



Cervecería Ambev Guatemala Celebra el Día Internacional de la Cerveza con "Salud por los Bares"



**Semana de la Luz
2025: Guatemala se
iluminará con
creatividad, tecnología
y conciencia**

**LG electronics
celebra en Panamá
la edición 2025 del
Latam Exclusivo
Consultant Club**



Semana de la Luz 2025: Guatemala se iluminará con creatividad, tecnología y conciencia



Del 19 al 24 de agosto, la Asociación Guatemalteca de Iluminación (AGI) celebrará la octava edición de la Semana de la Luz, bajo el lema "La luz nos conecta". Este evento anual reúne a profesionales, estudiantes, marcas y ciudadanos en torno al poder transformador de la luz en la arquitectura, el arte, la educación y la vida cotidiana.

"El aplicar adecuadamente la iluminación beneficia al ser humano, ya que mejora el desempeño, influye en la interacción social, mejora la atmósfera y el estado de ánimo de las personas, además embellece los ambientes, la arquitectura, mejora la seguridad y se obtiene el confort visual como uno de los beneficios más importantes, debido a que proporciona la suficiente luz sin causar deslumbramiento, a su vez, la luz y sombra son herramientas que se tienen para modelar las formas, rostros, los objetos para lograr que sean más visibles y atractivos". Eva Rodas, presidenta de la junta directiva de la AGI.

Conferencias internacionales

La programación incluye conferencias con expertos internacionales como Kai Diederichsen. Se une a los invitados, Pepe Mora, nacido en Monterrey, ingeniero, diseñador de iluminación, fotógrafo y emprendedor. Los acompañan Paola Barredo, arquitecta y directora de LP LED en Perú, desde hace 7 años liderando importantes proyectos tanto en iluminación como en control de iluminación. Y Renzo Costa, gestor de proyectos, certificado por la Florida Atlantic University y Negocios en la Universidad de Lima.

Un proyecto educativo con impacto real

Los Pabellones de Luz son una de las experiencias más emblemáticas y esperadas dentro de la Semana de la Luz 2025, organizada por la Asociación Guatemalteca de Iluminación (AGI). Se trata de instalaciones efímeras diseñadas por estudiantes universitarios de arquitectura, diseño y disciplinas afines, que exploran el poder de la luz como lenguaje, material y elemento expresivo.

Estos surgen de un concurso universitario nacional e internacional, que reta a los estudiantes a diseñar y construir una estructura efímera funcional, estética y responsable. Los equipos participantes trabajan bajo criterios como:

- Creatividad conceptual y formal
- Uso innovador de la luz artificial o natural
- Viabilidad técnica y constructiva
- Integración con luminarias y productos de marcas patrocinadoras
- Responsabilidad ambiental
- Interacción con el usuario y el entorno

Estas estructuras temporales estarán ubicadas en el lobby del 1º Nivel del centro comercial AVIA, en la zona 10 de la Ciudad de Guatemala, y podrán visitarse del 19 al 24 de agosto de 2025, durante el programa oficial del evento.

Cuáles son los beneficios para nuestro cuerpo al beber agua caliente

El agua es un elemento esencial para el óptimo funcionamiento de nuestro organismo. ¿Alguna vez te has planteado el impacto que puede tener la temperatura del agua que consumes? Estimular la digestión, aliviar el dolor, promover la relajación o facilitar la pérdida de peso son algunas de las ventajas que se esconden detrás del agua caliente, unos beneficios que desde la cultura china y su tradición medicinal siempre se han defendido.

Alivia el dolor:

Uno de los principales beneficios de beber agua caliente o templada es que alivia el dolor. Su temperatura puede ser reconfortante tanto para músculos doloridos y articulaciones rígidas, puesto que ayuda a relajar los músculos, a reducir la inflamación y a mejorar la movilidad de las articulaciones, manteniéndolas correctamente lubricadas.

Estimula la digestión:

Otro de los grandes beneficios de beber agua caliente o templada es que ayuda a estimular el sistema digestivo, promoviendo tanto la descomposición eficiente de los alimentos como una correcta absorción de nutrientes.

Promueve la relajación:

Uno de los grandes beneficios que nos proporciona beber agua caliente es su efecto calmante, en cuerpo y mente. Consumir agua caliente nos ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, proporcionándonos una sensación de relajación y bienestar.

Desintoxica el organismo:

Beber agua caliente nos ayuda a limpiarnos por dentro y es que al tomarla nuestra temperatura corporal aumenta, lo cual permite activar la sudoración y la eliminación de toxinas a través de nuestra piel, de la orina y las heces.

Facilita la pérdida de peso:

Aunque no es una solución estrella, no debemos olvidar que para perder peso debemos llevar a cabo una dieta saludable y equilibrada combinada con ejercicio regular. Esto se debe a que el consumo de agua caliente puede aumentar el metabolismo de forma puntual.



