



## **Lenovo y FIFA anuncian soluciones tecnológicas impulsadas por IA, para impulsar la Copa Mundial de la FIFA 2026™**



**La detección temprana del cáncer de mama en Guatemala se fortalece con la llegada de iBreastExam**

**¿Te sientes más triste en enero? esta es la razón**



## La detección temprana del cáncer de mama en Guatemala se fortalece con la llegada de iBreastExam

Guatemala suma una nueva herramienta en la lucha contra el cáncer de mama con la llegada oficial de iBreastExam, una tecnología portátil y no invasiva diseñada para apoyar al personal médico en la detección temprana de posibles anomalías mamarias, facilitando la atención oportuna y fortaleciendo los programas de prevención en el país.

El cáncer de mama continúa siendo una de las principales causas de mortalidad femenina en Guatemala, y una gran proporción de los diagnósticos se realiza en etapas avanzadas, cuando las opciones de tratamiento son más limitadas. Factores como el acceso restringido a centros de diagnóstico, la escasez de especialistas, las largas esperas, la desigualdad geográfica y las barreras económicas siguen representando un desafío para el diagnóstico oportuno.

iBreastExam utiliza sensores especializados que evalúan cambios en la rigidez del tejido mamario, permitiendo identificar la posible presencia de anomalías en pocos minutos, sin dolor y sin el uso de radiación. Su portabilidad y facilidad de uso permiten realizar evaluaciones clínicas de forma ágil, lo que la convierte en una herramienta complementaria a la autoexploración y a los chequeos médicos periódicos, apoyando al médico en la toma de decisiones para la realización de estudios confirmatorios cuando sea necesario.

Las primeras pruebas de esta tecnología realizaron en el Centro Médico Alimed. A partir de enero 2026, se espera iniciar su implementación progresiva en jornadas de salud, clínicas y espacios comunitarios, con énfasis en la detección temprana y el acceso en zonas con mayores barreras geográficas.

Gracias a su diseño portátil, iBreastExam permite atender a un mayor número de pacientes en menos tiempo, lo que resulta especialmente relevante para campañas de tamizaje en áreas rurales o con infraestructura médica limitada. Su uso contribuye a optimizar recursos del sistema de salud, ampliar la cobertura preventiva y reducir los diagnósticos tardíos, que suelen implicar tratamientos más complejos y costosos.



Especialistas coinciden en que el diagnóstico oportuno es determinante en el pronóstico del cáncer de mama, ya que incrementa las probabilidades de tratamientos exitosos, mejora la supervivencia y, en muchos casos, permite la conservación de la mama. En este sentido, la educación en salud juega un papel clave para eliminar miedos y mitos asociados a los exámenes mamarios, como la creencia de que son dolorosos, peligrosos o innecesarios en ausencia de síntomas, percepciones que desincentivan la prevención.

De acuerdo con datos de The Global Cancer Observatory (Globocan), el cáncer de mama ocupa el primer lugar de incidencia en Guatemala y es la segunda causa de muerte en mujeres en el país, lo que refuerza la importancia de sumar esfuerzos públicos y privados para ampliar la cobertura de tamizaje y fortalecer una cultura de detección temprana.

## Cuántos huevos puede una persona comer al día

El consumo de huevos ha sido tema de debate en el ámbito de la nutrición durante años. ¿Suben el colesterol? ¿Son seguros para la salud cardiovascular? el impacto de este alimento en el organismo es mucho más complejo de lo que sugieren los mitos populares. Por qué el consumo de huevos puede variar en su efecto dependiendo de factores individuales, especialmente la dieta.

Durante décadas, el huevo ha sido señalado como un alimento que incrementa los niveles de colesterol en sangre, lo que supuestamente aumentaría el riesgo de enfermedades cardiovasculares. El cuerpo humano regula la cantidad de colesterol que absorbe de los alimentos, lo que significa que no todo el colesterol ingerido impacta directamente en los niveles sanguíneos.

Para personas sanas, se pueden comer entre 1 y 3 huevos al día, o hasta 7 a la semana, sin aumentar el riesgo cardiovascular, ya que son nutritivos; sin embargo, si hay problemas de colesterol o enfermedades cardíacas, la recomendación es moderar a 2-3 huevos completos (o 2-3 yemas y 4-5 claras) por semana, priorizando la dieta balanceada.

El huevo es uno de los alimentos más completos desde el punto de vista nutricional. Es una excelente fuente de proteínas de alta calidad y contiene vitaminas esenciales como la A, D, B12 y colina, que son fundamentales para la salud cerebral y metabólica. Además, su aporte calórico es bajo, lo que lo convierte en una opción ideal para incluir en dietas equilibradas.



### Cómo saber la frescura de un huevo

Como siempre, lo más saludable es consumir huevos ecológicos de gallinas en libertad, pero apunta también este truco para saber si un huevo es más o menos fresco:

Solo tienes que meter el huevo en un vaso de agua.

