



BUENAS*Nuevas*.gt

Edición Semanal

Del 01 al 07 de septiembre de 2025

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





ASIM y la PMT premian la creatividad infantil que imagina un país con calles seguras



Eurofarma es elegida, como la mejor farmacéutica para trabajar en América Latina

Visa empodera a las PyMEs de América Latina y el Caribe para acelerar su crecimiento y transformación digital



ASIM y la PMT premian la creatividad infantil que imagina un país con calles seguras

La Asociación de Importadores de Motocicletas (ASIM) se une a la celebración del talento infantil guatemalteco tras la exitosa edición 2025 del Concurso Nacional de Dibujo en Educación Vial, una iniciativa que inspira a los más pequeños a imaginar un país con calles más seguras y una convivencia vial más humana.

Organizado por el Departamento de Tránsito de la Policía Nacional Civil (PNC), en conjunto con los Ministerios de Gobernación y Educación, el certamen recibió este año 30,000 dibujos provenientes de 29 municipios, con la participación de estudiantes de primaria de todo el país. A través de lápices, crayones, colores y mucha imaginación, los niños expresaron cómo visualizan una Guatemala donde peatones, pasajeros y conductores se respetan mutuamente.



"En ASIM estamos convencidos de que educar desde la niñez es clave para reducir la siniestralidad vial. Por eso, formar parte de esta iniciativa nos llena de orgullo: cada dibujo es un mensaje de esperanza y una muestra del compromiso que podemos cultivar desde temprana edad", afirmó Carla Segura, Coordinadora de Mercadeo de ASIM.

El concurso se dividió en tres categorías según el grado escolar (1º-2º, 3º-4º y 5º-6º primaria), seleccionando a 12 ganadores que recibieron tablets, útiles escolares, mochilas, diplomas y la oportunidad de ver sus obras publicadas en el calendario oficial de la PNC 2026. Además, se entregaron menciones honoríficas a niños cuyo mensaje y creatividad destacaron por su impacto.

La premiación se realizó el pasado 29 de agosto en un evento público, en el que autoridades del Departamento de Tránsito, representantes de ASIM, docentes, padres de familia y aliados institucionales celebraron juntos este esfuerzo por construir una Guatemala más segura desde la niñez.

ASIM reafirma su compromiso con la formación de ciudadanos respetuosos de las normas de tránsito y con el desarrollo de una cultura vial que proteja la vida de todos. Apoyar este tipo de actividades es parte de su propósito de generar un impacto positivo y duradero en la sociedad guatemalteca.

Esto hace por tí la IA en los nuevos motorola edge 60

Lo esencial es invisible a los ojos, decía Antoine de Saint-Exupéry en *El Principito*. Claro, los nuevos motorola edge 60 no son sólo una pieza de diseño única para encantar la mirada y tus manos. Están acompañados por un trabajo de ingeniería de vanguardia, complementado por componentes de última generación capaces de albergar una Inteligencia Artificial tan potente como para simplificar tu día.

¿Cómo es eso? Gracias a moto ai y alianzas con empresas como Google, Meta, Microsoft y Perplexity, la familia de productos motorola edge 60 son capaces de aumentar tu productividad, creatividad y, más importante, la comodidad del día a día.

En la práctica, esto se traduce en mejoras automáticas en fotos y video; creación de playlists a pedido para un momento especial; recomendaciones sobre un itinerario o recetas; o la posibilidad de decirle a tu smartphone que envíe el contenido que estás viendo a una TV, computadora o tablet.

Mejoras automáticas en fotos y videos

El motorola edge 60 pro y el motorola edge 60 fusion poseen cámaras de calidad profesional que garantizan que todos los ángulos, de cerca o de lejos, de día o de noche, resulten exactamente como los usuarios imaginaron.

Además del hardware, Photo Enhancement Engine trabaja junto a moto ai para afinar detalles, reducir el ruido y ofrecer una calidad optimizada. Esto garantiza que cada imagen tenga el mismo aspecto en pantalla que en la vida real.

Las cámaras de los edge 60 pro cumplen los criterios de color Pantone Validated™ 7 y Pantone SkinTone™ Validated, es decir, garantizan colores y tonos de piel auténticos. Son los únicos teléfonos candy bar en lograr esta certificación.

El edge 60 pro incluye otras dos mejoras impulsadas por IA:

- Group Shot captura automáticamente varios fotogramas en un segundo, combinándolos para hacer que todos tengan los ojos abiertos al realizar una toma
- Mejoras en la calidad de video sobre la exposición, el color, la claridad y el audio



Mejoras automáticas en fotos y videos

El motorola edge 60 pro y el motorola edge 60 fusion poseen cámaras de calidad profesional que garantizan que todos los ángulos, de cerca o de lejos, de día o de noche, resulten exactamente como los usuarios imaginaron.

Además del hardware, Photo Enhancement Engine trabaja junto a moto ai para afinar detalles, reducir el ruido y ofrecer una calidad optimizada. Esto garantiza que cada imagen tenga el mismo aspecto en pantalla que en la vida real.

Las cámaras de los edge 60 pro cumplen los criterios de color Pantone Validated™ 7 y Pantone SkinTone™ Validated, es decir, garantizan colores y tonos de piel auténticos. Son los únicos teléfonos Candy bar en lograr esta certificación.

El edge 60 pro incluye otras dos mejoras impulsadas por IA:

- Group Shot captura automáticamente varios fotogramas en un segundo, combinándolos para hacer que todos tengan los ojos abiertos al realizar una toma

Visa empodera a las PyMEs de América Latina y el Caribe para acelerar su crecimiento y transformación digital

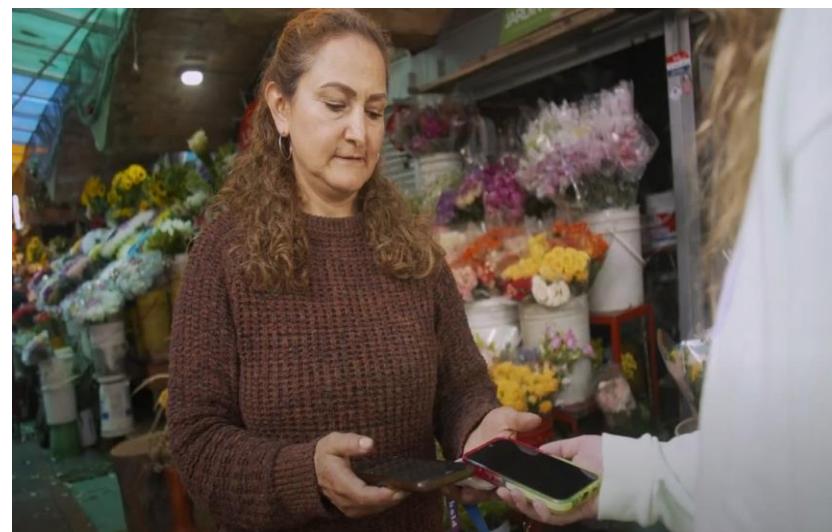
Los 93 millones de pequeñas y medianas empresas (PyMEs) de América Latina y el Caribe son el motor económico de la región, generando el 60% del empleo formal e impulsando el emprendimiento a un ritmo extraordinario. Al reconocer el importante potencial de crecimiento dentro de este segmento, Visa dio a conocer hoy su nueva propuesta de valor para las PyMEs, reforzando su compromiso de empoderar su transformación digital y crecimiento.

A través de un portafolio modular y flexible de soluciones y servicios innovadores, Visa tiene como objetivo abordar las necesidades únicas de las PyMEs desde hacer pagos sin inconvenientes y monitorear los gastos hasta acceder a financiamiento y administrar el flujo de caja equipando a estas empresas con los recursos que necesitan para operar y escalar sus negocios con eficiencia, agilidad y confianza en la actual economía interconectada.

Un elemento crucial de esta novedosa propuesta de valor es la nueva asociación de Visa con Uplinq, la primera plataforma global de evaluación y calificación de crédito para entidades que ofrecen préstamos a pequeñas empresas.

El nuevo portafolio integral de Visa para PyMEs incluye soluciones comerciales únicas, modulares y flexibles adaptadas a la etapa de crecimiento y las necesidades de cada propietario de una pequeña empresa. Los productos y servicios incluyen:

- **Gama de tarjetas empresariales de Visa enfocadas en PyMEs**
- **Simplificando la aceptación de pagos para PyMEs.**
- **Visa Spend Clarity.**
- **Reembolso de efectivo con la Tarjeta Visa Empresarial (Visa Business Cashback).**
- **Ofertas y promociones de comercios.**
- **Beneficios centrados en el negocio**
- **Educación financiera.** Con el Programa “Finanzas Prácticas para Negocios” de Visa, Visa brinda a las PyMEs acceso gratuito a las habilidades, recursos y conocimientos que necesitan para administrar su negocio de manera integral.



Expandiendo el acceso inteligente de las PyMEs a crédito con IA
Con base en una alianza que inició en 2023 para ampliar el acceso de las PyMEs a capital circulante en EE. UU. y Canadá, Visa y Uplinq ahora traen la innovadora tecnología de evaluación crediticia de Uplinq a los clientes bancarios de Visa en la región.

Pequeñas empresas, grandes historias
Visa también se enorgullece de lanzar una nueva serie de videos de historias inspiradoras que muestran los procesos poderosos y transformadores de las pequeñas empresas en toda América Latina y el Caribe. Estos videos serán compartidos en las redes sociales y otras plataformas, amplificando las voces de los emprendedores que están marcando una diferencia en sus comunidades.

Eurofarma es elegida, como la mejor farmacéutica para trabajar en América Latina

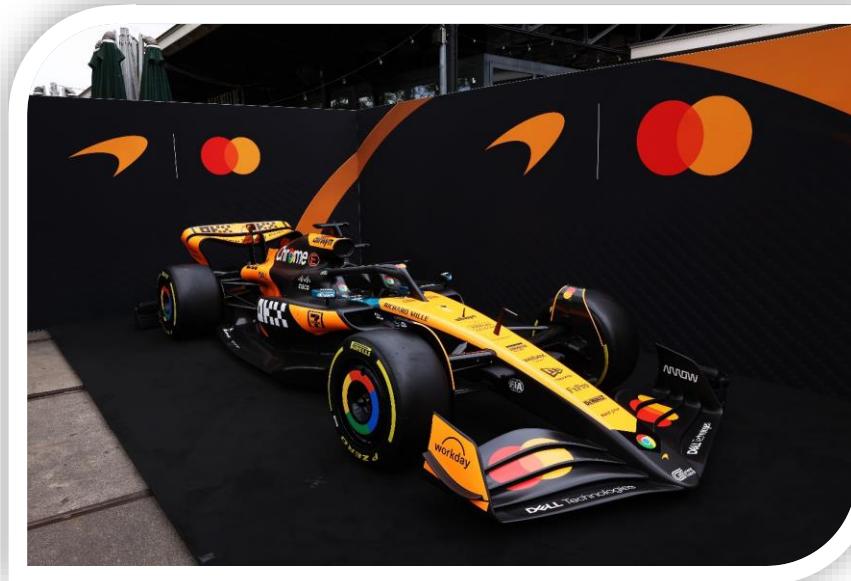


Eurofarma, multinacional brasileña presente en 24 países y en el 100% de América Latina, fue nuevamente reconocida por Great Place To Work (GPTW) como la mejor farmacéutica para trabajar en la región latinoamericana. La compañía alcanzó la 6^a posición general en el Ranking de las Mejores Empresas para Trabajar™ América Latina 2025, su mejor resultado histórico, un logro que demuestra su cultura de cuidado, seguridad y excelencia.

El reconocimiento es un reflejo directo de la estrategia de Eurofarma, que prioriza a las personas. En todos los países en los que actúa, incluido Brasil donde tiene su mayor operación y donde inició sus actividades hace 53 años, la compañía entiende que el desarrollo, el bienestar y la generación de valor se construyen a partir de una mirada integral hacia sus más de 13 mil colaboradores y sus familias.

