimizar la cadena de suministro mediante monitoreo en tiempo real y proveedores más cercanos, acelerar la sostenibilidad respondiendo a la demanda global de prácticas responsables, y promover la resiliencia climática incorporando modelos como Climate Quantified para anticipar y mitigar los efectos de eventos extremos.



AmCham Guatemala realizó el Labor Summit 2025

AmCham Guatemala realizó el Labor Summit 2025, un foro que reunió a representantes del sector público, empresarial y legal para abordar las últimas tendencias, desafíos y oportunidades en el ámbito laboral nacional e internacional.

Durante el día, se desarrollaron paneles temáticos sobre transformación digital en recursos humanos, tendencias en contratación laboral, cumplimiento normativo, bienestar organizacional, descentralización de la fuerza laboral, salud ocupacional, protección de datos y subcontratación responsable.

Entre los ponentes destacaron líderes y expertos de empresas como Microsoft Latinoamérica, Centroamérica y el Caribe, ARCH LATAM, EY, Arias Law, SAT, Deloitte, BAC, Grupo Apolo, CEMPRO, MANPOWER Group, entre otros. También se contó con la participación de la ministra de Trabajo y Previsión Social, Miriam Roquel; Aarón Argueta, subdirector de Extranjería del Instituto Guatemalteco de Migración (IGM); Mynor Mejía, encargado de la Sección de Seguridad Ocupacional del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS); y Déborah Martierrez, Agregada Laboral de la Embajada de los Estados Unidos en Guatemala.

Según el Índice Global de Innovación 2024, Guatemala se ubicó en la posición 122 de 132 economías evaluadas, destacando oportunidades de mejora en áreas como capital humano, investigación y producción creativa. Ante este contexto, AmCham Guatemala refuerza su compromiso de generar y promover espacios de diálogo, formación y colaboración multisectorial que contribuyan a transformar el entorno laboral y el fortalecimiento del talento claves para el desarrollo y la competitividad del país.



“El Labor Summit 2025 representa una oportunidad clave e invaluable para que profesionales, empresarios y autoridades compartan conocimientos y buenas prácticas que impulsen una cultura laboral más eficiente, equitativa y adaptada a las exigencias del entorno actual”, afirmó Waleska Sterkel de Ortiz, directora ejecutiva de AmCham Guatemala.

Este evento, que se ha consolidado como un referente en el país durante más de 19 años, es organizado por AmCham Guatemala con el respaldo de sus Comités de Laboral y Seguridad y Salud Ocupacional (SySO). A través de este esfuerzo continuo, la Cámara reafirma su compromiso con la promoción del desarrollo profesional, el cumplimiento normativo y la construcción de entornos laborales responsables, innovadores y sostenibles en el sector empresarial guatemalteco.

La Copa Centroamericana llega en exclusiva a ESPN y Disney+

La fiesta del fútbol centroamericano arranca con los vibrantes duelos de la Copa Centroamericana de la Concacaf 2025 y todos los partidos llegan en exclusiva a los canales lineales de ESPN y a la pantalla de Disney+.

Del 29 al 28 de agosto ESPN presentará en exclusiva los enfrentamientos más esperados de la fase de grupos de la Copa Centroamericana, donde 20 clubes de la región irán por la copa.



Alianza FC, CD Águila y CD Hércules representan a El Salvador;

Por Belice compite Verdes FC;

Por Costa Rica Club Sport Cartaginés, Club Sport Herediano, Deportivo Saprissa y Liga Deportiva Alajuelense;

De Guatemala participan Antigua GFC, CSD Municipal y Xelajú MC;

Por Honduras están CD Olimpia, FC Motagua y Real CD España;

Por Nicaragua Diriangén FC, Managua FC y Real Estelí FC.

Por Panamá compiten CD Plaza Amador, Club Atlético Independiente y Sporting San Miguelito

Además de la transmisión en vivo de cada encuentro por Disney+ y los canales lineales de ESPN, la cobertura completa de la copa, con los momentos más relevantes de cada jornada, llegará de la mano de los talentos regionales más destacados a través de Equipo F.

Por su parte, SportsCenter acompañará a los fans del fútbol con la previa de cada partido y cerrará la jornada con el resumen más completo. Los aficionados también podrán seguir todos los detalles en tiempo real a través de ESPN.com.

¿Sabías que un edificio puede ayudarte a ahorrar energía y vivir mejor?

La forma en que se desarrollan nuestros hogares, oficinas y espacios comerciales ha cambiado mucho en los últimos años. Hoy, la arquitectura y la tecnología trabajan juntas para crear espacios más eficientes, cómodos y responsables con el medio ambiente. Y lo mejor de todo: sin que eso signifique más gastos para quienes los habiten.

Un edificio eficiente es aquel que aprovecha mejor los recursos: consume menos energía, gasta menos agua y genera menos residuos. Esto se logra desde la etapa de diseño, integrando estrategias como iluminación natural, ventilación cruzada, materiales con baja huella de carbono y tecnologías inteligentes que ajustan el uso de energía según la ocupación del espacio.

En la actualidad, distintas tecnologías están transformando la forma en que se gestionan los edificios. Tecnologías como los sistemas SCADA (Supervisory Control and Data Acquisition) permiten monitorear en tiempo real el consumo energético y de agua en grandes edificaciones, optimizando su operación día a día. Sensores inteligentes -también conocidos como IoT- ayudan a controlar variables como la temperatura, la calidad del aire o el nivel de iluminación, creando ambientes más cómodos y saludables.

Además, se ha incrementado la adopción de certificaciones que promueven prácticas a favor del medio ambiente, garantizando que los edificios cumplan con altos estándares de eficiencia y sostenibilidad

Bienestar, ahorro y confort en un solo lugar

Vivir o trabajar en un edificio con buena temperatura, sin necesidad de aire acondicionado constante, con luz natural durante el día, menos ruido y aire más limpio, genera bienestar físico y mental.

Además, el ahorro es tangible: un edificio eficiente puede reducir hasta en un 30% el consumo de energía y hasta un 50% el gasto de agua, lo que significa menos gasto económico. Este enfoque hacia la sostenibilidad ha llevado a muchas empresas a adoptar estándares internacionales como EDGE.



Tecnología verde que ya transforma ciudades en Guatemala

Aunque todavía hay retos, el sector inmobiliario en Guatemala ha evolucionado significativamente en los últimos años. Cada vez más desarrolladoras están apostando por la eficiencia energética, el uso de energías renovables y la certificación de sus proyectos bajo estándares internacionales.

ÍNTEGRO, por ejemplo, ha integrado medidores digitales y software de monitoreo en todos sus centros comerciales, lo que permite tener un control preciso del uso de energía y agua. También está instalando paneles solares fotovoltaicos en los techos de estos proyectos, con el objetivo de que un porcentaje importante del consumo provenga de fuentes renovables.

UPANA forma a nuevos profesionales en cuidados paliativos para transformar el sistema de salud en Guatemala

En Guatemala, miles de pacientes enfrentan enfermedades crónicas o terminales sin acceso a cuidados paliativos adecuados. Para responder a esta realidad, la Universidad Panamericana (UPANA), en alianza con la Asociación Interdisciplinaria de Cuidados Paliativos de Guatemala, puso en marcha la Maestría Multidisciplinaria en Abordaje Integral de Cuidados Paliativos, un programa académico pionero que ya está formando a profesionales comprometidos con brindar una atención digna, integral y humanizada.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 40 millones de personas en el mundo necesitan cuidados paliativos cada año, pero solo el 14% los recibe. En Guatemala, esta cifra es aún menor, debido a la escasez de personal capacitado y la falta de integración de esta especialidad en los distintos niveles del sistema de salud.

Esta nueva maestría representa una respuesta concreta, profesional y humana, que busca fortalecer las capacidades del sistema nacional de salud, ampliando la cobertura y calidad de los servicios paliativos.



Formación que transforma vidas y fortalece el sistema de salud

Con una duración de 18 meses, el programa se desarrolla en modalidad semipresencial (80% virtual y 20% presencial), 1 sesión por módulo, con clases en línea (sincrónicas), contenidos asincrónicos a través de UPANA Virtual, y metodologías activas como simuladores clínicos, análisis de casos y resolución de problemas reales.

La Maestría fue presentada oficialmente en el I Simposio Interdisciplinario de Cuidados Paliativos, realizado en noviembre de 2024, con el respaldo de la Asociación Interdisciplinaria de Cuidados Paliativos de Guatemala, integrada por profesionales de gran trayectoria académica y clínica.

Miércoles,
30 de julio

BUENAS*Nuevas*gt

2025



Fundación Castillo Córdoba abastece agua a miles de personas en Santa María de Jesús



Walmart abre puertas al desarrollo y crecimiento de proveedores en Centroamérica con Growth Summit

**PepsiCo suma
más de 70
camiones a su
flota eléctrica
en Guatemala**



Walmart abre puertas al desarrollo y crecimiento de proveedores en Centroamérica con Growth Summit

Walmart Centroamérica celebró por primera vez el Walmart Centroamérica Growth Summit 2025, el evento de compras más grande de la región enfocado en productos fabricados, cultivados o ensamblados localmente en alguno de los cinco países centroamericanos.

Durante esta jornada, numerosas empresas de Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicaragua y Costa Rica participaron en reuniones de negocios con compradores de Walmart, con el objetivo de presentar sus productos y aspirar a convertirse en proveedores de la red de más de 23 mil empresas que abastecen a millones de clientes a través de más de 930 tiendas y plataformas en línea.

El evento fue inaugurado en Ciudad Guatemala por el Presidente de la República, Bernardo Arévalo, quien afirmó: *“Esta reiterada confianza en el potencial de Guatemala es posible y tendrá el impacto deseado en la medida en que en Guatemala sepamos priorizar las condiciones necesarias: Un estado de derecho sólido, un marco institucional favorable a la competencia real y al cuidado del medio ambiente, una inversión efectiva en infraestructura de producción y comercio y, sobre todo, una priorización del bienestar de las personas.”*



Las compañías participantes fueron de todos los tamaños y sectores, con propuestas 100% locales. Las empresas finalistas continuarán su proceso para convertirse en proveedores oficiales del retail más grande de la región.

