



## Metas saludables para este 2026

### Sector salud promueve vacunación preventiva a nivel nacional



### Últimas noticias El turismo promovió el incremento migratorio



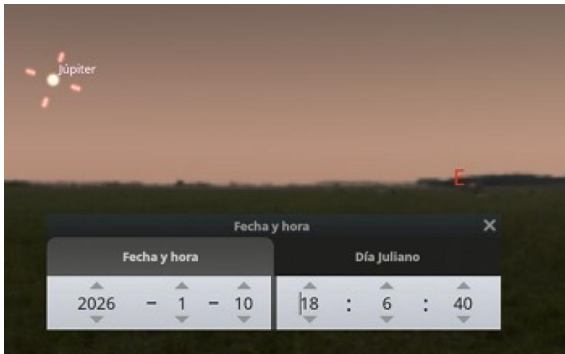


Invitados a disfrutar de los eventos astronómicos en enero de 2026

Durante este primer mes del año. El **Instituto Nacional de Sismología, Vulcanología, Meteorología e Hidrología (INSIVUMEH)** ha emitido un boletín informativo detallando una serie de eventos que incluyen desde el acercamiento máximo de la Tierra al Sol hasta la brillante oposición de Júpiter, invitando a la población a observar la mecánica celeste en todo su esplendor.

Se ha estimado que, el calendario astronómico arrancara con fuerza este 3 de enero, día en el que coincidirán dos eventos significativos.

En primer lugar, la Tierra alcanzará su perihelio, el punto de su órbita elíptica más cercano al Sol. En este momento, nuestro planeta se situará a una distancia aproximada de 147,101,987.72 kilómetros de la estrella central. Es importante destacar que, según los expertos del INSIVUMEH, esta cercanía no influye en las condiciones climáticas actuales, ya que el clima depende primordialmente de la inclinación del eje terrestre y no de la distancia orbital.



Simultáneamente, a partir de ese mismo 3 de enero, los guatemaltecos podrán ser testigos de una Superluna. Este fenómeno ocurre cuando el satélite natural se encuentra en fase llena o nueva y coincide con su perigeo, el punto de su órbita más próximo a la Tierra, lo que permite que se perciba con un tamaño y brillo ligeramente mayores a lo habitual.

Cuadro 1: Comportamiento lunar durante las fechas de superluna.

Fecha	Distancia Tierra-Luna (km)	Porcentaje de luminosidad
2026-01-03	361381.95	99.59
2026-01-04	364088.66	99.40

Júpiter: El protagonista de la medianoche

Uno de los eventos más esperados para los entusiastas de la observación planetaria es la oposición de Júpiter, programada para mediados de mes. Este fenómeno ocurre cuando el planeta gigante se posiciona exactamente en sentido contrario al Sol con respecto a la Tierra, alcanzando una elongación de 179.7 grados.

Júpiter será visible con especial claridad desde el anochecer del 10 de enero hasta el amanecer del día siguiente. El planeta aparecerá por el este y alcanzará su punto más alto en la bóveda celeste alrededor de la medianoche, ofreciendo una ventana de observación ideal para telescopios y binoculares.

Aumento presupuestario para ADESCA del MCD



En un movimiento estratégico para fortalecer la identidad nacional y el tejido social, el Gobierno de Guatemala ha confirmado un **incremento histórico** en los recursos destinados al **Aporte para la Descentralización Cultural (ADESCA)** para el ciclo 2026. Esta medida busca no solo dar continuidad a una trayectoria de 27 años, sino también **democratizar el acceso al financiamiento artístico** en los puntos más remotos del país.

Un salto financiero hacia la creatividad

ADESCA ha operado como un fondo descentralizado que inició sus labores con una asignación anual de 5 millones de quetzales. Sin embargo, la actual administración ha impulsado una tendencia de crecimiento sostenido: tras elevar el monto a Q9.5 millones en 2025, el presupuesto aprobado para **2026 alcanzará los Q10,002,718.**

Este nuevo ajuste, formalizado mediante el **Acuerdo Gubernativo No. 246-2025**, representa una cifra que **duplica la asignación que la institución percibía en el año 2024.** Con este respaldo financiero, la entidad se prepara para superar su récord de más de **mil proyectos artísticos y culturales respaldados** hasta la fecha, beneficiando directamente a gestores, creadores y comunidades que buscan concretar iniciativas estéticas y creativas.