Si el huevo se va al fondo, en posición horizontal, está fresco y tiene entre uno y cinco días.

Si se queda en el fondo del vaso, pero en posición casi vertical, tiene entre cinco y quince días y se puede comer sin problemas.

Si el huevo sube a la superficie y se queda flotando ahí en posición vertical, cuidado, porque tiene más de 25 días y consumirlo puede ser peligroso para tu salud.

## Lenovo y FIFA anuncian soluciones tecnológicas impulsadas por IA, para impulsar la Copa Mundial de la FIFA 2026™

Copa Mundial de la FIFA 26™, cuya primera unidad fue presentada a Gianni Infantino por Yang Yuanqing en el escenario durante el Tech World, Lenovo va a lanzar una gama de dispositivos de Edición Especial de la FIFA en sus carteras de productos empresariales, de consumo y para gaming. Estos modelos de edición limitada cuentan con la marca y el embalaje exclusivos de la Copa Mundial de la FIFA 26™, ofreciendo a los aficionados una forma única de vivir la experiencia con sus dispositivos Lenovo favoritos durante el torneo.

Este es un anuncio histórico que marca un antes y un después en la digitalización del deporte rey. La colaboración entre Lenovo y la FIFA para el Mundial 2026 no solo busca mejorar la logística, sino transformar por completo la narrativa visual del fútbol a través de la Inteligencia Artificial.

### Innovaciones Tecnológicas para la Copa Mundial 2026

#### 1. Avatares Digitales y Arbitraje 3D

Por primera vez, se utilizarán recursos 3D y IA Generativa para crear réplicas exactas de los jugadores.

**Decisiones más rápidas:** Optimiza la tecnología de fuera de juego semiautomatizado.

**Visualización para el fan:** Las repeticiones mostrarán animaciones 3D con las dimensiones físicas reales de los futbolistas, permitiendo entender mejor las jugadas polémicas tanto en el estadio como en casa.

#### 2. Referee View (La perspectiva del árbitro)

Tras pruebas exitosas, la cámara corporal del árbitro será una realidad global.

**Estabilización por IA:** Lenovo aplicará una capa de procesamiento para eliminar el movimiento brusco de la imagen, ofreciendo una toma cinematográfica.

**Inmersión total:** Los más de 6,000 millones de espectadores podrán ver y escuchar las interacciones de los jugadores desde el centro de la acción.

**Inmersión total:** Los más de 6,000 millones de espectadores podrán ver y escuchar las interacciones de los jugadores desde el centro de la acción.



#### 3. Gestión Inteligente de Operaciones

Dado que el torneo se celebra en tres países (EE. UU., México y Canadá), la logística es masiva.

**Centro de Comando Inteligente:** Utilizará IA para generar resúmenes de datos en tiempo real y predecir tendencias operativas.

**Gemelos Digitales:** Réplicas virtuales de los estadios para monitorear flujos de personas y seguridad.

**Smart Wayfinding:** Un mapa interactivo guiado por IA para que los aficionados se desplacen sin fricciones entre ciudades, zonas de fans y monumentos.

#### 4. Hardware Exclusivo: Ediciones FIFA

Lenovo llevará la pasión del mundial a sus productos comerciales: Motorola Razr Edición Especial: Presentado oficialmente a Gianni Infantino.

**Línea Gaming y Consumo:** Dispositivos con branding exclusivo y empaques de edición limitada para coleccionistas.

**Dato Clave:** La infraestructura de hardware resiliente de Lenovo también dará soporte crítico al sistema VAR a través de la tecnología de Hawk-Eye Innovations.

## Cómo comenzar a establecer un fondo para emergencias

### Puntos clave

Un fondo para emergencias es una cuenta de ahorros para situaciones urgentes o inesperadas

Lo ideal es disponer de un fondo para emergencias que cubra al menos tres meses de gastos diarios

Comience a establecer su fondo para emergencias al aportar una cantidad fija cada mes

Ahorrar para emergencias es una parte importante de una buena salud financiera. Sin embargo, reservar una cantidad para emergencias equivalente a varios meses de gastos diarios puede ser un desafío, sobre todo cuando el presupuesto es ajustado. Esta guía puede ayudarle a crear una reserva de dinero en efectivo y a obtener seguridad financiera y tranquilidad.

El enfoque típico es pensar en términos de gastos diarios por mes y tratar de tener un fondo que cubra al menos tres meses. Si mantiene a una familia, propóngase ahorrar para nueve meses. La meta es disponer de dinero al cual recurrir durante un tiempo, en caso de perder una fuente de ingresos regular o de tener que afrontar una necesidad grande y urgente de dinero en efectivo.