“El Walmart Centroamérica Growth Summit refleja nuestro compromiso con la región, el cual reafirmamos con el anuncio de inversión de \$1,300 millones que hicimos el año pasado. Pero, sobre todo, reafirma la confianza que tenemos en los proveedores centroamericanos, con quienes llevamos 20 años creciendo”, destacó Cristina Ronski, CEO de la compañía.

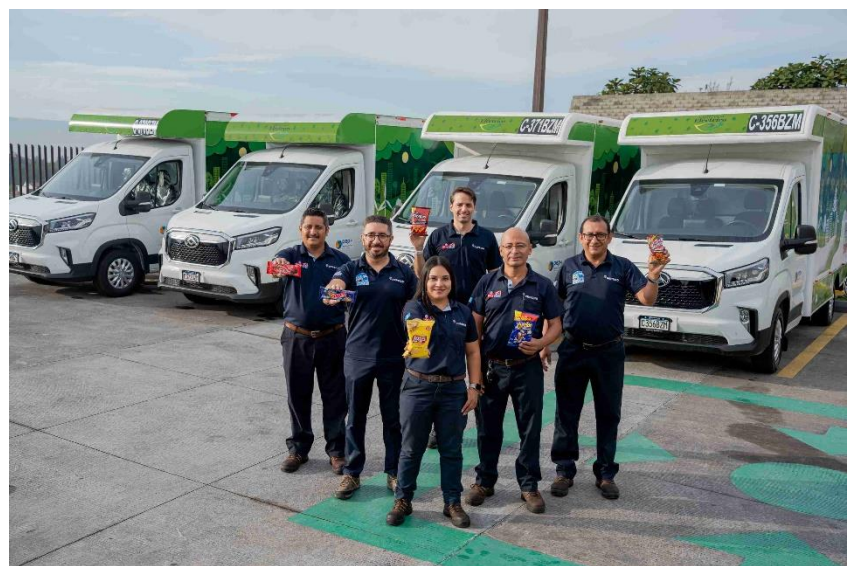
PepsiCo suma más de 70 camiones a su flota eléctrica en Guatemala

PepsiCo anunció la incorporación de un total de 72 camiones eléctricos a su flota vehicular en Guatemala. Con esta inversión de más de US\$5 millones en su flota de ventas, se dejará de emitir 230 toneladas de dióxido de carbono anualmente, mientras que la empresa continuará llevando sus marcas icónicas, como Lay's, Doritos y Tortrix, a distintos lugares del país.

Esta acción va en línea con su estrategia de sostenibilidad a largo plazo: PepsiCo Positivo (Pep+), la cual busca crear crecimiento y valor, mientras inspira un cambio positivo en el planeta y las personas.

La nueva flota eléctrica cuenta con ventajas operativas significativas: cada vehículo tiene una autonomía de hasta 180 kilómetros, requiriendo recarga prácticamente durante el tiempo de descanso. Hasta junio de este año, la flota eléctrica de PepsiCo en el país ha recorrido más de 75,000 kilómetros, evitando el consumo de más de 3,000 galones de combustible y permitiendo una reducción de más de 32 toneladas de CO₂.

Esta iniciativa forma parte de un proyecto regional más amplio en Centroamérica y el Caribe (CARICAM) que contempla la adquisición de 109 vehículos eléctricos con una inversión de más de US\$9 millones.



Daniel Salazar Gerente General de PepsiCo Alimentos Centroamérica, mencionó el compromiso que la empresa tiene con la sostenibilidad: “Como empresa agroindustrial nos emociona que un eslabón más de nuestra cadena de valor empiece con una transformación tan importante. Mientras reducimos las emisiones de carbono podemos llevar a nuestras marcas amadas a más lugares.”

Esta transformación de la flota es parte fundamental de la agenda de PepsiCo Positivo que, al impulsar el pilar de Cadena de Valor Positiva, posiciona a la empresa en la vanguardia de la sostenibilidad empresarial en el país.

Fundación Castillo Córdoba abastece agua a miles de personas en Santa María de Jesús



El programa de emergencias: Guatemaltecos ¡Al Rescate!, de Fundación Castillo Córdoba

Proyección social de Castillo Hermanos, se hace presente en las comunidades de Santa María de Jesús, Sacatepéquez. Derivado del enjambre sísmico de las últimas semanas, la infraestructura que abastece de agua a las comunidades cercanas sufrió severos daños estructurales, dejando a muchas personas sin acceso a este recurso esencial. Ante esta situación, Fundación Castillo Córdoba apoya a las familias más necesitadas.

A través de una operación rápida y coordinada, se han entregado más de 50 pipas de agua durante tres días, beneficiando a cuatro mil personas en comunidades como el Cuarto Cantón y aledaños, donde cada familia ha recibido dos toneles con agua para uso diario.

Con la entrega de más de 50 pipas de agua, se beneficiaron cuatro mil personas de las comunidades cercanas.

“Esta situación, que ha impactado duramente a los guatemaltecos, nos ha inspirado al ver la fortaleza de las familias. Estar a su lado en estos momentos difíciles es una forma de acompañarlos con solidaridad y esperanza”, expresó Mauricio Hernández, Gerente General de Fundación Castillo Córdoba.

Este apoyo reafirma el compromiso permanente de Fundación Castillo Córdoba de estar cerca de las comunidades, actuando con empatía y prontitud ante cualquier emergencia, monitoreando las necesidades de la población y evaluando nuevas acciones para contribuir a su recuperación.



Sobre Fundación Castillo Córdoba:

Fundación Castillo Córdoba fue creada en 1990 por Cervecería Centro Americana, S.A. como resultado de su genuino interés por ayudar a la población guatemalteca y desde entonces canaliza su proyección social a través de esta. A lo largo de su trayectoria, Fundación Castillo Córdoba ha basado su trabajo en la lucha por combatir la desnutrición y mejorar la calidad de vida de los guatemaltecos, para que puedan tener un futuro de oportunidades. A través de sus programas de acción, sus principales esfuerzos se centran en los campos de nutrición, educación y medio ambiente

En la Semana Mundial de la Lactancia Materna, Henkel refuerza su compromiso con el programa “Bebé Henkel a Bordo”

En el marco de la Semana Mundial de la Lactancia Materna, Henkel reafirma su compromiso con el bienestar de las familias a través de su programa parental “Bebé Henkel a Bordo”, lanzado en 2023 para brindar apoyo integral a colaboradores que asumen roles parentales, destacando la importancia de un entorno laboral inclusivo y consciente.

La lactancia materna es reconocida mundialmente como una práctica esencial para garantizar el desarrollo saludable de los bebés y fortalecer el vínculo entre madre e hijo. En línea con esta visión, Henkel fomenta un ambiente que permite a las madres lactantes equilibrar su vida laboral con la personal, promoviendo políticas que priorizan a la familia.

“Bebé Henkel a Bordo”: un programa que marca la diferencia

Este programa es una iniciativa creada por la compañía con el propósito de brindar apoyo integral a las familias durante el inicio de una nueva etapa: la llegada de un nuevo integrante al hogar ya sea a través del nacimiento o la adopción. “Bebé Henkel a Bordo” busca acompañar y respaldar a los colaboradores en este momento tan especial, ofreciéndoles una serie de beneficios diseñados para facilitar esta transición y fortalecer el bienestar familiar: Semana Mundial de la Lactancia Materna: un llamado a la acción

La Semana Mundial de la Lactancia Materna, celebrada anualmente del 1 al 7 de agosto, recuerda la importancia de crear entornos propicios para que las madres puedan amamantar sin barreras. Henkel se suma a este movimiento global, reconociendo que apoyar la lactancia no solo beneficia a los bebés, sino también a las familias, las comunidades y las empresas.



- Licencia parental extendida: Henkel ofrece hasta 180 días corridos de licencia remunerada para cuidadores primarios y hasta 60 días para cuidadores secundarios, superando ampliamente los estándares legales en Guatemala, y en general, en Latinoamérica. Esto garantiza que las madres puedan dedicar tiempo exclusivo a la lactancia y al cuidado del recién nacido durante los primeros meses de vida.
- Apoyo económico: a través del Henkel "BOB" Kit, los colaboradores reciben un bono mensual equivalente a 100 euros durante el primer año tras reincorporarse al trabajo, contribuyendo a cubrir los gastos relacionados con el cuidado del bebé.
- Regreso gradual al trabajo: reconociendo la importancia de una transición flexible, Henkel permite a los cuidadores primarios reincorporarse de manera gradual durante el primer mes posterior al final de su licencia, facilitando el equilibrio entre la vida laboral y familiar.
- Mentoría parental: el programa conecta a madres y padres con mentores experimentados dentro de la compañía, ofreciendo orientación para adaptarse a la nueva dinámica familiar y profesional.

Anuncia la II Edición del Pickleball Open PRO / AM Guatemala

Continental Motores y sus marcas Volkswagen, Bestune, JIM y LeapMotor presentan una vez más la Segunda Edición del Pickleball Open Pro / Am Guatemala, el cual se llevará a cabo el 1, 2 y 3 de agosto en Club 14 en Antigua Guatemala.

Gracias al patrocinio de Continental Motores, los jugadores tendrán acceso a una mejor recompensa por su esfuerzo ya que la bolsa de premios para las categorías Open, incrementó de Q25,000 a Q40,000, siendo la más grande de nuestro país.

Este importante evento deportivo reunirá a 180 atletas de Estados Unidos, El Salvador, Honduras, España, Costa Rica, y por supuesto una buena cantidad de jugadores de Guatemala.

El Pickleball ha sido el deporte de mayor crecimiento en Estados Unidos en los últimos 4 años: el número de jugadores se ha incrementado en un 300% desde el 2020. Según estudios de la Spots & Fitness Industry Association se calcula que en el 2025 alrededor de 36 millones de personas han jugado Pickleball al menos una vez.



En Guatemala, el pickleball empezó a desarrollarse en 2021, desde entonces su crecimiento ha sido exponencial logrando tener presencia en varios clubes de tenis que cuentan con canchas, en condominios con canchas de usos múltiples, y en algunos colegios, ya están enseñando este deporte.