“Este reconocimiento refleja nuestro compromiso en consolidar la Manera de Ser Eurofarma, una cultura en la cual las personas son el pilar central de nuestra estrategia y de nuestro crecimiento. Para nosotros, ser una de las mejores empresas para trabajar no es solo un sello, sino la validación de que estamos en el camino correcto al invertir en la atracción, el desarrollo y la retención de los mejores talentos. Contar con un índice del 92% de colaboradores orgullosos de formar parte de este trayecto y cubrir el 70% de las posiciones de liderazgo con promociones internas es algo que nos llena de orgullo”, afirma Daniela Panagassi, vicepresidenta de Personas y Organización.

McLaren Racing anuncia a Mastercard como Socio Oficial del Nombre del Equipo McLaren de Fórmula 1 a partir de 2026



A partir de la próxima temporada, el equipo será conocido como el Equipo McLaren Mastercard Fórmula 1, marcando una nueva y emocionante era no solo para la alianza, sino también para los aficionados del equipo en todo el mundo. Esta colaboración extendida abrirá más oportunidades para que los fans disfruten de acceso exclusivo detrás de cámaras y experiencias únicas.

Cumpliendo su promesa de poner a los aficionados en primer lugar, Mastercard lanza "Team Priceless", una iniciativa global que permitirá a los miembros de Papaya Fans acercarse al equipo y a la acción durante todo el calendario de carreras, y vivir un programa curado de actividades. En días de carrera seleccionados, los aficionados elegidos disfrutarán de experiencias increíbles, desde vueltas rápidas en pista hasta encuentros con los pilotos y experiencias Priceless que destacan la cultura local de la ciudad anfitriona. Pronto se anunciarán más detalles sobre Team Priceless y el proceso de selección.

Para lanzar este nuevo capítulo de la alianza, Mastercard organizará un espectacular evento en vivo para los aficionados en Ámsterdam la noche del miércoles 27 de agosto, previo al Gran Premio de los Países Bajos de este fin de semana. El evento contará con la presencia de los pilotos del Equipo McLaren Racing, Lando Norris y Oscar Piastri, presentaciones musicales en vivo y mucho más.

VIALTO 18, la respuesta a la vida urbana con conexión, comunidad y bienestar

Con más de 450 mil habitantes, Zona 18 se ha consolidado como la zona más poblada de la Ciudad de Guatemala, un territorio lleno de dinamismo, pero también de retos urbanos: alta demanda de vivienda y escasez de espacios seguros para la convivencia. Frente a este panorama, surge Vialto 18, un proyecto de Calidad Inmobiliaria que busca ofrecer una respuesta real a las necesidades actuales de miles de familias.

Un proyecto que aporta soluciones

Ubicado estratégicamente entre Zona 17 y Zona 18, Vialto 18 representa más que un conjunto de apartamentos: es una propuesta integral para transformar la manera de vivir en esta parte de la ciudad. La iniciativa responde a tres grandes retos de la zona:

- Seguridad: un espacio planificado con accesos controlados y amenidades que promueven la tranquilidad de sus residentes.
- Conexión: su ubicación estratégica permite cercanía a comercios, colegios y servicios esenciales, reduciendo tiempos de traslado y mejorando la calidad de vida.
- Comunidad: el diseño de las amenidades está orientado a crear lazos entre vecinos, generando un entorno de pertenencia en un área caracterizada por su densidad y diversidad.

"Vialto 18 es mucho más que un desarrollo inmobiliario; es una respuesta concreta para miles de familias que buscan vivir en un espacio seguro, accesible y pensado para la convivencia. Nuestra visión es aportar al desarrollo de Zona 18, creando no solo apartamentos, sino comunidades con propósito", afirmó Jannet Mansilla, Líder Comercial de Calidad Inmobiliaria.



Bienestar y comunidad como ejes centrales

El complejo está conformado por cinco torres residenciales, con apartamentos desde 52 m², adaptados a distintos estilos de vida. Además, incorpora amenidades que refuerzan su enfoque de comunidad: gimnasio, salón social, churrasqueras, coworking, áreas de juegos y espacios verdes. Estas opciones están diseñadas no solo para la comodidad individual, sino para fortalecer la vida en comunidad y el sentido de pertenencia.

Martes, 02
de
septiembre

BUENASNuevas^{gt}

2025



BAC dedica septiembre al Mes de las Acciones Positivas, para impulsar el consumo sostenible en Guatemala



Presentan
GATORADE FROST
como el sabor de la
Selección Nacional

Nestlé y Guatemala Próspera unen esfuerzos por Niños Saludables



GATORADE FROST Llega A Guatemala: Como el sabor de la Selección Nacional

Como parte de su compromiso con el desarrollo del deporte en Guatemala y su rol como hidratador oficial de la Selección Nacional, Gatorade presenta El Sabor de la Selección Nacional: Gatorade Frost: una edición limitada que estará disponible a partir de septiembre en supermercados y tiendas de conveniencia.

Desde hace más de dos décadas, Gatorade ha sido el hidratador oficial de la Selección Nacional de Guatemala, acompañando a los jugadores en cada reto dentro y fuera de la cancha. Con el lanzamiento de Gatorade Frost, la marca refuerza esta alianza histórica,



Este lanzamiento rinde homenaje al espíritu luchador de los guatemaltecos y al orgullo de ver a la Selección Nacional darlo todo en la cancha. La nueva bebida ofrece una mezcla refrescante de frambuesa azul y otros sabores cítricos, un sabor frío, intenso y poderoso, acompañada con una nueva etiqueta especialmente diseñada que incorpora los colores patrios y resalta a jóvenes promesas del fútbol nacional, como Rodrigo Saravia y Óscar Castellanos, miembros del Team Gatorade, así como también a Jose Carlos Pinto, capitán de la Selección Nacional.

Gatorade rinde homenaje a la pasión y perseverancia chapina

Esta propuesta busca convertirse en el sabor que acompañe cada emoción vivida junto a la Selección Nacional y está diseñada para todos los guatemaltecos que sienten el fútbol con el corazón y lo viven con el orgullo chapín, reflejando la pasión, entrega y esperanza que nos une como país.

Nestlé y Guatemala Próspera unen esfuerzos por Niños Saludables



A un año de haber unido esfuerzos, Nestlé y Guatemala Próspera celebran los resultados de una alianza que está transformando la forma en que se enseña y se vive la nutrición en las escuelas públicas de Guatemala. En este primer aniversario, más de 32,000 docentes han sido capacitados en temas de nutrición, hábitos saludables y cuidado del medioambiente, como parte del programa “Nestlé por Niños Saludables”.

Nestlé, a través de su programa “Nestlé por Niños Saludables”, reafirma así su compromiso con el desarrollo integral de las infancias, fomentando seis hábitos clave: comer más frutas y vegetales, tomar más agua, comer en porciones adecuadas, moverse más, comer en familia y cuidar el medioambiente. Esta iniciativa forma parte de su ambición global de impactar positivamente a 50 millones de niños en el mundo para 2030.

Esta colaboración, articulada a través del Programa de Crecimiento Docente del consorcio INCE, ha alcanzado a educadores de Izabal, Petén, Chiquimula, Chimaltenango, Jutiapa, Quiché y Totonicapán. Gracias a su compromiso, miles de niños están recibiendo conocimientos y motivación para llevar una vida más saludable, con el respaldo de contenidos que incluyen materiales impresos, audiovisuales y publicaciones digitales, especialmente diseñados para el contexto nacional.

“Lo que más nos inspira de este proyecto es ver cómo los docentes están tomando los contenidos y llevándolos con entusiasmo a sus aulas. Ellos son los verdaderos agentes de cambio. Este primer año ha sido de aprendizaje mutuo, y ahora vamos por más”, comentó Patricio Astolfi, director general de Nestlé Guatemala.

Durante este período, el 92% de los docentes participantes evaluaron los materiales como excelentes o buenos. Además, el programa ha evolucionado para incluir dinámicas interactivas, que incentivan la aplicación práctica del contenido y fortalecen la comunidad educativa.

De cara al segundo año, se prevé una evaluación más profunda sobre el impacto en prácticas pedagógicas y bienestar estudiantil, así como nuevas herramientas que faciliten a los docentes compartir sus experiencias y logros. La meta es impactar a 47,000 maestros del sistema de educación pública, y así continuar fortaleciendo este movimiento que ya está dejando huella en las aulas y en los hogares de Guatemala.

Nestlé y Guatemala Próspera reafirman su compromiso de continuar caminando junto a las comunidades educativas, sembrando conocimientos que perduren y generen un impacto real en la vida de las nuevas generaciones. Para más información, visite la página web de Nestlé por Niños Saludables en www.uxnscentroamerica.com

29^a edición de la Feria Alimentaria 2025 el evento más representativo del sector gastronómico de la región

La Feria Alimentaria 2025 abrió sus puertas con grandes expectativas para los tres días de actividades que serán un punto clave para el intercambio de ideas, la innovación y las oportunidades de negocio en el sector.

Este encuentro anual se ha consolidado como una plataforma estratégica para fortalecer la cadena de valor de la industria alimentaria y posicionar a Guatemala como referente gastronómico y comercial en la región.

Corte de cinta y reconocimientos a la excelencia culinaria

Durante la inauguración se realizó el tradicional corte de cinta, marcando el inicio de la 29^a edición del evento, que espera reunir a más de 5,000 personas relacionadas con la industria alimentaria, durante el 1 y 2 de septiembre, en horario de 9:00 a 19:00 horas; y el 3 de septiembre, de 9:00 a 18:00 hrs.

En el acto inaugural también se llevó a cabo la décima sexta premiación del Galardón Tenedor de Oro en cuatro categorías, los reconocimientos más prestigiosos de la gastronomía guatemalteca que honran la excelencia, trayectoria y aporte al desarrollo culinario del país.

Galardonados 2025:

Restaurante del Año: Restaurantes Los Cebollines.

Personaje del Año: Grupo Tre Fratelli.

Academia Culinaria del Año: Alta Cocina Camille.

Chef del Año: Tito Tamayo.

Feria Alimentaria 2025: Un espacio de innovación y aprendizaje

En la Vitrina Comercial, la feria reúne a más de 130 marcas nacionales e internacionales y espera recibir a más de 2,000 personas por día; además ofrece tres congresos especializados de alto nivel y competencias culinarias como la Senior y Junior Chef:



Día 1 – 1 de septiembre. Congreso Tendencias Alimentarias 2025, organizado por Universidad del Valle de Guatemala -UVG-, y dirigido a estudiantes y profesionales de cualquier área de la Industria Alimentaria.

Día 2 – 2 de septiembre. IV Congreso de Gastronomía Guatemalteca “Nan Pa’ach: la ceremonia del maíz en Guatemala”, organizado por el Instituto Técnico de Capacitación y Productividad -INTECAP y el Instituto Guatemalteco de Turismo - INGUAT, busca reunir a profesionales y amantes de la gastronomía, y resaltar la riqueza natural del maíz.

Día 3 – 3 de septiembre. Congreso GastroImpact 2025: Innovación y tendencias de los restaurantes del futuro, organizado por la Gremial de Restaurantes de la Cámara de Industria

Entradas aún disponibles

Los boletos aún están a la venta en www.eticket.gt, con opciones para acceso a la vitrina comercial y los congresos:

Ingreso a la vitrina comercial: Q75. Con carné de estudiante: Q55

Ingreso a congresos (pase por 1 día) y acceso a vitrina comercial: Q250. Con carné de estudiante: Q200

BAC dedica septiembre al Mes de las Acciones Positivas



Durante todo septiembre, BAC lanza nuevamente una iniciativa que invita a comercios, hogares y ciudadanos a adoptar un estilo de vida más consciente con el planeta: el Mes de las Acciones Positivas. La campaña evoluciona tras el éxito de 2024, cuando más de 70 comercios se sumaron y se alcanzó a más de 500,000 personas en redes sociales. Este año, el enfoque es más cercano y práctico, destacando cómo nuestras decisiones cotidianas generan un impacto real en el entorno.