Los interesados en presentar propuestas para financiamiento pueden consultar las bases en su sitio web oficial (**www.adesca.org**) o a través de sus plataformas en **Facebook e Instagram**, donde se detalla la información necesaria para formalizar proyectos que impulsen la cultura local.

liberalGT

somos guate

Ecosistema informativo regional

liberalgt.com

Liberal Gt

@GtLiberal

Pauta con nosotros

Hp@liberalgt.com



## Metas saludables para este 2026

El cierre de ciclo que representa el fin de año se ha convertido en el escenario ideal para que la población guatemalteca replantee sus prioridades de bienestar. Con la mirada puesta en el **2026**, expertos en salud pública y nutrición enfatizan que el éxito de un nuevo estilo de vida no reside en la restricción extrema, sino en la **adopción de hábitos conscientes** que permitan iniciar el año con mayor energía, equilibrio y una prevención efectiva de enfermedades.

### El desafío de las fiestas: Evitando el impacto metabólico

Durante la temporada festiva, es común observar un incremento en los excesos alimentarios, el sedentarismo y el consumo de bebidas alcohólicas. Estos factores no solo representan una carga calórica extra, sino que afectan directamente el metabolismo y el equilibrio general del organismo.

Desde la perspectiva de **NIPRO Guatemala**, a través de la Corporación Integral de Diálisis (CID), se resalta que adoptar acciones saludables en este periodo crítico es fundamental. La clave no es alcanzar la perfección, sino mantener la **constancia en pequeñas decisiones diarias** que generen resultados significativos a largo plazo, como procurar dormir ocho horas y reducir los productos ultra procesados. La transición entre el trabajo, el ejercicio y el descanso será cada vez más fluida. Productos como los JBL Tour Pro 3 están diseñados bajo esta premisa de "multitasking", permitiendo a los usuarios cambiar entre una videollamada profesional y una meditación nocturna sin fricciones. Estos dispositivos destacan por su cancelación activa de ruido y un innovador estuche táctil inteligente, que facilita el control de las funciones sin necesidad de manipular el teléfono móvil.

### Guía para una nutrición equilibrada en la recta final del año

Para navegar las cenas y reuniones sociales sin comprometer la salud física y emocional, se han identificado diversas estrategias prácticas que permiten disfrutar de la tradición con moderación:

- **Hidratación estratégica:** Mantener un consumo adecuado de agua es vital, ya que la **deshidratación suele confundirse con hambre**. Beber agua antes y durante las comidas ayuda a regular el apetito y facilita la digestión.
- **Gestión del hambre extrema:** Un error común es ayunar antes de un evento importante. Los expertos recomiendan consumir un **snack ligero**, como yogurt, fruta o frutos secos, para evitar comer en exceso al llegar a la celebración.
- **Consumo consciente de alcohol:** Dado que el alcohol aporta calorías vacías y estimula el apetito, la recomendación es **alternar cada copa con un vaso de agua** y preferir opciones con menor contenido de azúcar.
- **Movimiento post - banquete:** Incorporar una caminata después de las comidas no solo mejora la digestión, sino que ayuda a **regular los niveles de azúcar en la sangre** y reduce la sensación de pesadez.

### El enfoque social y la salud mental

Un aspecto innovador en las recomendaciones para el 2026 es el enfoque en el autocuidado emocional. Se insta a la población a recordar que las celebraciones son espacios sociales y no exclusivamente culinarios. En este sentido, es válido declinar invitaciones a comer por compromiso si no se tiene hambre, priorizando la conexión con los demás sobre el consumo excesivo.

La premisa fundamental es la amabilidad hacia uno mismo. El equilibrio es más valioso que la restricción severa, y disfrutar de las porciones pequeñas de los platos favoritos es parte de una relación sana con la comida.

### Prevención: El pilar del bienestar integral

El compromiso de instituciones como NIPRO Guatemala refuerza que la educación nutricional es la herramienta más potente para evitar complicaciones que afecten la calidad de vida. Al fomentar el autocuidado antes de que aparezcan enfermedades crónicas, se asegura que el inicio del 2026 no sea solo un cambio de calendario, sino una transformación real hacia una vida más plena y vital.





## Sector salud promueve vacunación preventiva a nivel nacional

En un mundo interconectado donde las enfermedades no conocen fronteras, la salud infantil se enfrenta a uno de sus desafíos más persistentes y contagiosos: el sarampión. Esta enfermedad vírica, lejos de ser un padecimiento leve del pasado, representa una **amenaza crítica para la supervivencia y el desarrollo integral de los niños**, quienes constituyen el grupo de mayor vulnerabilidad ante el virus. Las autoridades de salud y expertos subrayan que la protección de la infancia no es solo una responsabilidad familiar, sino un imperativo social que encuentra en la **vacunación gratuita y universal** su herramienta más poderosa.