Alivia la congestión:

Combatir el resfriado y la congestión nasal mediante el consumo agua caliente es un remedio muy efectivo. Esto ocurre porque el agua caliente servida en una taza genera vapor que, al inhalarlo profundamente, puede romper la congestión al vaso dilatar y despejar las fosas nasales, reducir la irritación de garganta y aliviar los síntomas del resfriado, incluso los dolores de cabeza causados por la sinusitis.

Mejora la circulación sanguínea:

Permitir activar la circulación sanguínea. Esto es debido a que el calor que nos proporciona el agua permite dilatar los vasos sanguíneos y, en consecuencia, mejorar el flujo sanguíneo y reactivar la circulación.

Alivia el estreñimiento:

El agua caliente nos permite mejorar la digestión y, sobre todo, combatir el estreñimiento. La temperatura del agua ayuda a mejorar el movimiento intestinal, para que sean más regulares, y a la vez suavizar las heces.

Salud bucal:

Beber agua caliente puede ser un gran aliado para mantener una buena salud bucal, y es que la temperatura del agua puede ser efectiva para eliminar algunas bacterias en la boca y la garganta y, por ende, reducir el riesgo de padecer infecciones.

LG electronics celebra en Panamá la edición 2025 del Latam Exclusivo Consultant Club

LG Electronics llevó a cabo con éxito la edición 2025 del LATAM Exclusivo Consultant Club, un evento insignia que este año reunió a 30 consultores líderes de la industria HVAC en la hermosa localidad de Playa Bonita, Veracruz Panamá. El encuentro marcó un crecimiento significativo en comparación con la edición anterior, donde participaron 18 consultores.

Este exclusivo club tiene como objetivo destacar y reconocer la labor de los profesionales más influyentes del sector provenientes de las seis grandes subsidiarias de LG en América Latina: Brasil, Colombia, México, Perú, Chile y Panamá (incluyendo Centroamérica, el Caribe, Ecuador y Venezuela).

Durante el evento, se presentó una agenda técnica de alto nivel que incluyó las siguientes temáticas clave:

Aplicaciones HVAC por vertical de negocio, con enfoque en distintos sectores estratégicos.

Portafolio de soluciones HVAC para centros de datos (Data Centers).

Introducción a BECOM CPM, la herramienta digital para la gestión eficiente de proyectos HVAC.

Herramientas de diseño para consultores (LATS y MSP), que simplifican el modelado y la planeación de sistemas.

Caso de éxito en Brasil (sector minero): una solución integrada que combina sistemas de agua helada, manejadoras de aire y VRF para entornos industriales de alta demanda.

Caso de éxito en México (sector hotelero): un sistema de chiller centrífugo monofásico con condensador de titanio, que utiliza agua de mar tratada como fuente, operando en un resort de Cancún.

Tendencias globales en refrigerantes y su impacto en el medio ambiente, promoviendo prácticas sostenibles.



Como cierre, se presentó el lanzamiento regional del nuevo sistema Multi V i R32, una solución avanzada con inteligencia artificial integrada, capaz de analizar patrones de uso para ajustar el rendimiento en tiempo real, optimizando la eficiencia energética y reduciendo costos operativos.

Desde LG, agradecemos profundamente la participación de todos los asistentes y reafirmamos nuestro compromiso de seguir trabajando en sinergia con los consultores HVAC de la región, impulsando soluciones innovadoras, eficientes y responsables con el medio ambiente.

Cervecería Ambev Guatemala celebra el Día Internacional de la Cerveza con la iniciativa "Salud por los Bares"



En el marco del Día Internacional de la Cerveza, Cervecería Ambev Guatemala lanzó la iniciativa "Salud por los Bares", una celebración que reconoce y celebra el papel de los puntos de venta como pilares fundamentales de la industria cervecera y la cultura de nuestro país.

Esta iniciativa nace con el objetivo de rendir tributo a los negocios que, más allá de comercializar nuestras marcas, crean espacios de encuentro, tradición, música, alegría y convivencia. Cada bar representa una historia de esfuerzo, pasión y resiliencia; y para Cervecería Ambev Guatemala, brindar es también honrar ese compromiso que comparten con nosotros.

La noche del 1ro de agosto, se llevó a cabo una experiencia especial que reunió a aliados estratégicos, medios de comunicación y representantes del ecosistema cervecero para levantar sus vasos y brindar por quienes hacen posible que nuestras marcas estén presentes en los mejores momentos de la vida.

Durante su intervención, Ricardo Urteaga, CEO de Cervecería Ambev Guatemala, compartió:

"Creemos en el poder de brindar; en un punto de venta, en cada negocio familiar, hay una historia de esfuerzo y de conexión humana. Hoy celebramos a quienes hacen posible que nuestras marcas sean parte de los momentos que unen a las personas. Salud por los Bares no es solo una campaña, es una declaración de gratitud y de propósito: apoyar a quienes son el corazón de nuestra red comercial."