La propuesta se desarrolla en torno a tres ejes principales: **hogar, movilidad y turismo sostenible**:

- **En el ámbito del hogar**, BAC se ha aliado con comercios como Vivendo, Max, Novex y Sears, que ofrecerán productos con tecnología eficiente: electrodomésticos de bajo consumo, luminarias LED y sistemas de filtración de agua.
- **En el eje de la movilidad**, el Mes de las Acciones Positivas impulsa el uso de alternativas sostenibles como vehículos híbridos y eléctricos, bicicletas y scooters. La región latinoamericana registró un crecimiento del 187 % en el parque de vehículos eléctricos livianos en el último año, aunque aún representa un promedio de solo 3.8 vehículos por cada 10,000 habitantes, lo que evidencia un amplio potencial de crecimiento. Para visibilizar estas opciones, BAC organiza la segunda edición de la Ruta Eléctrica, un recorrido en vehículos Volvo eléctricos del 23 al 24 de septiembre desde Ciudad de Guatemala hasta Panajachel.
- **El tercer eje está enfocado en el turismo sostenible**. En Guatemala, el turismo interno representa cerca del 1.8 % del PIB y es vital para dinamizar economías locales. A través de alianzas con hoteles, BAC promueve prácticas responsables que estos establecimientos ya aplican, como eficiencia energética, manejo de residuos, impulso de la cultura local y colaboración con comunidades. Estas acciones no solo protegen el ambiente, también generan valor social, económico y patrimonial.

Con esta iniciativa, BAC reafirma su propósito de reimaginar la banca para generar prosperidad en las comunidades que sirve, alineando su modelo de negocio con una visión de triple valor: económico, social y ambiental. El Mes de las Acciones Positivas es más que una campaña: es una invitación abierta a comercios, familias y ciudadanos para sumarse **#PorAccionesQueSuman**.

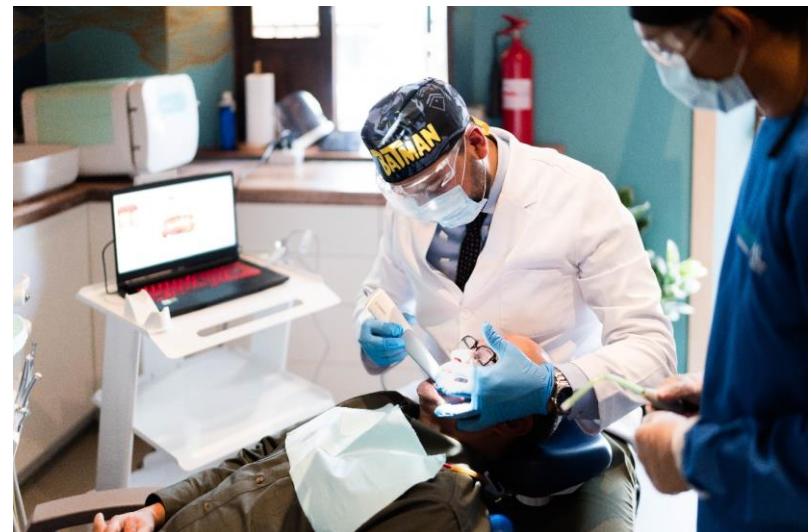
Turismo dental, un sector en crecimiento en Guatemala

En todo el mundo, el turismo dental se ha consolidado como una alternativa en auge para quienes buscan tratamientos de alta calidad a precios competitivos. Según Patients Beyond Borders, más de 14 millones de personas viajan cada año con fines médicos, y el segmento dental representa uno de los rubros más importantes, con ahorros que oscilan entre el 40 % y el 70 % en comparación con los costos en Estados Unidos o Europa.

Guatemala no es la excepción. De acuerdo con cifras oficiales del Instituto Guatemalteco de Turismo (INGUAT), el país recibió más de 2.3 millones de visitantes internacionales en 2024, y aunque muchos llegan por motivos turísticos tradicionales, un número creciente combina su viaje con procedimientos odontológicos. Factores como la alta capacitación de los especialistas, el uso de tecnología de vanguardia, la atención personalizada y la posibilidad de recuperarse en un entorno cultural y natural privilegiado han posicionado al país como un destino atractivo en la región.

Dental Antigua, ubicada en el corazón de Antigua Guatemala, ha identificado los tratamientos más solicitados por pacientes internacionales:

1. Implantes dentales – Procedimientos de alta precisión y durabilidad.
2. Diseño de sonrisa y carillas – Preferido por quienes buscan resultados estéticos inmediatos.
3. Blanqueamiento dental – Rápido, seguro y con resultados visibles desde la primera sesión.
4. Rehabilitación oral completa – Integración de múltiples tratamientos en un solo plan, optimizando tiempo y costos.



A la par de esta tendencia, diversas agencias de viajes y operadores turísticos han desarrollado paquetes especializados en turismo dental, que incluyen transporte, hospedaje y experiencias complementarias, además de los tratamientos. Estas opciones facilitan la estadía de los visitantes internacionales y les permiten vivir una experiencia integral que combina salud, descanso y cultura.

Además del beneficio para el paciente, el turismo dental genera un impacto positivo en la economía local: fomenta la ocupación hotelera, impulsa el consumo en restaurantes, comercios y transporte, y contribuye a la diversificación de la oferta turística del país.

Experto de Mayo Clinic explica los problemas que aumentan el riesgo de Demencia Vascular

Demencia vascular: un experto de Mayo Clinic explica los problemas de los vasos sanguíneos que aumentan el riesgo de demencia vascular

Los factores que aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas y ACV también están asociados con un mayor riesgo de demencia. Cuando los vasos sanguíneos están dañados o bloqueados, el cerebro puede quedarse sin el oxígeno y los nutrientes que necesita, lo que puede resultar en demencia vascular.

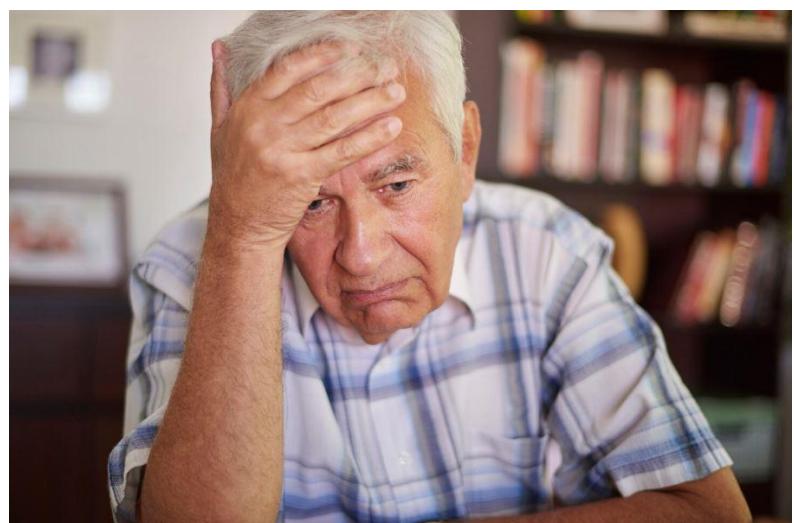
Las enfermedades vasculares contribuyen aproximadamente al 25% de todos los diagnósticos de demencia.

"Los cambios vasculares en el cerebro, la mayoría de las veces, dañan los axones o 'cables' que conectan diferentes partes del cerebro," explica el Dr. Stephen English, neurólogo vascular en Mayo Clinic. "Por eso, las señales tardan más en viajar, lo que hace que el cerebro no funcione a toda su velocidad."

El Dr. English afirma que los signos de la demencia vascular incluyen problemas de razonamiento, planificación, juicio, memoria y otros procesos mentales.

"Hipertensión arterial, colesterol alto, diabetes, tabaquismo, obesidad y apnea del sueño estos son los factores de riesgo modificables que, si no se tratan, pueden desgastar los pequeños vasos sanguíneos del cerebro con el tiempo," explica el Dr. English.

"Podemos, en muchos casos, intervenir en estos factores de riesgo," dice el Dr. English. "Los medicamentos y los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a reducir la presión arterial y el colesterol; podemos tratar la apnea del sueño con ciertos dispositivos o cirugías; y podemos ayudarle a dejar de fumar. Estas son algunas medidas que pueden reducir el riesgo de desarrollar demencia vascular."



Las condiciones comunes que pueden conducir a la demencia vascular incluyen ACVs que bloquean las arterias cerebrales; hemorragias en el cerebro y vasos sanguíneos cerebrales estrechados o dañados crónicamente.

El tratamiento suele centrarse en controlar las afecciones de salud y los factores de riesgo que contribuyen a la demencia vascular. Controlar las condiciones que afectan la salud subyacente del corazón y de los vasos sanguíneos puede, en algunos casos, ralentizar la progresión de la demencia vascular y prevenir un mayor deterioro.

Dependiendo de su situación individual, su médico puede recetarle medicamentos para reducir la presión arterial, reducir los niveles de colesterol, prevenir la coagulación de la sangre y mantener las arterias despejadas, así como ayudarle a controlar el azúcar en la sangre si tiene diabetes.



Preparate llega la 12^a Carrera San Martín en apoyo a la Fundación Margarita Tejada



Anuncian El Festival de Marimba Paiz celebrando 45 años de tradición y música



Preparate llega la 12^a Carrera San Martín en apoyo a la Fundación Margarita Tejada

Los guatemaltecos volverán a unirse en una jornada deportiva y solidaria, con la 12^a edición de la Carrera San Martín, un evento que combina deporte, convivencia familiar y solidaridad, con el propósito de recaudar fondos a beneficio del programa de becas de la Fundación Margarita Tejada, que apoya a personas con síndrome de Down.

La 12^a Carrera San Martín, se realizará el domingo 26 de octubre, en la 12 calle, Avenida Reforma Zona 9, la jornada iniciará con un calentamiento a las 7:00 a.m., seguido de la tradicional "Caminatón" a las 7:30 a.m., para luego dar paso a la carrera oficial que arrancará a las 8:00 a.m., con recorridos de 5 y 10 kilómetros por el circuito Reforma- Américas.

Desde su creación, la Carrera San Martín se ha consolidado como una tradición que une a familias, atletas y empresas con un mismo objetivo: transformar vidas. A lo largo de sus ediciones, la Carrera San Martín ha logrado recaudar más de Q.4.9 millones que se han destinado directamente a los programas de la Fundación Margarita Tejada, permitiendo ampliar servicios, desarrollar programas de capacitación y brindar oportunidades de inclusión para personas con síndrome de Down.



Inscripciones a la 12^a Carrera San Martín

El costo de inscripción es de Q.125 y los corredores interesados se pueden registrar a partir del 3 de septiembre en todas las tiendas San Martín, en Sport& y en la página www.carrera.sanmartinbakery.com. En los tickets encontrarán un formulario para que puedan registrarse con anticipación.

Expo y entrega de Kits para la 12^a Carrera San Martín

La Expo de la carrera se llevará a cabo el sábado 25 de octubre, en el sótano de Oakland Place, en horario de 8:00 a.m. a 7:00 p.m. Durante la jornada, los corredores podrán recoger su kit conmemorativo que incluye número de chip, playera conmemorativa y productos de las marcas patrocinadoras.

Aprenda a diferenciar entre intolerancia, sensibilidad y alergia al consumir leche

En un país como Guatemala, donde los productos lácteos son parte esencial de la alimentación diaria, muchas personas experimentan molestias tras su consumo sin comprender del todo su causa. En este contexto, expertos en nutrición hacen un llamado a la población a reconocer y diferenciar tres condiciones clave: la intolerancia a la lactosa, la sensibilidad a la proteína A1 y la alergia a la proteína de la leche de vaca (APLV). Intolerancia a la lactosa: una condición común y manejable

La intolerancia a la lactosa afecta a cerca del 70% de los adultos en todo el mundo y se produce cuando el organismo no produce suficiente lactasa, la enzima que descompone el azúcar natural de la leche en sus dos componentes básicos glucosa y galactosa. Los síntomas incluyen náuseas, gases, hinchazón, cólicos y diarrea.

“Una alternativa práctica para estas personas es optar por productos deslactosados como los lácteos bajo la marca Delactomy de Dos Pinos, que incluye versiones enteras, descremadas y semidescremadas, enriquecidas con calcio, hierro, ácido fólico, vitaminas A y D, y otros nutrientes esenciales. Además, tienen un sabor naturalmente más dulce gracias al proceso de deslactosado, sin añadir azúcar”, explica Soto.