#### ¿Cómo comienzo un fondo para emergencias?

El primer paso es incluir un fondo para emergencias en su presupuesto. En lugar de centrarse en la cantidad total que quiere tener en su fondo para emergencias, divídala en partes más pequeñas que pueda alcanzar de manera relativamente fácil cada mes. Se sorprenderá de lo rápido que aumentará su fondo.

Luego, revise sus gastos para tener dinero disponible y aumentar sus contribuciones al fondo para emergencias. Los ahorros cotidianos pueden acumularse. Identificar un gasto específico a reducir es más efectivo que proponerse "ahorrar dinero" en general. Puede cambiar su actitud, si comienza poco a poco y es específico.



#### Otras maneras de establecer su fondo para emergencias incluyen:

Contribuir con el total o parte de sus reembolsos de impuestos, bonificaciones o regalos de dinero en efectivo.

Establecer transferencias automáticas desde su cuenta de cheques.

Depositar parte de su cheque de pago de sueldo directamente al fondo cada periodo de pago.

La cuenta de fondo para emergencias ideal mantiene los fondos disponibles cuando los necesita pero están lo suficientemente aislados como para no sentirse tentado a usarlos para gastos cotidianos. Considere abrir una cuenta de ahorros o una cuenta separada, que devenga intereses y esté asegurada en una institución financiera diferente a la de su cuenta de cheques. Una cuenta de ahorros de alto rendimiento puede ser otra buena opción para un fondo para emergencias.

## ¿Te sientes más triste en enero? esta es la razón

Tras las fiestas decembrinas, enero y febrero concentran un aumento en síntomas de depresión, ansiedad y desánimo. Especialistas explican por qué ocurre y cómo cuidar el bienestar emocional.

Con el cierre del año y el regreso a la rutina, muchas personas experimentan algo más que nostalgia. La llamada "cuesta de enero" no solo impacta en la economía, también puede afectar la salud mental. Diversos estudios advierten que durante los primeros meses del año se registra un incremento en síntomas depresivos y de ansiedad, un fenómeno documentado científicamente.

En enero, muchas personas experimentan deprimencias y tristezas debido a varios factores:

**Cuesta de enero:** Después de las fiestas, el regreso a la rutina y las responsabilidades puede generar un contraste emocional fuerte, lo que se conoce como "Blue Monday".

**Falta de luz solar:** El invierno reduce la exposición a la luz solar, lo que afecta la producción de serotonina y melatonina, sustancias clave para el estado de ánimo.

**Estrés económico:** Los gastos de fin de año y la presión para cumplir con metas pueden intensificar la sensación de soledad y desánimo.

**Depresión estacional:** Este fenómeno puede agravarse en enero, ya que se combinan factores emocionales y sociales.

Es importante cuidar el bienestar emocional y buscar apoyo si es necesario.



### Cómo combatir la cuesta emocional de enero

Una buena medida para evitar ser víctima de la cuesta emocional de enero es tomar medidas preventivas, esto incluye:

Realizar actividad física.

Mantener horarios regulares de sueño.

Mantener una alimentación balanceada.

Limitar el consumo de alcohol.

Evitar aislamiento y fortalecer las relaciones sociales.

Enero no tiene que ser un monstruo emocional. Sí, puede ser un mes complicado, pero también es una oportunidad para frenar, reflexionar y cuidarnos. No se trata de esperar a que el sol de primavera nos salve, sino de buscar formas activas de mejorar nuestro estado de ánimo en el aquí y el ahora.

## Loncheras nutritivas: una opción saludable para el inicio del año escolar

Con el inicio del año escolar, el Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA) promueve la preparación de loncheras nutritivas como base para el crecimiento, el aprendizaje y el bienestar de la niñez, priorizando el consumo de alimentos frescos y de origen local.

La agricultura familiar sensible a la nutrición impulsa la producción de hortalizas, frutas, granos básicos y alimentos ricos en nutrientes, que pueden ser incorporados de forma práctica en las loncheras escolares. Ello contribuye a prevenir la malnutrición y fomentar hábitos alimentarios saludables desde la infancia.

El Viceministerio de Seguridad Alimentaria y Nutrición (VISAN) recomienda evitar productos ultra procesados y optar por combinaciones balanceadas de alimentos naturales, acompañadas siempre de agua pura o bebidas naturales sin azúcar.

### Recomendaciones generales para una lonchera saludable

- Incluir alimentos naturales y frescos, preferiblemente producidos en huertos familiares o adquiridos localmente.
- Combinar proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.
- Evitar productos ultra procesados, con alto contenido de azúcar, sal o grasas.
- Acompañar siempre con agua pura o bebidas naturales sin azúcar añadida.



El MAGA impulsa la implementación de huertos familiares y escolares, que permiten a las familias producir alimentos orgánicos, fortaleciendo la seguridad alimentaria y mejorando la calidad nutricional de las loncheras escolares. Además, estas prácticas fomentan la educación alimentaria y el vínculo de la niñez con la producción de alimentos saludables.