### Un enemigo invisible con alta capacidad de ataque

El sarampión destaca por ser una patología **altamente contagiosa**, transmitiéndose con una facilidad alarmante a través de pequeñas gotículas de saliva expulsadas al hablar, toser o estornudar. Lo que hace a este virus particularmente peligroso para la niñez es su capacidad de supervivencia ambiental; el patógeno puede permanecer **activo y suspendido en el aire hasta por dos horas** en espacios cerrados.

La estadística es contundente y genera una alerta inmediata para los padres de familia: se estima que el 90% de las personas que no cuentan con su esquema de vacunación completo contraerán la enfermedad si se exponen a una persona infectada. Para los bebés menores de un año y los niños pequeños, esta exposición puede ser el preludio de un cuadro clínico devastador.

### El camino de la enfermedad: De la fiebre a las secuelas permanentes

El proceso infeccioso suele ser engañoso en sus etapas iniciales. Los síntomas aparecen entre una y tres semanas después del contacto, manifestándose con fiebre alta (superior a los 39 °C), secreción nasal, tos y enrojecimiento ocular. Sin embargo, la verdadera alarma surge cuando aparece la característica erupción de manchas rojas que recorre el cuerpo desde el rostro hacia abajo. Entre estas se incluyen:

- **Neumonía y convulsiones**, que ponen en riesgo la vida de forma inmediata.
- **Infecciones de oído**, que en casos severos derivan en una sordera irreversible.
- **Infecciones del sistema nervioso** y diarreas intensas que comprometen el estado nutricional del menor.



### La vacuna: Un derecho gratuito que salva vidas

Ante un virus para el cual **no existe un medicamento que lo elimine directamente**, la prevención se erige como la única defensa real. La red de servicios de salud pública ofrece la **vacuna triple vírica (sarampión, paperas y rubéola)** de forma totalmente gratuita, garantizando que el factor económico no sea una barrera para la protección infantil.

La ciencia respalda la eficacia de este "escudo": una sola dosis ofrece un 93% de protección, pero al completar el esquema con la **segunda dosis** (recomendada entre los 18 meses y los 6 años), la eficacia se eleva a un **97%**, otorgando inmunidad prácticamente total al menor. Completar este esquema no es solo un acto de cuidado individual, sino un escudo comunitario que evita brotes masivos que podrían colapsar los sistemas de salud.



@gtLiberal

Contáctenos: [hp@liberalgt.com](mailto:hp@liberalgt.com)



Liberal Gt

## El turismo promovió el incremento migratorio



Según el **Instituto Guatemalteco de Migración (IGM)**, el flujo migratorio total registró la histórica cifra de **12,752,574 movimientos**, distribuidos entre 6,552,388 ingresos y 6,200,186 salidas. Este volumen representa un **crecimiento del 5% en comparación con 2024** y un robusto incremento del 17% respecto a los datos de 2023.

La temporada de festividades de fin de año fue el catalizador principal de este repunte. Durante el mes de diciembre, la actividad migratoria alcanzó su punto máximo con **734,970 ingresos y 654,589 salidas**. Estas cifras no solo superaron en un 7% a las del mismo mes en 2024, sino que mostraron un **salto significativo del 15% en comparación con diciembre de 2023**, evidenciando que Guatemala es un destino predilecto para las celebraciones decembrinas.

Noviembre también mostró una afluencia considerable, con más de 1.1 millones de movimientos totales, preparando el terreno para el pico de actividad observado al cierre del año.

### El Salvador y EE. UU. lideran las visitas por turismo

El análisis de las nacionalidades reveló una fuerte integración regional. Los ciudadanos de El Salvador encabezaron la lista de visitantes con 1,754,848 ingresos, seguidos por viajeros de Estados Unidos (682,189) y Honduras (325,300). México y Belice completan el grupo de los cinco principales países de origen, con más de 130,000 ingresos cada uno.

En cuanto a los motivos de viaje, el turismo se mantiene como el motor indiscutible de la movilidad, motivando el ingreso de 5,109,722 personas. Otras razones importantes incluyen:

- Residencia: 1,419,356 personas.
- Estudios: 19,282 personas.
- Negocios: 85 registros oficiales.



El auge en las cifras de turismo reportadas por el IGM suele traducirse en una **derrama económica vital** para sectores

como la hotelería, el transporte y el comercio local. De acuerdo con proyecciones generales de entidades de turismo, este incremento en el flujo de visitantes extranjeros fortalece las reservas de divisas y fomenta la creación de empleo estacional durante el "Guadalupe-Reyes", periodo de alta demanda comercial en el país.



## Atención para los usuarios de red vial nacional

A través de su despliegue técnico y humano, la institución se ha convertido en un pilar esencial para la movilidad nacional, actuando no solo como ente regulador, sino como un **servicio de asistencia inmediata ante las eventualidades del camino**.