Sensibilidad a la proteína A1: una alternativa digestiva

Algunas personas presentan sensibilidad a la proteína A1, presente en ciertos tipos de leche, lo que puede ocasionar molestias digestivas sin involucrar al sistema inmune. Para estos casos, la leche Delactomy A2 representa una solución eficaz y natural.

“La leche Delactomy A2 de Dos Pinos proviene de vacas que producen exclusivamente leche con proteína A2, un tipo de proteína mucho más fácil de digerir, evitando síntomas gastrointestinales indeseables. Conserva todos los beneficios nutricionales de la leche tradicional”, indica la experta.

Alergia a la proteína de la leche de vaca: una reacción del sistema inmunológico

A diferencia de las condiciones anteriores, la alergia a la proteína de la leche de vaca es una respuesta inmunológica que puede provocar desde urticaria hasta síntomas severos como anafilaxia y es especialmente común en niños pequeños.



“Para quienes tienen esta alergia, la recomendación médica es clara: deben evitar completamente los productos lácteos”, puntualiza Soto.

Acceso a soluciones reales y seguras

En la actualidad, Guatemala cuenta con una creciente oferta de productos especializados como leches deslactosadas, quesos bajos en lactosa y leche Delactomy A2, lo que permite mantener una alimentación balanceada sin sacrificar sabor ni nutrición.

Cooperativas como Dos Pinos han incrementado su portafolio para responder a estas necesidades con productos diseñados para cada perfil de consumidor. “Nuestro compromiso es brindar soluciones reales y seguras para quienes enfrentan retos nutricionales, garantizando calidad, seguridad y bienestar para todos”, concluye la nutricionista.

Presto presenta su esencia gastronómica por las fiestas de Patrias



Lo que comenzó en 1981 como una cocina familiar dedicada a llevar comida casera guatemalteca a más hogares, hoy es una operación consolidada con cobertura nacional, capaz de atender desde reuniones íntimas hasta eventos corporativos de más de 2,500 invitados. Con más de 40 años de historia, Presto ha perfeccionado el arte de combinar tradición con innovación, manteniéndose como un socio estratégico para empresas y familias que buscan experiencias gastronómicas memorables.

Desde sus inicios, se ha caracterizado por mantener en sus menús la esencia de la comida casera guatemalteca, ofreciendo a sus clientes el sabor de nuestras raíces. A lo largo de los años, ha sumado opciones internacionales y gourmet, demostrando su capacidad para adaptarse a las tendencias sin perder la identidad que distingue a la empresa.

Calidad, servicio e innovación

El crecimiento de Presto ha ido de la mano de la diversificación de sus servicios. Hoy en día, la empresa ofrece desde boquitas típicas hasta menús gourmet, estaciones gastronómicas en vivo, opciones saludables y fusiones creativas, demostrando su flexibilidad para atender todo tipo de ocasiones, desde celebraciones familiares hasta grandes eventos empresariales.

Con una planta de producción moderna, centros operativos en puntos estratégicos y un equipo altamente capacitado, Presto ha elevado los estándares de la industria de catering en Guatemala. Su enfoque integral, que une logística, innovación tecnológica y un servicio cercano, le ha permitido convertirse en un referente que combina lo mejor de la tradición con las demandas actuales de calidad y conveniencia.

Realizarán el III Congreso Nacional de Minería en Guatemala

REGÍSTRATE AQUÍ

UN ESPACIO DE DIÁLOGO,
SOSTENIBILIDAD Y RESPETO PARA
EL DESARROLLO DEL PAÍS

MARTES 14 DE OCTUBRE

08:00 a 17:30 h.
Hotel Real Intercontinental,
Ciudad de Guatemala

Organizado por: **CCIG** Cámara de Industria de Guatemala, **GRENAT** Oficina de Recursos Naturales, Minería y Cultura

MEDIA PARTNER **liberal GT** somos guate

Más Información:
eventos@Industriaguate.com | PBX: 2380-9000 Ext. 117/224
www.industriaguate.com

Anuncian El Festival de Marimba Paiz celebrando 45 años de tradición y música

El Festival de Marimba Paiz llega a sus 45 años ininterrumpidos de historia, consolidándose como uno de los eventos culturales más emblemáticos del país y reafirmando su compromiso con la preservación y proyección de la marimba, símbolo sonoro de Guatemala.

Para conmemorar este aniversario especial, regresa a la Gran Sala Efraín Recinos del Teatro Nacional con una edición especial bajo el título "La Marimba, corazón de la música", el festival se está preparando para un espectáculo diferente, con una presentación extra a lo habitual, ofreciendo tres funciones únicas bajo la dirección musical de Alian Herrera, en las que el público podrá disfrutar de un espectáculo renovado, lleno de sorpresas y fusiones artísticas.

El cambio de formato del Festival de Marimba Paiz, responde a la intención de resaltar la versatilidad, riqueza cultural y simbología de la marimba doble de Guatemala, que es un emblema del patrimonio musical guatemalteco. Este instrumento, además de ser un símbolo de identidad nacional, posee una capacidad excepcional para adaptarse a diversos géneros musicales, desde lo tradicional hasta lo contemporáneo.

Las fechas programadas son:

Sábado 20 de septiembre a las 16:00 horas

Domingo 21 de septiembre a las 11:00 y 16:00 horas

En escena, cuatro de los más destacados ensambles de marimba del país se unirán para ofrecer un recorrido musical vibrante: Marimba Chapinlandia, Marimba Estrella de Guatemala, Marimba K'inich Ahau y Marimba Suspiros Chapines.



Un nuevo reconocimiento a la música guatemalteca

Como parte de las celebraciones de este 45 aniversario, el Festival de la Marimba Paiz entregará por primera vez el Galardón Grace que busca reconocer a guatemaltecos talentosos dentro de la música. La madrina de esta distinción será la cantautora guatemalteca y ganadora de 2 Grammy Latino y 1 Grammy USA, Gaby Moreno, dando paso a un momento histórico para el festival y para la música nacional.

Además, el escenario contará con la participación de artistas invitados de gran trayectoria, quienes acompañarán a los ensambles de marimba en un espectáculo que promete ser inolvidable.

La sostenibilidad: el pilar indispensable del desarrollo empresarial en Guatemala

En un mundo que se enfrenta a desafíos ambientales y sociales, la sostenibilidad ha dejado de ser una opción para convertirse en una necesidad para el desarrollo empresarial. En Guatemala, un país con una riqueza natural y cultural inmensa, pero también vulnerable a los efectos del cambio climático y las desigualdades sociales, la adopción de prácticas sostenibles por parte de las empresas es una estrategia fundamental para asegurar un futuro próspero y equitativo para todos.

Como presidente de Henkel Guatemala, estoy convencido de que en el sector privado tenemos un papel crucial en la construcción de un país más resiliente y justo. Es una oportunidad para liderar el cambio hacia un modelo de negocio que genere valor no solo económico, sino también ambiental y social.

En Henkel, la sostenibilidad es un pilar central de nuestra estrategia global y, por supuesto, de nuestras operaciones en Guatemala. Entendemos que, para contribuir a limitar el calentamiento global, es necesario actuar con ambición y determinación en toda nuestra cadena de valor. Por ello, hemos establecido metas de cero emisiones netas validadas por la iniciativa Science Based Targets (SBTi), comprometiéndonos a reducir nuestras emisiones absolutas de gases de efecto invernadero (GEI) de alcance 1 y 2 en un 42% para 2030, y las de alcance 3 en un 30% para el mismo año. Nuestro objetivo final es llegar a ser una compañía cero emisiones netas para 2045, un compromiso que abarca desde nuestros procesos de producción hasta nuestras oficinas, almacenes, centros de investigación y desarrollo, y nuestra flota de transporte.

Pero más allá de los números, estas metas se traducen en acciones concretas que ya estamos implementando en Guatemala. Un ejemplo claro es nuestra planta de producción en Mixco, que en 2024 recibió por segundo año consecutivo el "Premio Gold" en los LATAM Sustainability Excellence Awards, reconociendo nuestros avances en la reducción de CO2 y nuestras certificaciones ISO. Además, hemos asegurado que el 100% de la energía utilizada en esta planta provenga de fuentes renovables, un paso significativo hacia la descarbonización de nuestras operaciones.



La innovación en empaques es otra área donde estamos marcando la diferencia. Nos enorgullece haber recibido el Silver Award en los Packaging Innovation Awards 2024 entregados en Japón, por el desarrollo del primer doypack 100% reciclable en nuestro portafolio de Lavandería y Cuidado del Hogar. Este empaque, fabricado completamente con polietileno, promueve la economía circular al permitir su reincorporación como materia prima post-consumo. Actualmente, se utiliza en marcas tan reconocidas como MAS Color, Persil, 123, Pril y Rendidor, demostrando que es posible ofrecer soluciones sostenibles sin comprometer la funcionalidad.

En la siguiente parte de esta columna, continuaremos explorando cómo la sostenibilidad abarca también el impacto social positivo, detallando los proyectos comunitarios que Henkel Guatemala está impulsando para contribuir al bienestar social.

Jueves, 04
de
septiembre

BUENASNuevas^{gt}

2025



Day Pass con transporte incluido: la nueva propuesta de Oceana Resort y Litegua



**Bam y Fundaquem
celebran el Día del
Niño, 4 de octubre en
el Zoológico La
Aurora**

**Rosal Secretos de Oriente
experiencia sensorial
que transforma la rutina
de bienestar**



Day Pass con transporte incluido: la nueva propuesta de Oceana Resort y Litegua



Oceana Resort + Conventions, el resort más completo y exclusivo de la región, ubicado en el km 6 camino a Monterrico, anuncia su nueva alianza con Litegua, la empresa de transporte que conecta a los guatemaltecos con los mejores destinos del país, para ofrecer una experiencia de Day Pass con transporte incluido hacia el Pacífico guatemalteco.

A partir de ahora, los visitantes podrán disfrutar de un paquete que combina la comodidad del traslado con el acceso a todas las amenidades de Oceana, diseñado para quienes buscan escapar de la rutina y vivir un día inolvidable en el destino más exclusivo de la Costa Pacífica de Guatemala.

Litegua es reconocida por conectar a los viajeros con experiencias únicas en Guatemala, y ahora se une a Oceana para llevar a los visitantes a un entorno en donde la magia histórica y natural del país se encuentra con el lujo y la comodidad.

El paquete de **\$99.00** incluye transporte ida y vuelta desde la zona 1 de ciudad de Guatemala, todos los sábados con salida a las 05:00 horas y retorno desde Oceana a las 17:00 horas. **además de todos los beneficios del Day Pass de Oceana:**

- Acceso a piscinas y áreas recreativas
- Alimentos y bebidas ilimitados
- Actividades deportivas y de entretenimiento
- Acceso al Kids Club para los más pequeños
- Espectáculos y entretenimiento diurno y nocturno

Con la nueva alianza entre Oceana y Litegua, tu única tarea es subirte al bus y dejarte llevar... nosotros nos encargamos de todo para que disfrutes una experiencia inigualable. Para más información y reservas ingresar a www.oceana.com.gt

ROSAL SECRETOS DE ORIENTE, una experiencia sensorial que transforma la rutina de bienestar



Rosal, la marca que por décadas ha acompañado a los hogares centroamericanos con productos de higiene de alta calidad, lanza su nueva línea de papel higiénico **Rosal Secretos de Oriente**, una propuesta que redefine lo cotidiano al convertir el uso diario del papel higiénico en un ritual de relajación, confort y bienestar emocional.

Inspirado en la serenidad y equilibrio de los jardines orientales, Rosal Secretos de Oriente fue concebido bajo un concepto claro: ir más allá de lo funcional y transformar un momento rutinario en una experiencia sensorial. Esta innovación responde a la necesidad de los consumidores actuales de encontrar espacios de calma y autocuidado incluso en las actividades más simples del día a día.

Una fusión perfecta entre funcionalidad y placer

Lo que hace único a Rosal Secretos de Oriente dentro del portafolio de la marca es su capacidad para integrar alto rendimiento, suavidad superior y una tecnología exclusiva de aromaterapia, ofreciendo una experiencia que va más allá del papel higiénico tradicional. Su doble hoja ultra rendidora y acolchada no solo proporciona una textura ultra suave y resistente ideal para pieles sensibles, sino que garantiza un uso prolongado y eficiente.