En Junio de 2022 se creó la Asociación de Pickleball Guatemala, la cual desde ese entonces ha estado muy activa organizando varias fechas de torneos nacionales. En 2024 se realizaron 6 torneos nacionales y en 2025 se tienen 8 ya en agenda, en respuesta a la creciente demanda en el país.



Fundación Castillo Córdoba abastece agua a miles de personas en Santa María de Jesús



Walmart abre puertas al desarrollo y crecimiento de proveedores en Centroamérica con Growth Summit

**PepsiCo suma
más de 70
camiones a su
flota eléctrica
en Guatemala**



Walmart abre puertas al desarrollo y crecimiento de proveedores en Centroamérica con Growth Summit

Walmart Centroamérica celebró por primera vez el Walmart Centroamérica Growth Summit 2025, el evento de compras más grande de la región enfocado en productos fabricados, cultivados o ensamblados localmente en alguno de los cinco países centroamericanos.

Durante esta jornada, numerosas empresas de Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicaragua y Costa Rica participaron en reuniones de negocios con compradores de Walmart, con el objetivo de presentar sus productos y aspirar a convertirse en proveedores de la red de más de 23 mil empresas que abastecen a millones de clientes a través de más de 930 tiendas y plataformas en línea.

El evento fue inaugurado en Ciudad Guatemala por el Presidente de la República, Bernardo Arévalo, quien afirmó: *“Esta reiterada confianza en el potencial de Guatemala es posible y tendrá el impacto deseado en la medida en que en Guatemala sepamos priorizar las condiciones necesarias: Un estado de derecho sólido, un marco institucional favorable a la competencia real y al cuidado del medio ambiente, una inversión efectiva en infraestructura de producción y comercio y, sobre todo, una priorización del bienestar de las personas.”*



Las compañías participantes fueron de todos los tamaños y sectores, con propuestas 100% locales. Las empresas finalistas continuarán su proceso para convertirse en proveedores oficiales del retail más grande de la región.

“El Walmart Centroamérica Growth Summit refleja nuestro compromiso con la región, el cual reafirmamos con el anuncio de inversión de \$1,300 millones que hicimos el año pasado. Pero, sobre todo, reafirma la confianza que tenemos en los proveedores centroamericanos, con quienes llevamos 20 años creciendo”, destacó Cristina Ronski, CEO de la compañía.

PepsiCo suma más de 70 camiones a su flota eléctrica en Guatemala

PepsiCo anunció la incorporación de un total de 72 camiones eléctricos a su flota vehicular en Guatemala. Con esta inversión de más de US\$5 millones en su flota de ventas, se dejará de emitir 230 toneladas de dióxido de carbono anualmente, mientras que la empresa continuará llevando sus marcas icónicas, como Lay's, Doritos y Tortrix, a distintos lugares del país.

Esta acción va en línea con su estrategia de sostenibilidad a largo plazo: PepsiCo Positivo (Pep+), la cual busca crear crecimiento y valor, mientras inspira un cambio positivo en el planeta y las personas.

La nueva flota eléctrica cuenta con ventajas operativas significativas: cada vehículo tiene una autonomía de hasta 180 kilómetros, requiriendo recarga prácticamente durante el tiempo de descanso. Hasta junio de este año, la flota eléctrica de PepsiCo en el país ha recorrido más de 75,000 kilómetros, evitando el consumo de más de 3,000 galones de combustible y permitiendo una reducción de más de 32 toneladas de CO₂.

Esta iniciativa forma parte de un proyecto regional más amplio en Centroamérica y el Caribe (CARICAM) que contempla la adquisición de 109 vehículos eléctricos con una inversión de más de US\$9 millones.



Daniel Salazar Gerente General de PepsiCo Alimentos Centroamérica, mencionó el compromiso que la empresa tiene con la sostenibilidad: “Como empresa agroindustrial nos emociona que un eslabón más de nuestra cadena de valor empiece con una transformación tan importante. Mientras reducimos las emisiones de carbono podemos llevar a nuestras marcas amadas a más lugares.”

Esta transformación de la flota es parte fundamental de la agenda de PepsiCo Positivo que, al impulsar el pilar de Cadena de Valor Positiva, posiciona a la empresa en la vanguardia de la sostenibilidad empresarial en el país.

Fundación Castillo Córdova abastece agua a miles de personas en Santa María de Jesús



El programa de emergencias: Guatemaltecos ¡Al Rescate!, de Fundación Castillo Córdova

Proyección social de Castillo Hermanos, se hace presente en las comunidades de Santa María de Jesús, Sacatepéquez. Derivado del enjambre sísmico de las últimas semanas, la infraestructura que abastece de agua a las comunidades cercanas sufrió severos daños estructurales, dejando a muchas personas sin acceso a este recurso esencial. Ante esta situación, Fundación Castillo Córdova apoya a las familias más necesitadas.

A través de una operación rápida y coordinada, se han entregado más de 50 pipas de agua durante tres días, beneficiando a cuatro mil personas en comunidades como el Cuarto Cantón y aledaños, donde cada familia ha recibido dos toneles con agua para uso diario.

Con la entrega de más de 50 pipas de agua, se beneficiaron cuatro mil personas de las comunidades cercanas.

“Esta situación, que ha impactado duramente a los guatemaltecos, nos ha inspirado al ver la fortaleza de las familias. Estar a su lado en estos momentos difíciles es una forma de acompañarlos con solidaridad y esperanza”, expresó Mauricio Hernández, Gerente General de Fundación Castillo Córdova.

Este apoyo reafirma el compromiso permanente de Fundación Castillo Córdova de estar cerca de las comunidades, actuando con empatía y prontitud ante cualquier emergencia, monitoreando las necesidades de la población y evaluando nuevas acciones para contribuir a su recuperación.



Sobre Fundación Castillo Córdova:

Fundación Castillo Córdova fue creada en 1990 por Cervecería Centro Americana, S.A. como resultado de su genuino interés por ayudar a la población guatemalteca y desde entonces canaliza su proyección social a través de esta. A lo largo de su trayectoria, Fundación Castillo Córdova ha basado su trabajo en la lucha por combatir la desnutrición y mejorar la calidad de vida de los guatemaltecos, para que puedan tener un futuro de oportunidades. A través de sus programas de acción, sus principales esfuerzos se centran en los campos de nutrición, educación y medio ambiente

En la Semana Mundial de la Lactancia Materna, Henkel refuerza su compromiso con el programa “Bebé Henkel a Bordo”

En el marco de la Semana Mundial de la Lactancia Materna, Henkel reafirma su compromiso con el bienestar de las familias a través de su programa parental “Bebé Henkel a Bordo”, lanzado en 2023 para brindar apoyo integral a colaboradores que asumen roles parentales, destacando la importancia de un entorno laboral inclusivo y consciente.

La lactancia materna es reconocida mundialmente como una práctica esencial para garantizar el desarrollo saludable de los bebés y fortalecer el vínculo entre madre e hijo. En línea con esta visión, Henkel fomenta un ambiente que permite a las madres lactantes equilibrar su vida laboral con la personal, promoviendo políticas que priorizan a la familia.

“Bebé Henkel a Bordo”: un programa que marca la diferencia

Este programa es una iniciativa creada por la compañía con el propósito de brindar apoyo integral a las familias durante el inicio de una nueva etapa: la llegada de un nuevo integrante al hogar ya sea a través del nacimiento o la adopción. “Bebé Henkel a Bordo” busca acompañar y respaldar a los colaboradores en este momento tan especial, ofreciéndoles una serie de beneficios diseñados para facilitar esta transición y fortalecer el bienestar familiar: Semana Mundial de la Lactancia Materna: un llamado a la acción

La Semana Mundial de la Lactancia Materna, celebrada anualmente del 1 al 7 de agosto, recuerda la importancia de crear entornos propicios para que las madres puedan amamantar sin barreras. Henkel se suma a este movimiento global, reconociendo que apoyar la lactancia no solo beneficia a los bebés, sino también a las familias, las comunidades y las empresas.



- Licencia parental extendida: Henkel ofrece hasta 180 días corridos de licencia remunerada para cuidadores primarios y hasta 60 días para cuidadores secundarios, superando ampliamente los estándares legales en Guatemala, y en general, en Latinoamérica. Esto garantiza que las madres puedan dedicar tiempo exclusivo a la lactancia y al cuidado del recién nacido durante los primeros meses de vida.
- Apoyo económico: a través del Henkel "BOB" Kit, los colaboradores reciben un bono mensual equivalente a 100 euros durante el primer año tras reincorporarse al trabajo, contribuyendo a cubrir los gastos relacionados con el cuidado del bebé.
- Regreso gradual al trabajo: reconociendo la importancia de una transición flexible, Henkel permite a los cuidadores primarios reincorporarse de manera gradual durante el primer mes posterior al final de su licencia, facilitando el equilibrio entre la vida laboral y familiar.
- Mentoría parental: el programa conecta a madres y padres con mentores experimentados dentro de la compañía, ofreciendo orientación para adaptarse a la nueva dinámica familiar y profesional.

Anuncia la II Edición del Pickleball Open PRO / AM Guatemala

Continental Motores y sus marcas Volkswagen, Bestune, JIM y LeapMotor presentan una vez más la Segunda Edición del Pickleball Open Pro / Am Guatemala, el cual se llevará a cabo el 1, 2 y 3 de agosto en Club 14 en Antigua Guatemala.

Gracias al patrocinio de Continental Motores, los jugadores tendrán acceso a una mejor recompensa por su esfuerzo ya que la bolsa de premios para las categorías Open, incrementó de Q25,000 a Q40,000, siendo la más grande de nuestro país.

Este importante evento deportivo reunirá a 180 atletas de Estados Unidos, El Salvador, Honduras, España, Costa Rica, y por supuesto una buena cantidad de jugadores de Guatemala.

El Pickleball ha sido el deporte de mayor crecimiento en Estados Unidos en los últimos 4 años: el número de jugadores se ha incrementado en un 300% desde el 2020. Según estudios de la Spots & Fitness Industry Association se calcula que en el 2025 alrededor de 36 millones de personas han jugado Pickleball al menos una vez.



En Guatemala, el pickleball empezó a desarrollarse en 2021, desde entonces su crecimiento ha sido exponencial logrando tener presencia en varios clubes de tenis que cuentan con canchas, en condominios con canchas de usos múltiples, y en algunos colegios, ya están enseñando este deporte.

