



**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:

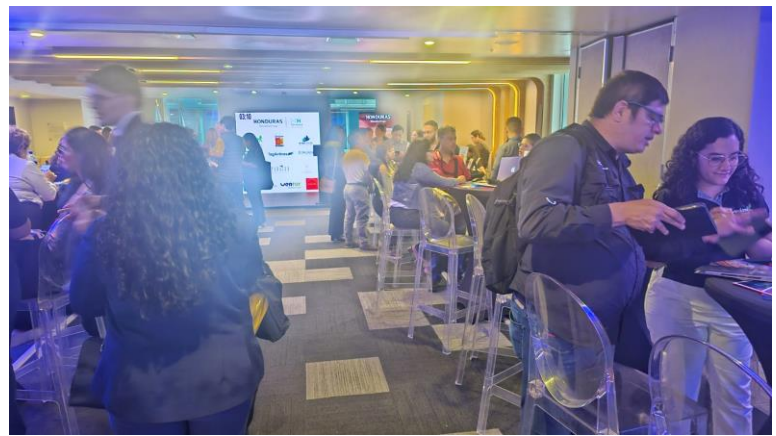
- **Asesoría personalizada de especialistas en créditos hipotecarios.**
- **Precalificación inmediata para conocer su capacidad de financiamiento.**
- **Alternativas de crédito accesibles y convenientes.**
- **Información clara sobre el proceso de compra de vivienda.**
- **Descuentos y promociones exclusivas 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 atender 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](http://www.eticket.gt)

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