Además, el producto incorpora una fragancia relajante desarrollada con esencias naturales de flores exóticas, diseñada para evocar la frescura y tranquilidad de los jardines del Lejano Oriente. Gracias a una tecnología innovadora, el aroma se libera de forma progresiva, brindando una sensación de frescura duradera que acompaña cada uso.

Innovación, calidad y compromiso con el bienestar

El desarrollo de Rosal Secretos de Oriente supuso un reto técnico importante: Equilibrar una textura acolchada y resistente con una fragancia que fuera sutil, distintiva y no invasiva. El resultado es un producto que cumple con los más altos estándares de calidad, integrando tecnología de liberación de aroma y una composición cuidadosamente diseñada para enriquecer tanto el cuerpo como el estado de ánimo del usuario.

Una nueva forma de cuidar

Con Rosal Secretos de Oriente, la marca reafirma su liderazgo en la categoría, llevando su promesa de confort y bienestar a un nuevo nivel. Más que un papel higiénico, es una experiencia sensorial premium, pensada para quienes buscan transformar lo habitual en un espacio de calma, cuidado y armonía.

Rosal Secretos de Oriente ya está disponible en supermercados y tiendas de conveniencia del país.

Bam y Fundaquem celebran el Día del Niño, 4 de octubre en el Zoológico La Aurora

- Este 4 de octubre Bam y Fundaquem se unen para celebrar el Día del Niño y recaudar fondos que permitan continuar brindando atención médica integral a niños que han sufrido quemaduras.
- Con la compra de entradas en la taquilla identificada en el Zoológico La Aurora, el público podrá colaborar con la fundación, hacer felices a los más pequeños y disfrutar de actividades especiales.



Por undécimo año consecutivo, Bam colaborará con Fundaquem (**Fundación de Niños Quemados**) para continuar apoyando a niños que han sufrido quemaduras. Por ello, este 4 de octubre estará disponible una taquilla identificada en el Zoológico la Aurora, donde las personas podrán adquirir entradas para niños y adultos y disfrutar de actividades diseñadas para celebrar a los pequeños.

El 100% de las entradas vendidas será destinado a proyectos y programas de apoyo de la fundación. Entre las actividades planificadas habrán pintacaritas, un taller de cactus (espacio creativo para decorar su propio cactus) y una exposición de animales exóticos, que despertará el interés por la naturaleza y la conservación.

“Pasar momentos especiales con nuestros hijos es sin duda una satisfacción para nosotros como padres. En este Día del Niño quiero invitarlos a que hagamos felices a nuestros hijos y, al mismo tiempo, hagamos felices a aquellos pequeños que, por alguna situación, han tenido que pasar por un tratamiento de quemaduras. Con esto fomentamos el apoyo a causas tan nobles como esta y, al mismo tiempo, caminamos juntos para seguir promoviendo el bienestar de todos”, expresó Carlos Prado, gerente de Marca en Bam.

Las entradas estarán a la venta en el Zoológico La Aurora el 4 de octubre, en la taquilla identificada por Bam y Fundaquem, con un costo de Q55.00 para adultos, Q30.00 para niños y Q30.00 para adultos mayores. Estas tendrán vigencia hasta el 31 de diciembre del 2025.

Bam, alineado con su propósito de promover desarrollo sostenible para lograr el bienestar de todos, se enfoca en actividades que impulsan a más personas a sumarse con acciones de alto impacto que aporten a construir una mejor sociedad.

AGEXPORT Anuncia Manufexport 2025 la única feria para minoristas en centroamerica

El sector de manufacturas representa uno de los pilares más dinámicos y adaptables del comercio exterior guatemalteco. Una adaptación que busca satisfacer las nuevas demandas de los consumidores y con ello, sostener su presencia en los mercados de exportación, pero principalmente, crecer en nuevos mercados, entre ellos, el Caribe y Sur América.

Manufexport, una feria cerrada a negocios es la principal plataforma regional para el sector retail. Con una trayectoria de 11 ediciones consecutivas, se ha consolidado como el punto de encuentro más relevante para la oferta exportable de Guatemala y Centroamérica, y esta edición permitirá medir la capacidad de la oferta exportadora para adaptarse a un entorno de cambios acelerados, presentando la oferta de preferencia de los consumidores por productos sostenibles, saludables y accesibles de alimentos, bebidas, cosméticos, plásticos, farmacéuticos, entre otros.

Guatemala recibirá del 23 al 25 de septiembre en Antigua Guatemala a más de 250 compradores internacionales de 18 países, (el 60% de ellos, conocerán la oferta guatemalteca por primera vez). Y, durante dos días, tendrán 2,500 citas de negocios con 150 empresas exportadoras que presentarán una oferta que supera los 5,000 productos para la venta en góndolas del mundo.



Este año, esperamos realizar más de 2,500 citas de negocio, con la participación de cadenas de supermercados, distribuidores, importadores y farmacias que representan alrededor de 1.4 millones de puntos de venta en diferentes regiones del mundo. Durante más de un año, hemos trabajado arduamente para que este evento cumpla con las expectativas de los compradores internacionales. Además, estamos abriendo nuevos nichos de mercado, aseguró Fernando Cifuentes, Vicepresidente del comité organizador de Manufexport 2025

EPA anuncia su nueva campaña “Ayudar es Sencillo” en alianza con Hábitat para la Humanidad Guatemala

- Hábitat para la Humanidad Guatemala será la organización beneficiaria del programa “Ayudar es sencillo” de EPA.

Ferretería EPA anuncia una nueva campaña de su programa “Ayudar es Sencillo” en alianza con Hábitat para la Humanidad Guatemala, que permitirá llevar a cabo el proyecto “Manos a la Obra”, una propuesta enfocada en la formación técnica de personas en situación de vulnerabilidad.

La campaña estará activa en todas las cajas de las tiendas a partir del 4 de septiembre, en donde los clientes podrán hacer una donación voluntaria al proyecto.

Uno de los principales objetivos de “Manos a la Obra” es otorgar 140 becas completas para la capacitación en albañilería. A través de esta formación, los participantes podrán adquirir conocimientos prácticos y habilidades técnicas.

“Creemos en el poder transformador de las alianzas. Este proyecto representa una oportunidad para que muchas personas puedan adquirir herramientas prácticas que les permitan mejorar su calidad de vida y la de sus comunidades. Ayudar es sencillo, pero el impacto puede ser profundamente transformador”, afirmó Vladimir Osorio, gerente comercial de EPA Guatemala.



Álvaro Herrera, presidente del Comité Directivo Nacional de Hábitat para la Humanidad Guatemala, expresó: “Este apoyo permite abrir puertas para que más personas accedan a una formación digna, generen ingresos y se conviertan en agentes activos del cambio dentro de sus comunidades. La capacitación está abierta a hombres y mujeres, promoviendo así la inclusión y el empoderamiento.”

Desde sus inicios, las contribuciones de los clientes han hecho posible alianzas con organizaciones de alto impacto social, como el Benemérito Comité Pro-Ciegos y Sordos de Guatemala, Camino Seguro, UNICEF y Aldeas Infantiles SOS. Estas colaboraciones han aportado al desarrollo de capacidades, la mejora de la empleabilidad juvenil, la promoción de la inclusión social y la generación de oportunidades reales para quienes más lo necesitan.

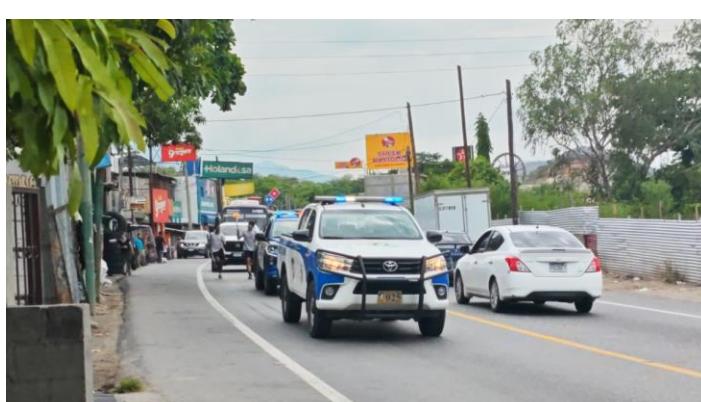
Con esta nueva alianza, ambas organizaciones reafirman su compromiso con la construcción de una sociedad más justa, solidaria y consciente, en la que cada persona tenga acceso a oportunidades reales de progreso.

PROVIAL acompaña la Antorcha Centroamericana por la Paz y la Libertad

La independencia de Centroamérica, conmemorada cada septiembre, es un símbolo de unión que ha perdurado por más de dos siglos. Como parte de esta tradición que fortalece la identidad regional, se celebra cada año la Antorcha Centroamericana por la Paz y la Libertad, un recorrido de más de mil kilómetros que atraviesa los cinco países de la región y que en Guatemala moviliza a jóvenes de los 22 departamentos.

Este 2025, en vísperas del 204 aniversario de Independencia, la Dirección General de Protección y Seguridad Vial –PROVIAL–, por medio de sus Brigadas, brinda acompañamiento y resguardo vial a los grupos de estudiantes que portan con orgullo el fuego patrio.

La ruta avanzó por el km 84 de la CA-09 Norte, con sentido hacia el Sur, donde los equipos de PROVIAL velaron por el flujo vehicular y la seguridad de los atletas, quienes se desplazan corriendo. La caravana circula con normalidad sin afectar el flujo vehicular en ambos sentidos de la vía, gracias al trabajo coordinado de los brigadas en carretera.



El fuego patrio recorrerá nuestro país hasta llegar a la Ciudad Capital, posteriormente, será trasladado hasta Jalpatagua, Jutiapa, donde el próximo jueves 4 de septiembre será entregado simbólicamente a jóvenes salvadoreños en el Puente El Jobo, reafirmando el espíritu de hermandad entre pueblos.

En esta edición participan 44 personas, dos representantes de cada departamento, quienes con entusiasmo llevan el mensaje de paz, libertad y unidad que representa esta antorcha.

Con este acompañamiento, PROVIAL reafirma su misión de Proteger y Servir, garantizando que esta celebración histórica y cultural transcurra de forma ordenada y segura, honrando la memoria de quienes hace 204 años soñaron con una Centro América libre y unida.

Viernes, 05
de
septiembre

BUENAS *Nuevas* gt

2025



Building Latam Fest

El epicentro de la innovación en construcción y vivienda en Latinoamérica llegó a Guatemala



**McDonald's
Reformadores**

**Un lugar para
compartir y
disfrutar en
Villa Nueva**

Banco Promerica
premió la promoción
“¡Corre por lo que más
quieras!”



Guatemala a la Vanguardia De la Salud y los Sistemas de Infusión de la Mano de Union Export y B. Braun

Las infusiones automatizadas son vitales en el ámbito médico y de la salud, ya que se han convertido en el estándar para los tratamientos intravenosos para mejorar la condición de un paciente o incluso salvarle la vida. A través de las infusiones se permite la reposición de elementos que el cuerpo no puede producir en calidad o cantidad suficiente, así como tratamientos de antibióticos, quimioterapias, entre otros.

Con el fin de mejorar la atención a los pacientes y facilitarles la administración de medicamentos, fluidos y transfusiones con mayor precisión y seguridad, brindando tranquilidad tanto a pacientes como al personal de salud, Unionexport, líder en tecnología médica, junto con la compañía alemana B. Braun, presentó los "Sistemas de Infusión Automatizados Una visión al futuro de la infusión", la más reciente generación de bombas de infusión y perfusores de alta precisión y confiabilidad.

Con estos equipos, Guatemala se prepara para dar un salto hacia hospitales más modernos, digitalizados, conectados y preparados para los retos del futuro, colocándose a la vanguardia de hospitales de referencia mundial.