En Junio de 2022 se creó la Asociación de Pickleball Guatemala, la cual desde ese entonces ha estado muy activa organizando varias fechas de torneos nacionales. En 2024 se realizaron 6 torneos nacionales y en 2025 se tienen 8 ya en agenda, en respuesta a la creciente demanda en el país.



**INAB Resalta la labor
de los Guardaparques
como Verdaderos
“Superhéroes Del
Bosque”**

**Nestlé Purina
promueve la
formación
veterinaria en
Guatemala**



De lo formal a lo casual: la moda se adapta al uniforme corporativo

Uniformes de Guatemala, empresa líder y referente nacional en el diseño y confección de uniformes, lanza su nueva propuesta conceptual “De lo formal a lo casual”, que traslada las tendencias actuales de moda al mundo corporativo, con piezas que equilibran profesionalismo, comodidad y estilo.

“Como empresa logramos adaptarnos a las necesidades de las marcas en cualquier categoría, brindando una asesoría personalizada y cuidando cada detalle. Nuestro equipo está capacitado en temas de estilos, telas, tendencias y más”, comentó Víctor Girón, Gerente General de Uniformes de Guatemala.

Con más de 34 años en el mercado, Uniformes de Guatemala no solo produce uniformes, sino que crea soluciones que refuerzan la identidad visual de cada marca, integrando moda, funcionalidad y calidad textil en cada diseño. Este nuevo enfoque da continuidad a los esfuerzos por acercar la moda al entorno corporativo. En esta ocasión, las marcas podrán profundizar en este concepto con el acompañamiento de la experta internacional Luigina Campos, consultora en imagen y vestuario empresarial, quien compartirá herramientas para aplicar las tendencias de manera estratégica en los uniformes de las marcas guatemaltecas.

“Me emociona brindar una asesoría referente a temas de vestuario, imagen empresarial y tendencias actuales, para que las marcas guatemaltecas conozcan de primera mano la nueva era de uniformes, los códigos de vestimenta, la semiótica del vestuario y los signos de la percepción en la imagen profesional”, comentó Luigina Campos.



Entre los temas relevantes abordados por la experta se encuentran:

- La psicología del color aplicada al entorno profesional
- Nuevas paletas cromáticas para uniformes
- Elementos clave del diseño que generan atención visual
- Uniformidad y minimalismo en la indumentaria laboral
- La coherencia entre vestimenta y valores de marca
- Texturas, cortes y estampados que comunican
- Escala, proporciones y su impacto visual
- El rol del vestuario como herramienta de comunicación corporativa

Con esta propuesta, Uniformes de Guatemala reafirma su liderazgo y compromiso con la innovación, convirtiendo el uniforme en una expresión auténtica de cada empresa y su cultura.

Para más información visite: <https://www.uniformesdeguatemala.com>

Nestlé Purina promueve la formación veterinaria en Guatemala

Nestlé Purina reafirmó su compromiso con el bienestar animal y el desarrollo del gremio veterinario, facilitando una serie de talleres y charlas clínicas lideradas por el experto colombiano Dr. Juan Pablo Villegas, dirigidas a profesionales de distintas regiones del país.

Durante dos jornadas organizadas junto a programas como Jóvenes Veterinarios, VetTalks by Purina y en alianza con AMFEGU, los participantes profundizaron en temas como el abordaje geriátrico desde el examen físico, la relación entre trastornos neurológicos y ortopédicos, y casos clínicos de cirugía torácica, con un enfoque práctico y actualizado.

“La medicina geriátrica veterinaria ha cobrado gran importancia, ya que los perros viven más tiempo y requieren atenciones más especializadas. Estas jornadas permiten a los veterinarios reforzar sus conocimientos para acompañar mejor a sus pacientes en esta etapa”, explicó el Dr. Juan Pablo Villegas durante su visita al país.

Además del conocimiento técnico, estas actividades representaron un espacio de intercambio entre colegas, reflexión clínica y actualización profesional, siempre con el respaldo de Nestlé Purina, que continúa apostando por el desarrollo de quienes cuidan a las mascotas día a día.

“Esta fue una excelente oportunidad para fortalecer las herramientas de quienes están al frente al cuidado de las mascotas de los guatemaltecos. En Nestlé Purina creemos en ser aliados de los expertos y promover espacios que eleven el nivel de la medicina veterinaria”, expresó Ana Lucía de León, delegada Veterinaria Nestlé Purina Guatemala.



Las sesiones contaron con el apoyo de Boehringer Ingelheim, Nutrifert y otras entidades del sector, reafirmando una visión compartida: elevar el estándar del cuidado animal en el país.

Con acciones como estas, Nestlé Purina reafirma su compromiso de contribuir al bienestar de las mascotas a través del conocimiento científico, el trabajo conjunto con profesionales de la salud animal y la promoción de espacios que fortalezcan la medicina veterinaria en Guatemala y la región.

Acecogua Inaugura en Guatemala El III Congreso Latinoamericano de Centros Comerciales



Con la mirada regional puesta sobre Guatemala, se inaugura oficialmente el tercer Congreso Latinoamericano de Centros Comerciales, coorganizado por la Asociación de Centros Comerciales de Guatemala (ACECOGUA) y la Cámara Latinoamericana de la Industria de Centros Comerciales (CLICC). El evento, que reúne esta semana a líderes sectoriales de más de 14 países, es el encuentro más relevante para el sector de centros comerciales en América Latina.

En este marco se celebrará también la segunda edición de los Premios CLICC, el más alto reconocimiento a proyectos e iniciativas del gremio en Latinoamérica y el Caribe. Las categorías incluyen Arquitectura, Marketing, Tecnología, ESG e Innovación, y buscan destacar aquellas propuestas que están marcando una diferencia real en la industria. Más que un galardón simbólico, los Premios CLICC visibilizan las mejores prácticas de los centros comerciales y su capacidad de adaptarse, liderar y transformar los entornos en los que operan. Es un espacio para reconocer la excelencia, pero también para inspirar a otros actores del sector a elevar sus estándares y contribuir al desarrollo económico, urbano y social de la región. Estos premios también celebran el impacto que los centros comerciales generan en las comunidades: espacios de encuentro, crecimiento y oportunidad que conectan la vida cotidiana con el desarrollo a largo plazo.

Luis Villela, presidente de ACECOGUA expreso: “Los centros comerciales son el corazón palpitante de nuestras comunidades. Espacios donde la vida sucede, donde los negocios florecen y donde los sueños se hacen realidad. Por eso, fortalecer esta industria es también fortalecer a nuestros países.”

INAB Resalta la Invaluable labor de los Guardaparques como Verdaderos “Superhéroes Del Bosque”

El Instituto Nacional de Bosques (INAB) se une a la conmemoración del Día Mundial del Guardaparques, una fecha para rendir homenaje a quienes, con vocación, valentía y profundo compromiso, protegen y conservan nuestros ecosistemas forestales.

Los Guardaparques, también llamados guardarecursos o guardabosques, realizan una labor es silenciosa, pero con resultados vitales para nuestra resiliencia ambiental y el bienestar de las generaciones futuras. Verdaderos superhéroes del bosque, debido a que ellos son la primera línea de defensa frente a incendios forestales, tala ilegal, tráfico de especies y otras amenazas que ponen en riesgo la biodiversidad de nuestro país. Día tras día recorren senderos, monitorean la salud de nuestros bosques y educan a las comunidades sobre la importancia de la conservación.

“Hoy más que nunca, reafirmamos nuestro compromiso con el fortalecimiento de las capacidades, condiciones laborales y reconocimiento social del personal que ejerce su labor como guardarecursos. Invitamos a la ciudadanía a valorar y respetar su labor, y a unirse a los esfuerzos de conservación desde cada rincón del país” Indicó la Lcda. Celeste Méndez, encargada de ecosistemas forestales estratégicos del INAB



Actualmente, en INAB contamos con 41 personas que laboran en la conservación y protección de los parques nacionales y finca nacional bajo la administración del INAB, de ellos el 80% laboran como guardarecursos. El Parque Nacional Laguna Lachuá cuenta con el mayor número de guardarecursos asignados, con 12 personas responsables de velar por la conservación de 14,301 hectáreas. El resto de ellos son responsables de la conservación y protección, el Parque Nacional Laguna El Pino, Las Victorias y El Rosario. Esta distribución refleja el esfuerzo institucional por garantizar la conservación efectiva de nuestros ecosistemas, reconociendo la labor diaria de quienes custodian el patrimonio natural de Guatemala.

“Sin ellos no sería posible el resguardo y protección de más de 16,000 hectáreas de bosque presentes en nuestras áreas protegidas y finca nacional, su labor es sumamente valiosa para el resguardo del patrimonio natural de nuestro país” Indicó la Lcda. Celeste Méndez, encargada de ecosistemas forestales estratégicos del INAB.

Innovación 2025: Casos reales de empresas guatemaltecas que dan el salto a la industria 4.



Empresas del sector manufacturas en Guatemala están apostando por la formación técnica y tecnológica de sus equipos, integrando herramientas como inteligencia artificial, análisis de datos, automatización y plataformas digitales para optimizar sus procesos productivos y administrativos. La apuesta es evolucionar a una industria 4.0, o bien conocida como smart factory. Estas experiencias serán presentadas en el **Foro Innovación 2025, organizado por las Comisiones de Alimentos y Bebidas y de Manufacturas Diversas de AGEXPORT, y el cual se realizará el 14 de agosto en el Hotel Westin Camino Real**. El evento busca visibilizar los pasos firmes que está dando el país hacia una industria más eficiente, automatizada y sostenible.

La evolución en el sector manufacturero aplicando inteligencia artificial, innovando en procesos sostenibles y automatizado avanza, con desafíos aún por superar como capital humano, infraestructura, financiamiento, política pública, cultura empresarial y ciberseguridad. Superarlos requiere acción coordinada entre sector privado, gobierno, cooperación y academia.

La capacitación, un pilar estratégico para la modernización del sector exportador guatemalteco

Iniciativas como el Foro Innovación, con 14 ediciones y más de 4,324 empresas participantes, han contribuido a fomentar una cultura de innovación y adaptación en el capital humano del sector. Esta sinergia entre sector privado y actores institucionales en el transcurso del tiempo han unido esfuerzos y aprendizajes para reforzar el camino hacia la Industria 4.0 y la competitividad exportadora del país.