Cervecería Ambev Guatemala reafirma su compromiso con el desarrollo económico, la sostenibilidad de su cadena de valor y el propósito de soñar en grande para crear un futuro con más motivos para brindar.

Porque brindar no es solo compartir una cerveza: es apoyar lo local, es conectar, es celebrar juntos.



Julio Anleu publica el libro Growing, para escalar empresas de forma sostenible y aumentar su rentabilidad

¿Cómo saber si el equipo actual es el adecuado? ¿Cómo escalar sin perder el rumbo? ¿Cómo generar más flujo de efectivo? Estas son algunas de las preguntas que el reconocido consultor y conferencista internacional Julio Anleu responde en su nuevo libro *Growing: Cómo escalar tu empresa y tener más efectivo en la cuenta bancaria*, ya disponible en Amazon, Audible y librerías seleccionadas.

En esta obra, Anleu ofrece una guía práctica y accesible para CEOs, emprendedores y líderes empresariales que buscan diseñar estrategias sólidas de crecimiento sostenible. A través de cinco preguntas fundamentales, el autor acompaña al lector en un recorrido por los grandes retos de cualquier organización: construir equipos de alto desempeño, definir modelos de expansión, innovar con enfoque, optimizar operaciones y tomar decisiones que fortalezcan la rentabilidad.

“El crecimiento empresarial es el resultado de decisiones estratégicas consistentes, no de la suerte”, afirma Anleu, resumiendo la premisa central del libro.

Con un lenguaje claro, ejemplos aplicables y frameworks concretos, *Growing* permite transformar la reflexión estratégica en acción. Desde cómo clasificar a los miembros del equipo para tomar decisiones objetivas, hasta cómo activar las siete palancas del flujo de efectivo, esta publicación se convierte en una herramienta indispensable para quienes desean escalar sin improvisar.



Dónde adquirirlo

Growing está disponible en español e inglés en Amazon, en español en Audible, y en formato impreso en librerías seleccionadas.

No se trata solo de crecer, sino de hacerlo con dirección.

Si usted está al frente de una empresa, o aspira a liderar una, *Growing* le ayudará a tomar mejores decisiones, maximizar recursos y mantener el enfoque.

Para más información, visite: www.julioanleu.com

Cómo Evitar los Resfriados durante la época de lluvias

Con la llegada de las lluvias, la bajada de las temperaturas se hace más evidente y si no tenemos especial cuidado con nuestra salud es posible que nos resfriemos.

Debemos tener especial cuidado en prevenir resfriados y catarros en los niños, ya que tienen un mayor riesgo de resfriarse. Saber cómo evitar resfriarse en inviernos es fundamental para conocer los aspectos que más debemos cuidar de nuestra salud.

¿Por qué nos resfriamos en Invierno?

El frío, el aire y las bajas temperaturas características del invierno permiten una mayor propagación de este tipo de virus que afecta negativamente a las defensas de nuestro organismo. Los motivos por los que nos resfriamos pueden ser múltiples, pero generalmente se deben a las defensas del organismo, aunque nuestro sistema cuenta con varias barreras para evitar resfriados, como es la secreción de mocos.

Cómo evitar resfriados en Invierno

Es fundamental una dieta equilibrada. Rica en vitaminas C y D, y en minerales como el zinc y el selenio. Frutas como la naranja, la mandarina y el kiwi, verduras como el brócoli y las espinacas, lácteos, huevos y frutos secos son imprescindibles para asegurar unos aportes correctos de estos nutrientes.

- Realizar ejercicio moderado regularmente.
 - Dormir 8 horas diarias y descansar correctamente.
 - Abrigarnos de acuerdo a la temperatura y clima.
 - Evita los cambios bruscos de temperatura
 - Lávate con frecuencia las manos.
 - Evita el contagio con personas que tengan gripe o síntomas de resfriado.
- reducir los besos. Los virus responsables de los catarros se transmiten a través del aire mediante las toses y los estornudos de las personas enfermas.

Evita fumar y los ambientes con humo. El tabaco y las sustancias que contienen los cigarrillos son irritantes para las vías respiratorias.



Como Tratar un Resfriado

Es cierto que a veces por mucho que nos cuidemos terminamos acatarrándonos. Si desafortunadamente llega el caso, aquí tienes una serie de consejos para que la duración del proceso sea lo menor posible:

- Aumenta el consumo de líquidos que ayuden a fluidificar los mocos. Las infusiones pueden ser una buena opción.
- Utiliza pañuelos desechables.
- No te frotes los ojos con las manos y evita tocarte la nariz y la boca.
- Toma vitamina C.

Si no mejoras, lo mejor es contactar con tu centro médico para pedir una consulta. Es posible que te deriven a la farmacia a por algún anticatarral para aliviar los síntomas del resfriado.