Estos innovadores sistemas representan un paso adelante en la modernización del sistema de salud guatemalteco, al ofrecer:

- Mayor seguridad: parámetros que impiden errores en la administración de medicamentos, protegiendo la vida del paciente y la labor del personal de salud.
- Conectividad digital: integración con otros equipos digitales, redes hospitalarias y almacenamiento de información en la nube, lo que permite trazabilidad, reportería en tiempo real y mejor control de inventarios.
- Flexibilidad de uso: desde tratamientos simples hasta complejos en áreas como oncología, pediatría, nutrición, intensivos y cirugías.
- Acceso competitivo: precios accesibles que permiten a más hospitales y clínicas incorporar esta tecnología.



Durante la presentación se impartió la charla "Infusión a otro nivel", a cargo de la ingeniera biomédica Katherine Aguirre, gerente de Sistemas de Infusión Automatizados para Centroamérica y el Caribe de B. Braun, quien expuso casos de éxito en la implementación de esta tecnología en países como El Salvador, Panamá y República Dominicana.

"B. Braun es la única empresa con presencia global. La llegada de estos nuevos sistemas representa un cambio de paradigma para el sistema de salud en Guatemala, abriendo la puerta a soluciones más seguras, modernas y competitivas", aseguró Katherine Aguirre.

Grupo Codaca Relanza Faw Trucks en Guatemala

Grupo Codaca, empresa líder en soluciones de transporte pesado y comercial en Centroamérica, anunció la incorporación oficial de FAW TRUCKS a su portafolio en Guatemala, fortaleciendo su compromiso con la innovación, la eficiencia y la cobertura integral para transportistas y empresarios en la región.

Con más de 60 años de trayectoria internacional, FAW (First Automotive Works) es el primer fabricante de vehículos en China y una de las marcas más reconocidas globalmente por su innovación tecnológica, confiabilidad y estándares de calidad. Es actualmente la marca número uno en ventas en el competitivo mercado automotriz chino, con presencia en más de 100 países y exportaciones que superan los 500,000 vehículos al año. FAW llega nuevamente al mercado guatemalteco ahora bajo la distribución exclusiva de Grupo Codaca.

Respaldo total en Guatemala

Con el sello de Grupo Codaca, los clientes de FAW Trucks tendrán acceso a:

- 8 talleres fijos a nivel nacional.
- Más de 60 unidades móviles de asistencia técnica.
- Amplio stock de repuestos genuinos.
- Soporte especializado y asesoría comercial personalizada.

Como parte de este relanzamiento, se presentó el nuevo FAW 4x4 de 5.25 toneladas, diseñado para operaciones rurales, de construcción y fuera de ruta, que combina tracción, potencia y capacidad de carga con máxima eficiencia.

Compromiso con Guatemala

La integración de FAW Trucks fortalece la visión de Grupo Codaca de ser un aliado estratégico para el desarrollo logístico y comercial del país, brindando soluciones modernas, confiables y eficientes a quienes mueven la economía nacional.



Banco Promerica premió la promoción “¡Corre por lo que más quieras!”



Banco Promerica llevó a cabo por tercer año consecutivo la premiación de su promoción "¡Corre por lo que más quieras!", donde **50 clientes ganaron 30 minutos para comprar hasta 25,000 quetzales en tiendas seleccionadas de los centros comerciales de Guatemala**. Para participar, los clientes debían usar sus tarjetas Visa de crédito o débito en consumos de Q200 o más, mientras que los solicitantes de nuevas tarjetas digitales y primeros consumidores recibían oportunidades adicionales.

La dinámica se llevó a cabo en dos escenarios: **Centro Comercial Interplaza Escuintla**, donde, por primera vez, los clientes de la región sur del país pudieron disfrutar de esta emocionante premiación, y en el **Centro Comercial Pradera Concepción** que, una vez más se convirtió en el punto de encuentro de sonrisas, emoción y aplausos de

La promoción estuvo vigente del 1 de junio al 31 de julio de 2025, y participaron automáticamente todos los tarjetahabientes Promerica Visa que realizaron consumos iguales o superiores a Q200. Quienes solicitaron su tarjeta de crédito o cuenta de efectivo a través de Banca Móvil y efectuaron su primera compra de Q200 o más, recibieron cuatro oportunidades adicionales para ganar.

Con esta iniciativa, Banco Promerica reafirma su compromiso de estar cerca de sus clientes, ofreciendo propuestas innovadoras que no solo reconocen su fidelidad, sino que también generan experiencias memorables. Las promociones continuarán por lo que es importante estar al pendiente.

McDonald's Reformadores: lugar para compartir y disfrutar en Villa Nueva



Un restaurante con tecnología, comodidad y sabor

McDonald's Reformadores cuenta con 5 pantallas digitales para toma de órdenes, McCafé con variedad de bebidas y postres; y una plaza exterior para disfrutar de los McMenú favoritos al aire libre. Además, posee AutoMac y McDelivery, servicios diseñados para ofrecer una experiencia ágil, cómoda y moderna.

Compromiso con el medio ambiente

Para McDonald's es importante el cuidado del medio ambiente, por lo que en este nuevo espacio se integró una planta de tratamiento de aguas residuales, aires acondicionados eficientes para reducir el consumo energético, programa de reciclaje y un sistema de separación de desechos.

Adicionalmente, la marca estará colocando 10 casitas para pájaros en el perímetro del bulevar Reformadores, para incentivar el cuidado de la fauna en el sector. Estas acciones refuerzan el compromiso de la marca con el cuidado del entorno y el desarrollo responsable de las comunidades donde opera. Compromiso con la comunidad

Como parte de su compromiso con la comunidad, durante el evento de inauguración, realizó un donativo de Q 20,000.00 en especie a la 25 Compañía de Bomberos Voluntarios de Villa Nueva, para agradecerles por la labor que realizan en beneficio de la sociedad.

McDonald's Reformadores tendrá un horario de atención a sus invitados de lunes a domingo de 6:00 a.m. a 10:00 p.m., ofreciendo desayunos, almuerzos, cenas y opciones de café y postres durante todo el día.

Building Latam Fest: la innovación en construcción y vivienda en Latinoamérica llegó a Guatemala

Más de 250 líderes y startups de la región participaron en el BLF 2025, impulsando ideas y soluciones para el sector.

El Building Latam Fest (BLF), el evento más relevante de innovación y tecnología en el sector de la construcción y vivienda en Latinoamérica, celebró su segunda edición los días 3 y 4 de septiembre en el campus central de la Universidad Francisco Marroquín (UFM), en Ciudad de Guatemala.

El encuentro anual reunió a líderes corporativos, startups, inversionistas, academia y agentes de cambio para fortalecer la comunidad de innovación en construcción de la región, con el propósito de conectar, construir y generar soluciones reales para los desafíos del sector.

“El Building Latam Fest es una plataforma para inspirar, conectar y acelerar las soluciones que están transformando la forma en que construimos y habitamos nuestras ciudades. Creemos firmemente que la innovación abierta y la colaboración son la clave para enfrentar los retos de la industria de la construcción y la vivienda en América Latina”, expresó Erick Melgar, Innovation, Research and Development Manager de Progreso.



Tracks de innovación

El BLF 2025 presentó cinco tracks temáticos para profundizar en las tendencias y desafíos clave de la construcción en la región:

- **Corporate Innovation:** Enfocado en estrategias, gobernanza y manejo de equipos que impulsan la innovación dentro de las empresas. Incluye mejores prácticas, proyectos corporativos, innovación abierta, pilotos y venture building.
- **Sheltertech:** Explora cómo startups y scaleups de Sheltertech responden a la creciente demanda de vivienda digna y accesible, incluyendo materiales, finanzas, soluciones de agua y energía, oportunidades de inversión y adaptación al cambio climático.
- **Startups:** Un espacio dedicado a conocer soluciones tecnológicas que optimizan la industria, detectar tendencias y explorar posibilidades de colaboración. Incluye un pitch Competition.
- **Future Construction:** Centrado en el futuro y las tecnologías emergentes que están redefiniendo la construcción, complementándose con el track de Corporate Innovation en la implementación de estos avances.
- **Sostenibilidad:** Aborda los principales retos del sector en la materia, desde la perspectiva corporativa, académica, gubernamental y de startups.

Además, los asistentes participaron en dinámicas como “+1 para Conectar”, una serie de workshops diseñados para replantear la forma en que pensamos y actuamos en el sector.

Patrocinadores y colaboradores estratégicos

El Building Latam Fest fue organizado en su segunda edición por Progreso, una compañía regional líder en la producción de cemento, materiales y soluciones para la construcción. Adicionalmente, contó con el patrocinio de Grupo AG, Unacem, Leonard, Banco Industrial e Innovarise. También, Universidad de Ingeniería y Tecnología (UTEC), Grupo Lamosa, BuildTech, Sika, Grupo Precon, Macizo, Zacua Ventures, Hábitat para la Humanidad y Amanco Wavin.



Pitch Competition

Uno de los momentos más esperados fue el Pitch Competition, diseñado para “Remodelar el presente para construir el futuro”. Con esta competencia, Progreso X y Next by Lamosa lideran la búsqueda de las 9 mejores startups globales con soluciones disruptivas para enfrentar los desafíos comerciales y operacionales más apremiantes en el sector de materiales de construcción y vivienda.

Las áreas clave incluyeron:

- **Smart Commercial Management:** Seguimiento de interacción con clientes, herramientas de próxima generación para ventas y flujo de pedidos, trazabilidad y logística de principio a fin.
- **Operational Intelligence:** Optimización y monitoreo de procesos, sistemas de cadena de suministro e inventario, solución de desalineación entre producción y demanda, y control de humedad en materias primas.

Las startups ganadoras del Pitch Competition 2025 fueron:

- **Riqra**, startup peruana que ofrece una plataforma de e-commerce B2B en la nube, pensada para fabricantes, distribuidores y mayoristas. Su tecnología SaaS facilita la creación de tiendas online y portales de autogestión de manera ágil y personalizada.
- **EarthTrack** es una solución tecnológica que optimiza la gestión de inventarios en la industria minera e industrial. Utiliza IoT, RFID y análisis en tiempo real para crear un gemelo digital del inventario, mejorar la precisión, reducir costos y garantizar la disponibilidad de piezas críticas.

El Building Latam Fest 2025 marcó un antes y un después para la construcción en Guatemala y la región, consolidándose en dos días como el espacio de aprendizaje, colaboración y transformación más relevante del sector. La tercera edición se celebrará en Colombia, organizada por la “Comunidad Contech Colombia” en 2026.

Para más información, visita: buildinglatamfest.com/

Sábado, 06
de
septiembre

BUENASNuevas^{gt}

2025



Banco Industrial anuncia la IX edición de la Fiesta de la Vivienda: más de 100 proyectos inmobiliarios en un solo lugar



Tips de ejercicios cardio para mujeres después de los 50 años

Honduras impulsa su proyección turística en Guatemala con encuentro B2B



Banco Industrial anuncia la IX edición de la Fiesta de la Vivienda

Del 19 al 21 de septiembre, Banco Industrial realizará la novena edición de la Fiesta de la Vivienda, un evento que se ha consolidado como una de las vitrinas más importantes del sector inmobiliario en el país. Durante tres días, clientes y público en general tendrán la oportunidad de conocer más de 100 proyectos habitacionales, descubrir opciones de financiamiento y dar el primer paso hacia la compra de su nuevo hogar.

Invertir en vivienda es más que adquirir un bien: es construir patrimonio, garantizar seguridad y generar bienestar para la familia. Consciente de ello, Banco Industrial impulsa esta iniciativa que acerca a las personas a la posibilidad de alcanzar el sueño de tener casa propia, reuniendo en un solo espacio casas, apartamentos y la mejor asesoría financiera del país.



El evento se llevará a cabo en el Centro Financiero Bi, Torre 3 Nivel 3 (Vía 5 5-34, zona 4), en horario de 10:00 a 18:00 horas, con entrada y parqueo gratuitos.