Polanco Parque Boutique, un estilo de vida que mezcla propósito, sofisticación y eficiencia

Spectrum reafirma su compromiso de transformar la ciudad a través de proyectos de vivienda que aportan valor a la vida de sus habitantes. Como parte de su línea Parque Boutique, presenta Polanco Parque Boutique, un desarrollo que fusiona arquitectura moderna, comodidad y sostenibilidad en un entorno urbano privilegiado.

Polanco Parque Boutique ofrece 175 apartamentos distribuidos en 22 niveles, con modelos de 1, 2 y 3 habitaciones, y 16 amenidades diseñadas para fomentar la vida en comunidad, incluyendo private dining, gourmet kitchen, coworking, salas de reunión, sports lounge, gimnasio, piscina, área de spa, lounge con fire pit, juegos para niños, un panoramic lounge con vistas hacia zona 14, Vista Hermosa, zona Viva y colonia Oakland, entre otros.

Como parte del compromiso ambiental de Spectrum, este proyecto forma parte del programa "Spectrum Sostenible", el cual ha permitido alcanzar una reducción del 26% en el consumo de energía y agua, e incorpora vegetación nativa de bajo mantenimiento para optimizar el uso de recursos hídricos.

"Nuestro compromiso va más allá de construir edificios; buscamos desarrollar entornos sostenibles que respeten el entorno natural y aporten al bienestar de quienes los habitan", expresó Daniela Fischer, Gerente Comercial Vivienda Spectrum.

Además de priorizar la sostenibilidad, Spectrum impulsa la formación de comunidades fuertes y conectadas. Por ello, implementó el programa "Conviviendo", que busca formar líderes vecinales y juntas directivas comprometidas con una convivencia armónica y la gestión eficiente de los espacios compartidos.





Anuncian la V Edición del Premio Regional De Periodismo En Sostenibilidad



Realizarán el Sexto Congreso Nacional de Turismo Rural Comunitario en Sololá

McDonald's inaugura nuevo restaurante en Las Brisas, Mixco



Anuncian la V Edición del Premio Regional De Periodismo En Sostenibilidad

El periodismo es una herramienta esencial para visibilizar realidades, promover el diálogo y contribuir al desarrollo de sociedades más justas y sostenibles. En un contexto regional marcado por desafíos sociales, ambientales y económicos, el rol de los comunicadores y periodistas es clave para impulsar el cambio y generar conciencia.

Conscientes del rol transformador del periodismo, **Progreso compañía con más de 125 años de trayectoria promoviendo el desarrollo sostenible en los países donde opera convoca por quinto año consecutivo al Premio Regional de Periodismo en Sostenibilidad, una plataforma que reconoce a quienes usan la palabra, la imagen y la investigación como motores de cambio.**

Este certamen celebra el talento de comunicadores, periodistas y estudiantes de periodismo que, a través de sus investigaciones y narrativas, aportan a la construcción de una región más informada, comprometida y resiliente.

Desde Guatemala, Honduras, El Salvador, Costa Rica, Panamá, República Dominicana y Colombia, invitamos a quienes informan con propósito a participar en este certamen, que busca destacar las historias que inspiran y contribuyen al bienestar de nuestras comunidades. Desde su creación en 2021, el Premio Regional de Periodismo en Sostenibilidad ha reunido a más de un centenar de periodistas y estudiantes comprometidos con contar las historias que importan.

Esta iniciativa de Progreso, compañía líder regional en cemento, materiales y soluciones para la construcción, refuerza su compromiso con un periodismo que deja huella, inspira y visibiliza prácticas empresariales responsables, éticas y sostenibles en temas sociales, ambientales y económicos.



¿Quiénes pueden participar?

Este premio está abierto a todos los periodistas y estudiantes de periodismo de Guatemala, Honduras, El Salvador, Costa Rica, Panamá, República Dominicana y Colombia. En el cual, los profesionales en comunicación y periodismo deben tener al menos dos años de experiencia en medios de comunicación. Además, podrán presentar diversos formatos, como prensa escrita, digital, radio, televisión o multimedia. Y podrán participar tanto en trabajos individuales como grupales, en cuyo caso se deberá designar a un representante del equipo.

Requisitos adicionales:

- Ser ciudadano o residente de alguno de los países participantes.
- Ser mayor de 18 años.
- Contar con experiencia mínima de dos años en el ejercicio del periodismo o ser alumno de penúltimo o último año de la carrera de periodismo.
- Llenar el formulario de inscripción en línea.
- Contar con el aval del medio o institución en el que se haya publicado el trabajo.

Nota importante: Los periodistas que hayan participado en ediciones anteriores pueden presentar proyectos nuevos, pero los ganadores de los tres primeros lugares de la edición anterior (2024) no podrán participar.

Tema del concurso:

El tema de los trabajos presentados debe estar relacionado con el Desarrollo Sostenible, y puede abordar alguno de los siguientes aspectos:

- Equilibrio entre la conservación del medio ambiente y el desarrollo social y económico.
- Prácticas sociales y empresariales que promuevan el desarrollo sostenible de comunidades y el compromiso con el medio ambiente y la sociedad.

Los trabajos deberán reflejar la importancia del periodismo en la promoción de prácticas sostenibles, tanto dentro del sector empresarial como en las comunidades.

Formatos aceptados: Se aceptan trabajos en los siguientes formatos:

- Periodismo escrito (artículos, reportajes, crónicas, etc.)
- Periodismo fotográfico (reportajes fotográficos, ensayos visuales, etc.)
- Periodismo radiofónico y audiovisual (programas de radio, reportajes de audio, podcasts, videos, etc.)
- Periodismo multimedia (contenido interactivo, video-reportajes, infografías, etc.) Géneros periodísticos aceptados: Los trabajos deben estar dentro de uno de los siguientes géneros:
 - Reportaje • Crónica • Documental
- Requisitos de los trabajos: • Los trabajos deben ser informativos y no se aceptarán artículos de opinión. Tampoco se aceptarán tesis ni proyectos de investigación que no pertenezcan a un género periodístico.
- El trabajo presentado debe haber sido publicado entre enero de 2024 y la fecha de cierre de la convocatoria.

McDonald's inaugura su restaurante número 117 en Guatemala, en Las Brisas, Mixco

McDonald's se complace en anunciar la inauguración de su nuevo restaurante, ubicado en el kilómetro 16.5 Carretera a San Juan Sacatepéquez. Con esta nueva sede, consolida su compromiso de acercar sus productos y experiencias únicas a más comunidades guatemaltecas.

En línea con su pilar de marca "Empleo", McDonald's reafirma su compromiso con el desarrollo económico del país. Esta apertura ha generado 60 nuevos empleos directos, brindando oportunidades significativas, especialmente para la juventud local, y contribuyendo activamente al crecimiento de la comunidad.

Innovación y comodidad: la experiencia del futuro

El restaurante McDonald's Las Brisas ofrece una experiencia completamente renovada, integrando innovaciones tecnológicas pensadas para la comodidad y eficiencia de sus invitados. Entre las novedades, destacan las pantallas digitales para realizar pedidos de forma ágil, servicio a la mesa, un doble tomador de órdenes en el Automac para una mayor fluidez, y un McDelivery Room que optimiza el servicio de McDelivery, asegurando que los pedidos lleguen más rápido y eficientemente.

Comprometido con el medio ambiente, este restaurante incorpora iniciativas amigables que reflejan los valores globales de la marca a favor del planeta, con pequeñas acciones que reflejan grandes cambios. Entre ellas, el uso de focos LED para ahorro energético y un eficiente sistema de captación de agua de lluvia, demostrando la visión de McDonald's hacia un futuro más sostenible.

"Con esta nueva apertura, queremos estar cada vez más cerca de nuestros invitados, ofreciéndoles nuestros productos de calidad y una experiencia innovadora, familiar y acogedora. Estamos muy emocionados de formar parte de la comunidad de Mixco y de contribuir al desarrollo de la región", comentó Cecilia Búcaro, gerente de mercadeo de McDonald's Guatemala.

Como parte de su compromiso con la comunidad, durante el evento de inauguración McDonald's realizó un donativo de Q20,000 en especie a la 2ª. Compañía de Bomberos Voluntarios, apoyando la invaluable labor que realizan para beneficiar a la sociedad.



Superintendencia de Competencia: Amcham reúne Expertos para Discutir su Papel y Desafíos

La Cámara de Comercio Guatemalteco-americana (AmCham Guatemala) realizó el evento Perspectivas del Directorio de la Superintendencia de Competencia, un espacio orientado al análisis del rol institucional y la implementación de esta nueva entidad en el ecosistema económico del país.

Durante el evento se desarrollaron dos paneles de alto nivel. El primero contó con la participación de los directores del primer Directorio de la Superintendencia: Edgar Guzmán, Javier Bauer y Luis Velásquez. En este espacio, los panelistas compartieron su visión institucional, prioridades estratégicas y el enfoque técnico con el que proponen construir una Superintendencia funcional y eficiente.

El segundo panel abordó el papel de los actores clave en la creación de una cultura de competencia. Participaron Ana Ponce, del Centro de Estudios de Competencia; Enrique Möller, presidente del Comité Fiscal de AmCham, y fue moderado por el analista político Enrique Godoy. Se destacó la relevancia de que la academia, centros de investigación, gobierno, sector productivo y Organismo Judicial trabajen en conjunto para crear este ecosistema de competencia.



AmCham Guatemala reitera que una Superintendencia de Competencia técnica es esencial para consolidar un entorno empresarial competitivo y propicio para atraer inversión. Desde la Cámara, reafirmamos nuestro compromiso con el fortalecimiento institucional y el desarrollo económico sostenible del país.



Anuncia el Sexto Congreso Nacional de Turismo Rural Comunitario en Sololá

La Asociación Nacional de Turismo Rural y Comunitario (ASOTURGUA) anuncia la realización del Sexto Congreso Nacional de Turismo Rural y Comunitario, que se llevará a cabo del 6 al 8 de agosto de 2025 en Panajachel, Sololá, a orillas del Lago de Atitlán.