### Respuesta ante imprevistos mecánicos

Uno de los mayores desafíos para la fluidez del tránsito y la seguridad en las carreteras son los desperfectos mecánicos, los cuales suelen obstaculizar la circulación vehicular y generar situaciones de peligro. Para mitigar estos riesgos, las brigadas de PROVIAL brindan un **apoyo** a quienes enfrentan este tipo de incidentes.

La cobertura de este servicio es inclusiva y de amplio espectro, ya que diariamente se asiste a todo tipo de vehículos sin distinción alguna. Esto abarca desde **automóviles particulares y sedanes hasta motocicletas, camionetas agrícolas y transporte de carga pesada**, como los cabezales, asegurando que ningún usuario quede desamparado ante una falla técnica en rutas críticas.



### Presencia en las rutas nacionales

La efectividad de PROVIAL se manifiesta en su presencia constante en las arterias viales más transitadas y estratégicas de Guatemala. Las

operaciones de protección y asistencia se concentran en puntos vitales como:

- **CA-9 Sur:** Especialmente en la autopista Palín-Escuintla.
- **CA-1 Oriente:** Ruta hacia El Salvador.
- **CA-1 Occidente:** La transitada ruta Interamericana.
- **CA-2 Occidente:** En la jurisdicción de Suchitepéquez.
- **CA-9 Norte:** El corredor logístico rumbo al Atlántico.

En estos sectores, las brigadas actúan con rapidez para apoyar a vehículos varados tanto dentro como fuera de la cinta asfáltica. Esta labor proactiva es fundamental para evitar riesgos mayores, como colisiones secundarias, y para mantener la fluidez del tránsito, lo que demuestra una clara vocación de servicio y un compromiso inquebrantable con la seguridad vial nacional.

### Asistencia las 24 horas: El número de emergencia 1520

Conscientes de que las emergencias no tienen horario, PROVIAL mantiene una plataforma de atención permanente para la ciudadanía. Los usuarios que requieran cualquier tipo de apoyo o asistencia en carretera pueden comunicarse directamente al número telefónico 1520.



## Disminución de temperaturas puede afectar cultivos en 173 municipios

El Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA) ha puesto en marcha un plan de vigilancia estratégica en **173 municipios** de todo el territorio nacional tras los informes climáticos que prevén un marcado descenso en las temperaturas y fenómenos meteorológicos adversos. Esta medida busca salvaguardar la producción agropecuaria frente a un sistema que combinará frío extremo, vientos ligeros y precipitaciones significativas durante el inicio de esta semana.

### Condiciones extremas en el Altiplano y el Norte

De acuerdo con el análisis agrometeorológico respaldado por datos del **INSIVUMEH**, se pronostican **temperaturas inferiores a los cinco grados centígrados**, especialmente en las regiones de los altiplanos central y occidental. Este escenario climático favorecerá la aparición de **heladas y densa neblina** durante las primeras horas de la mañana, sumado a un enfriamiento agudo durante las noches y madrugadas.

Además del frío, el reporte señala que las lluvias podrían superar los **10 milímetros**, afectando la dinámica agrícola en diversas zonas del país. La combinación de estos factores climáticos representa un desafío logístico y técnico para los productores que se encuentran en pleno ciclo de cosecha o mantenimiento.

### Cultivos en riesgo y la situación crítica de Petén

El impacto de estas condiciones varía según la región y el tipo de siembra. En el occidente y noroccidente, las bajas temperaturas suponen un peligro directo para cultivos de **café, hortalizas y pastos**. Simultáneamente, en las regiones del norte y el Caribe, el exceso de lluvia acumulada podría comprometer la integridad de las plantaciones de **maíz, frijol y palma de aceite**.

Una alerta especial ha sido emitida para el departamento de **Petén**, donde se ha identificado que la humedad del suelo ya **supera el 50 %**. Este nivel de saturación hídrica aumenta considerablemente la probabilidad de **anegamientos**, lo que pone en riesgo inminente tanto a las cosechas listas para su recolección como a las semillas recién plantadas.



### Guía de supervivencia para el sector agropecuario

Para mitigar los posibles daños económicos y garantizar la seguridad alimentaria, el MAGA ha difundido una serie de directrices urgentes para los productores:

- **Protección de plantas:** Se recomienda cubrir hortalizas, semilleros y plantas jóvenes con cualquier material disponible para crear una barrera física contra el impacto directo de las heladas.
- **Manejo de suelos:** En áreas donde los suelos estén secos, se sugiere humedecerlos para ayudar a regular la temperatura superficial.
- **Cuidado del ganado:** Es imperativo proporcionar **refugio adecuado a los animales** y aumentar la cantidad de alimento suministrado para que puedan mantener su temperatura corporal frente al frío intenso.