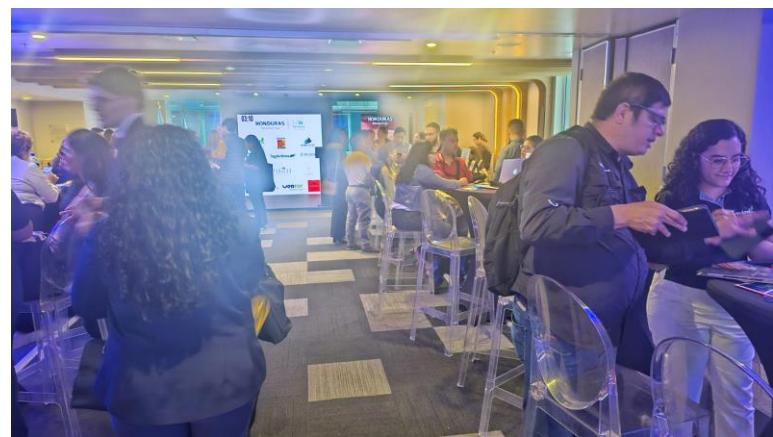
Además de explorar proyectos inmobiliarios, los asistentes podrán acceder a:

- **Asesoría personalizada de especialistas en créditos hipotecarios.**
- **Precalificación inmediata para conocer su capacidad de financiamiento.**
- **Alternativas de crédito accesibles y convenientes.**
- **Información clara sobre el proceso de compra de vivienda.**
- **Descuentos y promociones exclusivas para los visitantes.**

"En Banco Industrial trabajamos para crear oportunidades que acercan a las personas a cumplir sus metas de vida. Tener una vivienda propia es un sueño para muchas familias, y queremos acompañarlas en cada paso de este camino con la asesoría y opciones que necesitan", comentó Efraín Caballeros, subgerente de Créditos Vivienda – Vehículos en Banco Industrial.

La excelencia y compromiso de Banco Industrial han sido reconocidos por el FHA

Honduras impulsa su proyección turística en Guatemala con encuentro B2B



El Instituto Hondureño de Turismo (IHT), con el apoyo de la Cámara de Turismo de Guatemala y la Embajada de Honduras en Guatemala, desarrolló en la capital guatemalteca un encuentro B2B de promoción turística, con el propósito de fortalecer lazos de cooperación e impulsar a Honduras como un destino estratégico en la región.

Durante la jornada se destacó la diversidad de experiencias que ofrece el país, desde la riqueza cultural y arqueológica, hasta sus playas caribeñas y destinos de naturaleza, que convierten a Honduras en un lugar único en Centroamérica.

El evento reunió a representantes del sector turístico, empresarios, tour operadores y agencias de viaje de ambos países, generando un espacio de intercambio y alianzas que contribuirán al crecimiento de la industria turística en la región. En representación de Honduras, el abogado Mario Nuila, secretario general del IHT, compartió la visión institucional de continuar posicionando al país en mercados estratégicos a través de este tipo de iniciativas.

Además se contó con la intervención de Rolando Schweikert, presidente de la Cámara de Turismo de Guatemala quien resaltó la importancia de realizar estos eventos que propician el intercambio comercial y generación de negocios en ambos países.

Nicole Vaquero, representante de la Embajada de Honduras en Guatemala destacó la importancia de fortalecer la integración turística centroamericana.

Con estas acciones, el IHT reafirma su compromiso de proyectar a Honduras como un destino que combina naturaleza, historia, cultura y hospitalidad, consolidándose como una opción atractiva y competitiva para los viajeros internacionales.

BMW y el tiempo: cómo la marca acompaña generaciones con elegancia y permanencia

En un mundo donde muchas cosas pasan rápido y cambian constantemente, BMW ha construido su identidad sobre una idea contraria: permanencia. No como una resistencia al cambio, sino como una apuesta por la coherencia. Los vehículos BMW se distinguen por su desempeño y diseño, por su capacidad de envejecer con gracia, de adaptarse sin perder carácter, y de acompañar la vida de sus conductores por más de una etapa.

Es común encontrar en Guatemala vehículos BMW con más de dos décadas de uso que siguen circulando en perfecto estado. No como reliquias ni por nostalgia, sino como máquinas vivas, vigentes y respetadas. Algunos pasaron de padres a hijos. Otros fueron restaurados con precisión y orgullo. Algunos incluso han sido testigos de más de una generación en la misma familia. Cada uno cuenta una historia de movilidad, lealtad, cuidado y conexión profunda.

“El BMW que manejo fue el mismo que usaba mi papá para llevarme al colegio. Hoy lo conduzco yo a la universidad, y el carro sigue sonando igual, comportándose igual, dándome esa misma sensación de seguridad y elegancia”, cuenta Lucía Estrada, estudiante de arquitectura y orgullosa propietaria de un BMW Serie 5 E39 de 1998. “Hay una relación emocional con él. No lo cambiaría”.

Esa longevidad no es casual. Responde a una filosofía de construcción centrada en la calidad estructural, la facilidad de mantenimiento, la disponibilidad de refacciones, la durabilidad de los materiales interiores y la precisión de cada sistema mecánico. Un BMW está diseñado para mantenerse relevante, funcional y estéticamente íntegro el tiempo que el usuario decida conservarlo.

Este sentido de permanencia ha creado una comunidad diversa en Guatemala: jóvenes que descubren el placer de un clásico, profesionales que restauran vehículos como proyecto personal, mecánicos especializados que dominan cada generación de motorizaciones, y familias que consideran su BMW parte del patrimonio emocional del hogar.

La marca, consciente de esa relación, ha mantenido a lo largo de los años un acompañamiento técnico que no discrimina por año o gama. Desde modelos deportivos hasta SUVs familiares, cada BMW tiene detrás una lógica de soporte que permite seguir recorriendo caminos sin renunciar a sus estándares originales.

Conservar un BMW es un acto de respeto hacia lo bien hecho, hacia lo que no pasa de moda y hacia aquello que, aun con el paso del tiempo, conserva su lugar en la memoria y en el presente. Porque cuando un diseño y una mecánica están bien logrados, no necesitan imponerse: solo seguir funcionando.



Investigadores de Mayo Clinic descubren la 'fuente de la juventud' del sistema inmunitario

El sistema inmunitario está diseñado para proteger el cuerpo contra infecciones y enfermedades. Sin embargo, con la edad, puede volverse menos capaz de hacerlo. No obstante, investigadores de Mayo Clinic han descubierto que algunas personas mayores mantienen lo que denominan “juventud inmunitaria” un nuevo término acuñado por los investigadores de Mayo para describir un sistema inmunitario joven en personas mayores de 60 años.

“Estamos estudiando por qué algunas personas tienen una ‘fuente de juventud’ en su sistema inmunitario. Queremos aprender de ellas”, afirma Cornelia Weyand, M.D., Ph.D., reumatóloga y científica clínica de Mayo Clinic. Es autora principal de un artículo de perspectiva publicado en *Nature Aging*.

El equipo de investigación de la Dra. Weyand descubrió esta “fuente celular de juventud” en más de 100 pacientes mayores que acudieron a Mayo Clinic para recibir tratamiento por una enfermedad autoinmune que afecta a las arterias, incluida la aorta, llamada arteritis de células gigantes. La Dra. Weyand y sus colegas encontraron, en el tejido enfermo de estos pacientes, células inmunitarias especializadas llamadas células T de tipo madre. Estas células inmunitarias se comportan como células madre jóvenes que normalmente se regeneran y ayudan en la curación y el crecimiento, pero, en este caso, estaban propagando la enfermedad. Este equipo de investigadores también había descubierto previamente células madre autoinmunes en humanos.



“Observamos que estos pacientes tienen sistemas inmunitarios muy jóvenes a pesar de tener entre 60 y 70 años. Pero el precio que pagan por ello es la autoinmunidad”, afirma.

La autoinmunidad se produce cuando el sistema inmunitario ataca por error tejidos y órganos sanos. Además, los investigadores observaron que los inhibidores de puntos de control inmunitario que regulan el sistema inmunitario no estaban funcionando correctamente.

Beneficios del envejecimiento del sistema inmunitario

“Contrariamente a lo que podría pensarse, hay beneficios en tener un sistema inmunitario que envejezca al mismo tiempo que el cuerpo”, afirma Jörg Goronzy, M.D., Ph.D., investigador de Mayo Clinic especializado en envejecimiento y coautor principal del artículo. “Debemos tener en cuenta el precio que hay que pagar por la juventud inmunitaria. Ese precio puede ser una enfermedad autoinmune”.

Según los investigadores, el envejecimiento inmunitario es un sofisticado mecanismo de adaptación que el sistema inmunitario puede utilizar para prevenir las enfermedades autoinmunes.

Tips de ejercicios cardio para mujeres después de los 50 años

El ejercicio cardiovascular es una herramienta fundamental para preservar la salud y calidad de vida a cualquier edad. Y particularmente en mujeres mayores de 50 años, estudios recientes coinciden en que la actividad física regular ayuda a controlar la presión arterial, mejora la sensibilidad a la insulina y reduce el riesgo de enfermedades del corazón durante y después de la menopausia, informa Infobae.

A esa edad el riesgo de patologías cardíacas aumenta por la disminución de estrógenos, lo que subraya el impacto de una rutina constante de ejercicio aeróbico.

1. Por qué el ejercicio cardiovascular es clave después de los 50

El entrenamiento aeróbico regular se asocia con una mayor esperanza y calidad de vida. Las personas de 50 años en óptima salud cardiovascular pueden vivir cerca de 9 años más que quienes presentan mala salud cardíaca.

2. Cuánto ejercicio cardiovascular realizar por semana

Es conveniente realizar al menos 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado cada semana.

3. Cómo saber si la intensidad es la adecuada

Determinar la intensidad correcta del ejercicio puede lograrse con pruebas simples la respiración: "Debe sentirse ligeramente entrecortada, pero es posible mantener una conversación". Una caminata rápida representa una intensidad moderada en la escala del esfuerzo percibido del 1 al 10. Actividades vigorosas como trotar en pendiente llevan a un nivel 7 u 8, donde hablar se dificulta.

4. Cuáles son los ejercicios cardiovasculares recomendados

Las opciones más accesibles incluyen caminar a ritmo elevado de 30 a 60 minutos varias veces por semana. Las actividades como ciclismo, natación, entrenamiento elíptico y ejercicios en el agua resultan amigables para las articulaciones, algo relevante ante la pérdida de resistencia de tendones y ligamentos con el paso de los años.

5. Alternar la rutina para potenciar la motivación

Diversificar los entrenamientos y alternar diferentes actividades mantiene el compromiso y previene el estancamiento. El aburrimiento puede atentar contra la constancia, por eso disciplinas grupales como zumba, yoga, pilates o incluso artes marciales suaves aportan una dimensión social y motivacional muy valiosa.



6. Darle importancia a la recuperación y el calentamiento

La recuperación necesita atención especial, ya que el proceso de reparación muscular se ralentiza con los años. Se sugiere dejar de 48 a 72 horas de reposo entre sesiones muy intensas y priorizar el sueño y una alimentación adecuada para optimizar la regeneración.

7. Cuáles son los beneficios de combinar ejercicio cardio y fuerza

Los mejores resultados provienen de sumar ejercicio cardiovascular con entrenamiento de fuerza. El primero conserva la salud cardíaca y metabólica, mientras el segundo ayuda a mantener la masa muscular, fortalece los huesos y puede contrarrestar la acumulación de grasa relacionada con los cambios hormonales.

Los mejores resultados provienen de sumar ejercicio cardiovascular con entrenamiento de fuerza. El primero conserva la salud cardíaca y metabólica, mientras el segundo ayuda a mantener la masa muscular, fortalece los huesos y puede contrarrestar la acumulación de grasa relacionada con los cambios hormonales.

“La Noche del Bolero” llega al escenario del Centro Cultural Miguel Ángel Asturias

El sábado 27 de septiembre de 2025, la Gran Sala “Efraín Recinos” del Centro Cultural Miguel Ángel Asturias abrirá sus puertas para recibir un espectáculo que promete marcar la historia musical del país: La Noche del Bolero: Guatemala y México Unidos.

El escenario reunirá a figuras de talla internacional: la soprano Susana Zabaleta, el intérprete y difusor del bolero Rodrigo de la Cadena, y el cuarteto vocal Los Miranda, todos llegados desde México. A ellos se sumará el carisma y la fuerza vocal del anfitrión de la noche, el barítono guatemalteco Eduardo Villatoro, quien compartirá escenario con músicos mexicanos reconocidos por su excelencia.