Este evento anual tiene como propósito principal impulsar el turismo rural y promover buenas prácticas en el sector, a través de un espacio de aprendizaje, diálogo e intercambio de experiencias entre los actores que apuestan por el desarrollo socioeconómico de las comunidades mediante el turismo.

La edición 2025 reunirá a más de 100 socios de ASOTURGUA, así como a estudiantes, guías de turismo, agencias, tour operadores, emprendedores y empresarios del sector.

Entre los conferencistas confirmados se encuentran expertos nacionales e internacionales con destacada trayectoria en gestión turística y desarrollo rural, provenientes de México, Costa Rica, Panamá, Colombia, Ecuador y Guatemala.

“El turismo rural no solo genera empleo y arraigo, sino que también contribuye a preservar nuestros ecosistemas y patrimonio cultural. Desde AGEXPORT, creemos firmemente en el turismo como motor de desarrollo. Por ello, promovemos iniciativas que fortalezcan las capacidades locales, fomenten la innovación y conecten la oferta rural con los mercados nacionales e internacionales”. Expreso Aida Fernández, Gerente del Sector Servicios de AGEXPORT.

COMITURS, como parte de la Asociación Guatemalteca de Exportadores (AGEXPORT), reafirma su compromiso con el fortalecimiento del turismo rural como una vía estratégica para el desarrollo territorial sostenible, brindando apoyo técnico, institucional y de promoción a ASOTURGUA. Su respaldo a este congreso refleja una visión compartida de construir un modelo turístico que genere empleo, arraigo y conservación ambiental, conectando a las comunidades con los mercados locales e internacionales.



Kellanova contribuye al fortalecimiento de la seguridad alimentaria de familias guatemaltecas

Kellanova celebra el cierre del ciclo 2024–2025 del programa “Mejores Días para Crecer Juntos”, un esfuerzo que sigue transformando vidas en las comunidades más vulnerables de Guatemala. En su quinto año de implementación, la iniciativa benefició en este ciclo a 225 niños y niñas, así como a 100 mujeres embarazadas, en lactancia y bebés de 0 a 2 años, impactando directamente a 178 familias. Con este nuevo ciclo, el programa ha alcanzado un total acumulado de más de 7,600 personas beneficiadas desde su inicio en 2021, reafirmando su compromiso con la enfoque integral del programa, que abarca nutrición, educación y desarrollo comunitario, ha consolidado su modelo con resultados palpables en el departamento de Chimaltenango, reforzando su contribución al bienestar y al cambio de comportamiento para fortalecer la seguridad alimentaria de las familias.

Entre los logros más destacados de este año se encuentran:

- **Desayunos donados: 182,500**
- **Mesas de cultivo construidas: 34**
- **Filtros de agua purificada distribuidos: 700**

Adicionalmente, la estrategia “Cosechamos nuestros alimentos” ha capacitado a cientos de familias en la creación de huertos familiares sostenibles, fomentando la autosuficiencia alimentaria a través del cultivo de vegetales, la elaboración de fertilizantes naturales y el uso de defensores orgánicos. Esta metodología no solo empodera a las comunidades, sino que siembra un legado de resiliencia para las próximas generaciones.

Los resultados nutricionales también reflejan avances significativos:

- Importante recuperación del crecimiento en niñas y niños menores de 5 años: El porcentaje de niños con crecimiento normal pasó de 35.8% a 52.9% durante la evaluación de ocho meses, lo que refleja una mejoría en la prevención del retardo de crecimiento moderado a severo (*URL, 2025).



Además, se observó un incremento significativo en el número de madres de familia que reportaron mejoras en los hábitos alimenticios, reflejo del impacto positivo del pilar “Fortalecemos el hábito del desayuno”, que incluye la entrega de 182,500 desayunos, tres jornadas de evaluación nutricional y 19 jornadas de donación de alimentos. Entre los principales avances reportados se destacan:

- Un aumento del 17.7% de madres que indicaron un mayor consumo diario de frutas y verduras en sus hogares (Sarape Social, 2025).
- Un incremento del 27% de madres de familia que percibieron una mejora en los niveles de energía de sus hijas e hijos a partir de la implementación del programa (Sarape Social, 2025).
- Un aumento del 56.6% de las mamás que mencionaron asistir de forma regular a centros de salud (Sarape Social, 2025).
- Un crecimiento del 12% de las madres que reportaron que sus hijas e hijos desayunan todos los días (Sarape Social, 2025).



Fundación Mapfre Celebra su 50 Aniversario y Destaca su Contribución En Guatemala



Visualiza inaugura nuevo Centro de Visión en Tecpán, Chimaltenango

La Asociación de Museos de Guatemala Celebra 25 Años Promoviendo la Identidad Nacional



Fundación Mapfre Celebra su 50 Aniversario y Destaca su Contribución En Guatemala

Fundación MAPFRE celebra 50 años de compromiso con las personas, promoviendo la inclusión, la salud, la investigación y la cultura como pilares de desarrollo y bienestar social. En el marco de este aniversario, la organización reafirma su misión de estar al lado de quienes más lo necesitan, generando oportunidades que transforman vidas.

Antonio Huertas, presidente de la Fundación MAPFRE, recordó el origen de la fundación, creada en 1975 como expresión del compromiso de MAPFRE con las sociedades en las que opera. A lo largo de estas cinco décadas, la entidad ha demostrado un firme enfoque social, con especial atención a los sectores más vulnerables: menores, ancianos, personas con discapacidad, sin trabajo y afectados por las catástrofes.



Durante estos 50 años, Fundación MAPFRE ha trabajado en colaboración con más de 2.000 entidades sociales, ha movilizado anualmente a más de 9.800 voluntarios en cerca de 30 países y ha apostado por el desarrollo humano a través de la educación, la nutrición, la salud y la cultura.

Uno de los principales ejes de acción ha sido la inclusión social y laboral, especialmente en América Latina, donde se impulsan programas para romper el círculo de la pobreza. Solo en proyectos sociales internacionales, la fundación ha invertido más de 315 millones de euros, impactando positivamente en la vida de 15 millones de personas.

“Tenemos la obligación de ayudar, es nuestra responsabilidad, se lo debemos a los menos favorecidos. Nos sentimos muy orgullosos de hacerlo y de recibir a cambio la más valiosa de las recompensas, la emocional. Ponemos el foco en lo social porque es lo más urgente. Las entidades del tercer sector somos más imprescindibles que nunca y aportamos soluciones reales”, comentó Huertas.

Sonia Hurtarte, nombrada nueva integrante de la Junta Directiva de la International Biennial Association

Fundación Paiz celebra el nombramiento de su directora ejecutiva, Sonia Hurtarte, como nueva integrante de la Junta Directiva de la International Biennial Association (IBA), una de las redes más influyentes a nivel global en el ámbito del arte contemporáneo. La IBA reúne a más de 60 representantes de bienales y trienales de todo el mundo, promoviendo el intercambio cultural y la innovación curatorial.

El anuncio se hizo oficial durante la 12ª Asamblea General de la IBA, celebrada en el marco de la 13ª edición de la Bienal de Liverpool, en Reino Unido. Con este nombramiento, Guatemala se convierte en el tercer país latinoamericano con representación en el consejo directivo de la IBA, junto a Brasil y Chile.

Si bien el reconocimiento es individual, está estrechamente ligado a su liderazgo en Fundación Paiz, desde donde ha promovido una agenda de innovación, inclusión y articulación intersectorial. Bajo su dirección, la Fundación ha reforzado su papel como plataforma clave para el desarrollo del arte contemporáneo guatemalteco, especialmente a través de la Bienal de Arte Paiz, la más antigua de Centroamérica y una de las más relevantes de América Latina.

“Sonia es una fuerza inspiradora para la innovación en la escena cultural de Guatemala, uniendo sectores para un impacto duradero. Desde liderar una Fundación y apoyar la Bienal Guatemalteca hasta empoderar a la mujer y fomentar la educación artística, siendo un puente de disciplina y comunidades” destacó IBA por medio de sus redes sociales.



Un ejemplo de ese diálogo entre ancestralidad y arte contemporáneo es la proyección internacional de los artistas Ángel Poyón, Angélica Serech, Edgar Calel y Fernando Poyón, originarios de San Juan Comalapa. Todos han participado en ediciones anteriores de la Bienal de Arte Paiz y estarán presentes en la próxima Bienal de Sídney, donde se llevará a cabo la siguiente asamblea de la IBA.

“La riqueza de una bienal no está solo en lo local, sino en el intercambio profundo que se da cuando todos dialogan. Nuestra propuesta es que ese diálogo también suceda en Guatemala”, agregó Hurtarte.

La Asociación de Museos de Guatemala Celebra 25 Años Promoviendo la Identidad Nacional

La Asociación de Museos de Guatemala – Comité Nacional ICOM Guatemala (AMG-ICOM Guatemala) conmemora un cuarto de siglo de incansable labor al servicio de la cultura, el conocimiento y la preservación del patrimonio guatemalteco. Desde su fundación en el año 2000, la AMG-ICOM Guatemala ha sido una fuerza articuladora que une a museos nacionales, regionales, universitarios, comunitarios y privados, así como a casas de la cultura, instituciones académicas y profesionales independientes. En 2003, se convirtió en el Comité Nacional del Consejo Internacional de Museos (ICOM), sumándose así a una red global comprometida con la defensa del patrimonio tangible e intangible de la humanidad.

Actualmente, en Guatemala existen más de 100 museos distribuidos en todo el país. Estos abarcan una amplia tipología que incluye museos de arte, historia, arqueología, ciencias naturales, deporte, música, identidad comunitaria, memoria histórica y cultura viva, entre muchos otros. Cada uno cumple una función esencial como espacio de encuentro, aprendizaje y construcción de ciudadanía.

Museos: necesarios para la sociedad

Los museos son mucho más que espacios de exhibición: son centros de pensamiento, conservación, diálogo y transformación social. Como lo expresó el escritor Mario Vargas Llosa, los museos "educan tanto como y a veces más que las aulas... curan las mentes de la tiniebla que es la ignorancia, el prejuicio, la superstición y reemplazan la visión mezquina por una visión ancha, generosa y plural".



Un legado construido en red

En estos 25 años, la Asociación ha promovido la formación continua de profesionales del sector, impulsado proyectos de fortalecimiento institucional, desarrollado alianzas estratégicas y facilitado espacios de cooperación. Hoy cuenta con 71 miembros entre instituciones y personas individuales que representan la diversidad del quehacer museístico nacional.

Actividades conmemorativas

Como parte de la celebración, la Asociación presentó su logo conmemorativo y llevó a cabo un taller sobre el impacto de los museos en la educación y el turismo. Próximamente llevará a cabo la campaña "25 actividades por 25 años", un simposio nacional sobre los museos en Guatemala, una revista especial y un video educativo entre otras iniciativas que buscan visibilizar la riqueza, diversidad e impacto del sector.

A 25 años de su fundación, la AMG-ICOM renueva su compromiso con una visión amplia e inclusiva de los museos: museos que no solo conservan el pasado, sino que también iluminan el presente y siembran el futuro de Guatemala.

Investigadores de Mayo Clinic identifican los primeros signos de riesgo de cáncer de ovario

Se sabe poco sobre las causas del cáncer de ovario, y, por el momento, no existe una forma de detectarlo en etapas tempranas. Aproximadamente el 75% de las veces, cuando una persona recibe un diagnóstico de cáncer de ovario, ya ha progresado a etapa 3 o 4, lo que significa que la enfermedad se ha diseminado a otras partes del cuerpo. Médicos, investigadores y pacientes de Mayo Clinic habían estado trabajando juntos para comprender mejor esta devastadora enfermedad, cuando una paciente de 22 años, portadora de dos enfermedades genéticas raras que aumentan drásticamente el riesgo de cáncer a lo largo de la vida, buscó atención en Mayo Clinic.

a paciente presenta una mutación hereditaria en el gen BRCA2, uno de los responsables del síndrome de cáncer de mama y ovario hereditario (CMOH), y una mutación hereditaria en el gen TP53, causante del síndrome de Li-Fraumeni.

En Mayo Clinic, se le diagnosticaron cáncer de mama. Las pruebas por imagen también revelaron la presencia de un quiste ovárico. Aunque el quiste resultó ser benigno, la paciente decidió someterse a una mastectomía y una histerectomía con la extirpación de los ovarios y las trompas uterinas, procedimiento conocido como salpingooforectomía bilateral, debido al alto riesgo de padecer cáncer. Tras un análisis más detallado, su médica de Mayo Clinic y el equipo de investigación detectaron cambios tempranos y ocultos en las células que recubren sus trompas uterinas, revelando señales que podrían apuntar a los primeros signos del cáncer de ovario antes de que aparezcan síntomas o lesiones visibles.



"Nuestro equipo vislumbró un fenómeno poco común y revelador en la biología epitelial, descubierto a través de las células de una joven paciente con condiciones genéticas de altísimo riesgo. Utilizando tecnologías avanzadas de célula única, rastreamos cómo sus células epiteliales se alteraban durante el desarrollo de formas que indicaban un alto riesgo de padecer un cáncer de ovario letal. Esta información podría allanar el camino hacia futuras estrategias para detectar la enfermedad en sus etapas más tempranas y precancerosas, cuando aún es posible prevenirla," afirma el Ph. D. Nagarajan Kannan, director del Laboratorio de Biología del Cáncer y Células Madre de Mayo Clinic y coautor principal del estudio publicado en JCO Precision Oncology.

Visualiza inaugura un nuevo Centro de Visión en Tecpán, Chimaltenango

Visualiza continúa fortaleciendo su compromiso con la salud visual de los guatemaltecos al inaugurar su 15° centro de visión, ubicado en Fundación Esperanza en Tecpán, Chimaltenango. Este centro de visión brinda atención integral en salud visual, incluyendo cirugías oftalmológicas, por lo que no será necesario trasladar a los pacientes a un hospital cuando requieran este tipo de procedimientos.

Dentro de las especialidades que ofrece este centro de visión se encuentra la medicina interna, oftalmología, optometría, óptica, farmacia y telemedicina. Este último permite que los pacientes puedan ser atendidos de forma virtual, en caso no les sea posible llegar al centro de visión. Todas estas especialidades permiten a los pacientes recibir diagnósticos y tratamientos en un solo espacio, con el fin de mejorar su salud visual.



“Nos sentimos muy contentos de inaugurar este segundo centro de visión en Chimaltenango. Estamos convencidos del poder transformador de una buena salud visual y del impacto que esta puede tener en el desarrollo personal, familiar y social. Por eso, nos llena de orgullo contribuir con soluciones concretas que mejoran la calidad de vida de las personas y responden a una necesidad real y urgente de nuestra población”, destacó Emilio Crespo, director comercial de Visualiza.

Ubicado en la Fundación Esperanza de Tecpán, Chimaltenango, este centro busca atender a comunidades cercanas que han tenido acceso limitado a servicios de salud visual. Ambas instituciones han decidido unir esfuerzos para brindar acceso y más oportunidades de atención en temas de salud a la población de Tecpán.

Con esta nueva ubicación, Visualiza da un paso más en completar su red de centros de visión, ahora más completos para atender las necesidades oftalmológicas de los guatemaltecos.

Porque nos despertamos a las 3 de la madrugada

Despertarse a las 3 de la madrugada puede deberse a varios factores, incluyendo el ritmo circadiano, el estrés y la ansiedad, o incluso problemas de sueño subyacentes. El ciclo de sueño REM, que es más ligero, puede causar despertares, así como preocupaciones o pensamientos angustiosos.

Factores que contribuyen al despertar a las 3 AM:

Ritmo circadiano:

Nuestro reloj interno puede verse afectado por la luz, el estrés y los hábitos de sueño, lo que puede llevar a despertares nocturnos.

Estrés y ansiedad:

El estrés y la ansiedad pueden alterar el sistema nervioso y dificultar el sueño profundo, provocando despertares repentinos.

Problemas de sueño:

Despertares a la misma hora podrían indicar problemas como el insomnio, la apnea del sueño, o el síndrome de las piernas inquietas.

Envejecimiento:

Con la edad, los ciclos de sueño cambian, haciéndose más ligeros y susceptibles a despertares.

Medicamentos y otros problemas de salud:

Algunos medicamentos o enfermedades pueden interferir con el sueño y causar despertares.



Qué hacer si te despiertas a las 3 AM:

Evita mirar el reloj:

Ponerse nervioso por no poder volver a dormir solo empeora la situación.

Levántate y realiza una actividad tranquila:

Si no puedes volver a dormir, sal de la cama y realiza una actividad relajante que no implique pantallas, como leer.

Practica técnicas de relajación:

Meditar, hacer ejercicios de respiración o yoga pueden ayudar a calmar la mente y volver a dormir.

Mejora tus hábitos de sueño:



Porqué es muy peligroso ver el celular mientras conduces en el auto



El uso prolongado de audífonos inalámbricos es perjudicial para la salud auditiva

Cómo se puede reducir el azúcar en la sangre



Cómo se puede reducir el azúcar en la sangre

Para reducir el azúcar en la sangre, es fundamental mantener una dieta saludable, hacer ejercicio regularmente, mantener un peso saludable y controlar los niveles de estrés. Además, es importante beber suficiente agua y evitar bebidas azucaradas, así como limitar el consumo de alcohol.

Actualmente, el azúcar es uno de los ingredientes más perjudiciales de nuestra dieta. Aporta calorías sin nutrientes y puede causar efectos perjudiciales en el organismo a largo término.

Hay diferencia entre el azúcar natural que se encuentra en los alimentos como las frutas y los vegetales y el azúcar añadido que es el denominado azúcar de mesa. Es difícil encontrar valores exactos de consumo de azúcar, pero aproximadamente las personas consumen unos 30 kg de azúcar añadido por año sin incluir los zumos de fruta.

El azúcar refinado es actualmente una de las causas de la gran epidemia de enfermedades que padece nuestra sociedad como la obesidad, la diabetes, el cáncer o la hipertensión, entre otras.



Estrategias específicas para reducir el azúcar en sangre:

Comer alimentos bajos en azúcares refinados y carbohidratos simples: Optar por granos integrales, frutas y verduras, y proteínas magras.

Controlar las porciones: Evitar comer en exceso y prestar atención al tamaño de las porciones.

Comer a intervalos regulares: Evitar saltarse comidas para mantener los niveles de azúcar estables.

Elegir alimentos con bajo índice glucémico: Estos alimentos liberan glucosa en el torrente sanguíneo más lentamente.

Aumentar el consumo de fibra: La fibra ayuda a regular la absorción de azúcar.

Ejercicio:

Hacer ejercicio regularmente: La actividad física ayuda a los músculos a utilizar la glucosa como energía.

Combinar ejercicios cardiovasculares y de fuerza: El entrenamiento de fuerza ayuda a construir músculo, lo que a su vez puede mejorar la sensibilidad a la insulina.

¿Qué son los contaminantes emergentes del agua?

Los contaminantes emergentes son sustancias químicas o materiales que se detectan en el agua y cuyo impacto en el medio ambiente y la salud humana es desconocido o no está completamente regulado. No son necesariamente sustancias nuevas, sino compuestos que hasta hace poco no se podían detectar o no se consideraban problemáticos. Pese a que se les denomine emergentes, de nuevos tienen poco. Es solo que, hasta hace no mucho, no contábamos con la tecnología necesaria para detectarlos y cuantificarlos en el agua.

Dentro de esta categoría encontramos medicamentos, cosméticos, productos de limpieza, plaguicidas, etc. En definitiva, productos que están en nuestras rutinas diarias, por lo que somos las personas quienes los introducimos en los ecosistemas.

Además, anualmente se producen varios cientos de toneladas de estos productos en todo el mundo, y su fabricación va en aumento debido a un mayor consumo por parte de una población que crece constantemente, así como al descubrimiento de nuevos compuestos.

Los problemas que desencadenan los contaminantes emergentes

A pesar de la baja concentración de estas sustancias, sus efectos podrían ser biológicamente relevantes y producir diferentes efectos negativos sobre los ecosistemas y la salud humana.