Esta alianza musical nace por la hermandad artística que se vive en el Festival Mundial del Bolero, que se ha celebrado en ciudad de México, por una década ininterrumpida en el teatro de la ciudad “Esperanza Iris”, el cual Rodrigo de la Cadena es el director y ha invitado a Eduardo Villatoro a representar a Guatemala en 3 ocasiones.

La cita es de 7:00 a 9:00 p.m., en una gala que invita a vivir emociones intensas y revivir la magia de los clásicos que han acompañado generaciones.

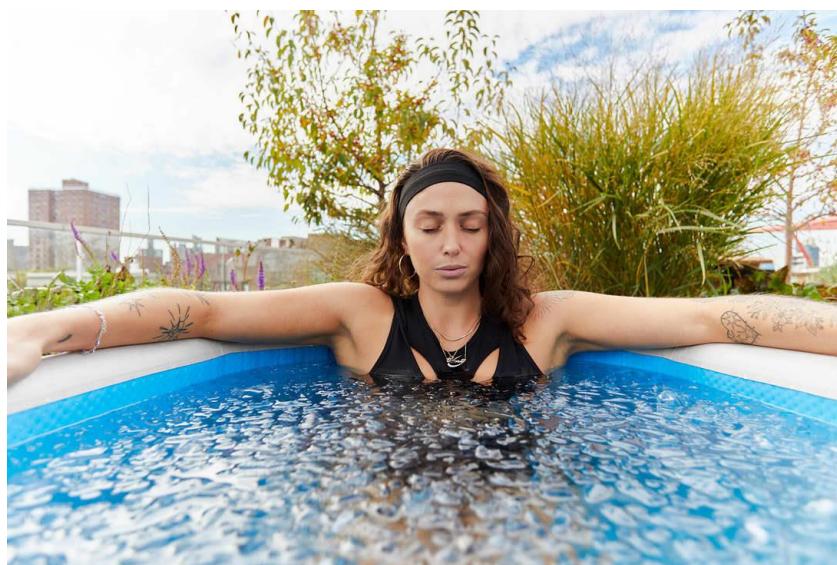
Entradas disponibles en www.eticket.gt

- Platea: Q680.00
- Balcón y Palco I Q515.00
- Balcón y Palcos II: Q350.00





Alimentos saludables para poder prevenir el envejecimiento



**Inmersión en hielo:
una experiencia
transformadora para
cuerpo y mente**

**Ansiedad: la epidemia de
salud mental en este
tiempo**



La inmersión en hielo: una experiencia transformadora para cuerpo y mente

La práctica de la inmersión en hielo ha dejado de ser una tendencia pasajera para convertirse en una poderosa herramienta de bienestar integral. Inspirada en el método Wim Hof una técnica desarrollada por el atleta holandés del mismo nombre, que combina exposición al frío, respiración consciente y enfoque mental esta disciplina ha ganado reconocimiento mundial por sus beneficios comprobados en la reducción del estrés, el fortalecimiento del sistema inmune y el incremento de la resiliencia personal.



El contacto controlado con el hielo no solo despierta al cuerpo, sino que activa procesos internos que nos llevan a reconectar con nuestra capacidad innata de adaptación. Quienes la practican reportan una sensación de claridad mental, mayor energía durante el día y una renovada fortaleza emocional frente a los desafíos cotidianos. Una experiencia recomendada para compartir con amigos o pareja, donde además de los beneficios físicos y emocionales, los participantes podrán vivir un espacio de conexión profunda, confianza mutua y fortalecimiento de vínculos a través de esta poderosa práctica.

“Cuando entras al hielo, no solo enfrentas el frío: enfrentas tus propios límites. Cada respiración, cada segundo sostenido en esa incomodidad, se convierte en un recordatorio de que eres capaz de mucho más de lo que crees. He visto cómo esta experiencia transforma vidas, porque enseña a las personas a confiar en sí mismas, a soltar el miedo y a descubrir un poder interior que nunca imaginaron”.

La inmersión en hielo ya no es solo un ritual de atletas de alto rendimiento: es una invitación abierta a cualquiera que busque equilibrar cuerpo, mente y espíritu. Una experiencia que redefine el bienestar y que, más allá de la temperatura, eleva la vida a un estado de mayor conciencia y fortaleza.

Vidrio autolimpiante creado en China elimina el 98 % del polvo en segundos usando campos eléctricos

Un equipo de la Universidad de Zhejiang, China, ha desarrollado un innovador vidrio autolimpiante capaz de eliminar hasta el 98% de las partículas y el polvo adherido a su superficie en apenas segundos, gracias a la aplicación de campos eléctricos. Este nuevo material, de solo 0.62 milímetros de grosor, no requiere agua, productos químicos ni tareas manuales, ofreciendo una alternativa eficiente a los métodos de limpieza convencionales.

La tecnología consiste en la incorporación de electrodos grabados en la hoja de vidrio, los cuales generan un campo eléctrico alterno. Este campo provoca que las partículas cargadas se desplacen, varíen su dirección o incluso se desprendan completamente del vidrio. En pruebas bajo condiciones polvorrientas, el sistema reportó una eficiencia superior al 95% en la remoción de partículas.

Además, la activación del campo eléctrico produce un "efecto de escudo de partículas", disminuyendo la acumulación de polvo en la superficie y pudiendo reducir hasta en un 90% la cantidad de polvo suspendido en el aire cerca del vidrio. Este mecanismo se vuelve especialmente útil en entornos con alta concentración de polvo, como durante tormentas de arena.

El proceso de fabricación involucra la grabación de electrodos sobre la lámina de vidrio y su cobertura con una película protectora fina, lo que permite una producción compatible con las tecnologías industriales existentes, sin la necesidad de maquinaria especializada ni elevados costos adicionales.



Entre las aplicaciones propuestas por los desarrolladores se encuentran paneles solares, ventanas de edificios de gran altura y otras superficies donde la limpieza resulta costosa y compleja.

Los detalles de este avance fueron publicados en la revista Advanced Science, destacando los beneficios de una solución sostenible frente a métodos tradicionales que demandan mayor tiempo y recursos para el mantenimiento de superficies de vidrio.

Ansiedad: la epidemia de salud mental en este tiempo

La ansiedad es un trastorno mental común que afecta a millones de personas en todo el mundo. Estas son algunas estadísticas actuales sobre la ansiedad:

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

En Estados Unidos, la ansiedad es el trastorno mental más común, afectando a 40 millones de adultos, lo que equivale a alrededor del 19,1% de la población adulta.

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

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

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



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

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

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

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

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

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

Curiosidades sobre de las Ardillas



Las ardillas son roedores con dientes que no dejan de crecer y usan sus colas como herramientas de equilibrio y comunicación. Son excelentes escaladoras, algunas se vuelven inactivas o hibernan en climas extremos, y tienen un olfato, oído y vista muy desarrollados. Además, son importantes para los ecosistemas, ya que al enterrar semillas olvidan algunas, permitiendo así la reforestación.

13 centímetros miden la ardilla más pequeña y casi un metro la más grande del mundo, contando que la responsabilidad de gran parte de este tamaño es de la cola. Este mamífero roedor puede encontrarse por todo el mundo excepto en Oceanía y la Antártida. Escaladores experimentados, tan solo bajan al suelo para buscar comida como frutos secos, semillas, raíces y hojas, y en alguna ocasión huevos o pájaros muy pequeños. Sus dientes no dejan de crecer en toda su vida, por lo cual deben limarlos constantemente.

Son animales diurnos, con excepción de las ardillas voladoras, y son muy sensibles a los cambios de temperatura, así como a los climas extremos, algunas hibernan con el frío o permanecen prácticamente inactivas con el calor. Tienen muy desarrollados el sentido del olfato, del oído y de la vista y viven entre 5 y 10 años en libertad.

Al igual que otros roedores, las ardillas tienen cuatro dientes frontales que nunca dejan de crecer, Animapedia explica que este factor asegura que esta parte de su hocico no se desgaste por roer las nueces y otros objetos que encuentran a su alrededor.

Es por esta razón que estos roedores muerden constantemente diferentes objetos, para limar sus dientes y evitar que crezcan demasiado y esto les provoque algún tipo de malformación de su cara.

Como prevenir el envejecimiento con alimentos saludables

Nuestra piel se enfrenta cada día a la contaminación, el estrés, el cansancio, etc. Una serie de factores que con el paso de los años hacen que nos veamos diferentes en el espejo, aunque nuestra vitalidad sea la de hace 10 años. Por mucho que seamos personas con un espíritu joven, el tiempo pasa para todos y en algún momento la edad llega a tu cuerpo.

Hay muchas formas de hacer que te sientas a gusto frente al espejo. Al margen de cremas y tratamientos que puedes llevar a cabo para prevenir el envejecimiento, la alimentación es fundamental no sólo para llevar un estilo de vida saludable, sino también para parecer más joven.

La clave es tomar alimentos que sirvan de anti inflamatorios y antioxidantes. Esto sobre todo lo encontramos en los alimentos que contienen Vitaminas A, C y E, minerales como el zinc, el magnesio y el selenio. Aquí una lista de alimentos que nos ayudan a prevenir el envejecimiento:

Aguacate. Tiene propiedades hidratantes, además estimula la formación de colágeno y es una gran fuente de Vitamina E, potasio y antioxidantes, por lo que podemos conseguir un mejor aspecto de la piel gracias a su consumo regular. Además es bueno para la dermatitis y para reducir las posibilidades de ataques al corazón.

Bayas. Frutas como las fresas, moras, frambuesas, cerezas,... pero sobre todo los arándanos. Estos últimos están reconocidos como el único tratamiento para reducir el deterioro de la función motora del envejecimiento gracias a los altos niveles de antocianinas que poseen. Además, son buenas para el cerebro y el corazón.

Nueces. Tienen una gran cantidad de proteínas y de potasio, que baja la presión arterial, así como ácidos grasos Omega 3. Lo mejor es comerlas crudas, ya que las nueces las podemos encontrar en muchas variantes y consumirlas saladas y/o tostadas en grandes cantidades puede ser perjudicial.



Verduras. Es la fuente natural de antioxidantes, reduciendo el envejecimiento de nuestro cuerpo y ayudándonos a tener un organismo más sano reduciendo la cantidad de radicales libres. Las verduras más aconsejables para reducir el envejecimiento son las de hoja verde. Además, las zanahorias también pueden ayudarnos a luchar contra el envejecimiento gracias al beta-caroteno que poseen, que aumenta la producción de colágeno de nuestro cuerpo. Si tomamos una zanahoria mediana al día notaremos cómo nuestra piel se mantiene más firme.

Salmón. Es la fuente de proteínas más sana que existe. Tiene ácidos grasos poliinsaturados Omega 3, que le dan las propiedades antioxidantes beneficiosas para nuestra piel. Además de físicamente, consumiendo salmón lo notaremos también en nuestro cerebro, ya que contiene dimetilaminoetanol, que ayuda a pensar con más claridad y mejorar nuestra memoria.

Té verde. En la cultura oriental se ha consumido durante miles de años, y es sinónimo de bebida que promueve la longevidad y la buena salud. Contiene más de 50 sustancias antioxidantes además que actúa como quemagrasa, por lo que ayuda a controlar nuestro peso.

No se puede revertir el envejecimiento con alimentos, pero sí se pueden retrasar sus signos y promover la salud a través de una dieta rica en frutas, verduras, grasas saludables y proteínas magras. Alimentos como los arándanos, el aguacate, el salmón, las nueces, el brócoli, las bayas, el té verde y la granada son ricos en antioxidantes, vitaminas y ácidos grasos esenciales que ayudan a combatir el daño celular y a mantener la piel, el corazón y otros órganos saludables.

A medida que envejecemos, los alimentos que ingerimos pueden afectar significativamente nuestra apariencia y calidad de vida. Desde que nacemos, nuestro cuerpo depende de diversos nutrientes para favorecer su desarrollo y el proceso natural de envejecimiento.

Es importante tener en cuenta que comer un alimento específico no te hará lucir más joven al instante. La nutrición es solo un aspecto del envejecimiento saludable y de un estilo de vida saludable. Aun así, incluir alimentos ricos en nutrientes en tu dieta diaria te ayudará a verte y sentirte de maravilla, así que veamos algunos de los ingredientes esenciales para una dieta antienvejecimiento.