Dentro de los contaminantes emergentes hay muchas sustancias que pueden actuar como disruptores endocrinos. Es decir, que tienen la capacidad de limitar, bloquear o interferir con las hormonas del sistema endocrino de los organismos produciendo efectos nocivos a nivel fisiológico, que pueden afectar a la reproducción, al metabolismo, al comportamiento, a la respuesta al estrés y al sistema inmunológico.



Los medicamentos son productos bioactivos, diseñados para producir una determinada respuesta en el individuo que los recibe.

¿Sabías que hasta el 90% de un medicamento que tomamos se expulsa intacto con la orina? El vertido de fármacos a las aguas es hasta cierto punto inevitable, pero cada nuevo estudio da cuenta de la gravedad del problema. Una investigación en Australia encontró 69 fármacos diferentes en más de 190 invertebrados de los arroyos cercanos a Melbourne. Los investigadores calcularon que un ornitorrinco que se alimentara de estos animales estaría recibiendo la mitad de la dosis diaria de antidepresivos que se prescribe para los humanos.

En el caso de los antibióticos, cuya excreción al medio puede sumar unas 125.000 toneladas al año, la consecuencia más inmediata es la reducción progresiva de su eficacia. Además, todos estos productos, una vez que han entrado en la cadena alimenticia, pueden, a su vez, ser ingeridos por los humanos.

Porqué no debes de tirar estas cosas al inodoro

Los inodoros están diseñados para desechar sólo ciertas cosas, como papel higiénico y desechos humanos. Sin embargo, muchas personas tiran objetos de uso diario sin darse cuenta del daño que pueden causar. Tirar cosas equivocadas por el inodoro puede parecer inofensivo, pero puede generar problemas graves. Puede bloquear tuberías, dañar los sistemas de alcantarillado y provocar reparaciones costosas. Los desechos que no deben desecharse también pueden dañar los sistemas de agua y contaminar el medio ambiente.

Atascos y averías en tuberías son las consecuencias visibles e inmediatas de un mal uso del inodoro. Pero el impacto de usar el retrete como cubo de basura va más allá, ya que muchos residuos acaban en ríos y mares, degradando el medio ambiente y poniendo en peligro el ecosistema. Utilizar el excusado como el lugar para deshacerse de desechos es una práctica en muchos países. Porque pueden obstruir las tuberías y contaminar el agua. Además, esto tiene un coste económico y medioambiental fácilmente evitable.

Las toallitas húmedas

Las toallitas húmedas se han convertido en el peor enemigo de los sistemas de alcantarillado de las ciudades porque, como no se deshacen, crean atascos gigantes.

Los tampones y compresas

Con los tampones sucede lo mismo que con las toallitas: no se deshacen y atascan nuestras tuberías.

El aceite

Al no poder separarse del agua, un solo litro de aceite contamina hasta mil litros de agua. Además, a las depuradoras les cuesta mucho separarlo, con que lo que termina directamente en el medio ambiente.

Preservativos

Los preservativos están diseñados precisamente para no romperse, por lo que suelen aparecer flotando con frecuencia en las alcantarillas de algunas ciudades.



Pinturas y disolventes

Los productos químicos con los que están hechos son muy contaminantes.

Medicamentos

Los medicamentos también pueden resultar muy nocivos. Especialmente si terminan en los sistemas de irrigación o en los depósitos de agua potable. Por eso cuentan con su propio sistema de reciclado en algunos países.

Las tiritas y el hilo dental

Estos elementos tampoco son biodegradables. Por ello, tirarlos al inodoro no es una buena opción. Utiliza mejor la papelera del baño para evitar contribuir a los atascos.

Basura

Aunque se trate de residuos orgánicos siempre es preferible utilizar el cubo de basura de toda la vida a arrojar los restos en el inodoro. De este modo evitamos trabajo de depuración de agua.

El uso prolongado de audífonos inalámbricos es perjudicial para la salud auditiva

¿Cuánto tiempo es demasiado cuando hablamos de llevar los auriculares inalámbricos en las orejas? Saber cuál es el tiempo máximo de intensidad y de exposición puede ayudarte a cuidar tu salud auditiva.

En la actualidad, cada vez más personas hacen uso de los audífonos, ya sea para escuchar música, mientras realiza ejercicio o trabaja. el uso excesivo de los audífonos genera diferentes problemas de salud entre los que destacan:

Hipoacusia. disminución paulatina de la capacidad para escuchar derivada del uso de audífonos a volúmenes muy altos.

Tinnitus. las personas expresan escuchar zumbidos todo el tiempo.

Existen medidas preventivas para cuidar a nuestros oídos de los posibles daños del uso excesivo de los audífonos tales como:

No usar audífonos en ambientes muy ruidosos debido a que se tiende a aumentar el volumen de lo que se escucha.

Utilizar un volumen adecuado, es decir a un volumen no superior al de la calle.

Por cada 45 minutos que se estén usando los audífonos, se deben descansar 15 minutos sin ellos.

Además de lo anterior es importante señalar que caminar con audífonos o andar en bici a volúmenes altos aumenta el riesgo de sufrir lesiones graves y muerte, debido a que no se perciben los sonidos de advertencia.



Como resultado del uso excesivo de audífonos, uno de cada cinco adolescentes entre 12 y 19 años padece una pérdida de audición originada por escuchar música a un nivel demasiado alto de forma regular y durante un tiempo prolongado. La imagen de jóvenes con cascos se ha convertido en algo tan habitual que los especialistas de la audición advierten sobre las lesiones auditivas que pueden llegar a causar el uso y abuso de estos reproductores.

A parte de éstos, el uso prolongado o diario de auriculares para hablar por teléfono, escuchar música o ver series supone un riesgo, ya que estos dispositivos suelen tener una gran potencia, y por eso, su uso inadecuado está relacionado con la pérdida auditiva en edades tempranas.

Porqué es muy peligroso ver el celular mientras conduces en el auto

1. Te distrae más

Lo primero que hay que entender es que no es lo mismo hablar con alguien que va en el vehículo contigo, que a través del celular.

Cuando las personas viajan contigo dentro del auto pueden interrumpir la conversación según sea necesario o apoyarte con consejos.

Por otro lado, esto no sucede al hablar por celular. Al usar el teléfono se pueden tener distracciones visuales, auditivas, cognitivas y físicas, esto puede llegar a generar un accidente.

2. Menor capacidad de maniobrar

Usar el celular impide que tengas una adecuada posición de manejo. Al no tener ambas manos sobre el volante puede ser difícil maniobrar.

En caso de que estés hablando por teléfono, el sostener el celular en tu oreja, hace que concentres tu mirada al frente y que dejes de prestar atención a los costados y a los espejos retrovisores.

3. Mayor tiempo de reacción

Utilizar el celular al conducir te hace reaccionar más lentamente ante emergencias. usar el celular puede reducir la velocidad de reacción hasta un 35%.

4. Mayor riesgo de accidentes

Todos estos factores hacen que quienes usan el celular al conducir sean cuatro veces más propensos a sufrir accidentes de tránsito.

De acuerdo con el estudio Uso del Celular al Conducir, manejar usando el celular puede resultar igual o más riesgoso que hacerlo bajo los efectos del alcohol.



Daños materiales

Otra de las consecuencias de manejar y usar el celular es provocar daños materiales. Ir distraído impide que veas con claridad lo que hay en la carretera, si hay una curva o un poste de luz en el camino es muy probable que termines impactándolo, pudiendo afectar tu integridad física y dañando propiedad pública o incluso privada. Conducir con el celular es una distracción peligrosa

En conclusión, conducir mirando el teléfono móvil o cualquier otro dispositivo es una actividad de riesgo que puede tener graves consecuencias, como lesiones o incluso la pérdida de vidas. La seguridad de uno mismo y de los demás en la carretera debe ser siempre la prioridad número uno.

Por lo tanto, es fundamental que tomes conciencia de los peligros de esta práctica y que no lo utilices mientras conduces, para así prevenir peligros y la infracción por conducir con celular. Sigue estos consejos sobre cómo evitar el uso del celular y protege tu vida y la de quienes te rodean.

Curiosidades sobre los cocodrilos

Además de ser unos nadadores excelentes, también cuentan con un super sentido del oído, es tan agudo que lograr escuchar a sus crías llamándolos desde el interior del huevo, reemplazan sus dientes, aproximadamente cuentan con cerca de 8 mil dientes a lo largo de su vida.

Los cocodrilos, fascinantes reptiles semiacuáticos que han existido desde la era de los dinosaurios, albergan una serie de curiosidades intrigantes. Estas criaturas son conocidas por su capacidad de regular su temperatura corporal, lo que les permite sobrevivir en una amplia gama de entornos, desde ríos y lagos hasta pantanos y manglares. Además, su anatomía única les ayuda a permanecer sumergidos durante largos períodos, con la habilidad de cerrar sus fosas nasales y controlar su respiración bajo el agua.

Los cocodrilos son conocidos por ser criaturas longevas en el reino animal. En general, muchas especies de cocodrilos tienen una vida útil significativamente larga en comparación con otros reptiles, pudiendo vivir más de 50, e incluso algunos individuos superan los 100 años en estado salvaje.

El ciclo reproductor de los cocodrilos es un proceso fascinante que varía entre las diferentes especies. Por lo general, las hembras construyen nidos para depositar sus huevos, que luego incuban durante un período que puede extenderse desde unas pocas semanas hasta varios meses, dependiendo de la especie y las condiciones ambientales.

Las hembras de cocodrilo pueden poner entre 10 y 60 huevos en una sola nidada, dependiendo de la especie y las condiciones ambientales. Los huevos son cuidadosamente enterrados en nidos de arena o vegetación para protegerlos de los depredadores. El proceso de incubación dura aproximadamente 100 días, durante los cuales la temperatura del nido influye en el sexo de las crías. Una vez que los huevos eclosionan, las crías emergen y son guiadas al agua por la madre, quien las protege durante sus primeras semanas de vida.



La termorregulación es crucial para la supervivencia de los cocodrilos, ya que les permite regular su temperatura corporal en entornos variables. Estos reptiles son ectotermos, lo que significa que dependen en gran medida de fuentes externas de calor para mantener su temperatura interna óptima. Los cocodrilos pueden regular su temperatura a través de comportamientos como tomar el sol en la orilla de un río o sumergirse en el agua para enfriarse.

