



Edición Semanal

Del 23 febrero al 01 de marzo de 2026

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





Gatorade impulsa el deporte y lanza “Estadios del Barrio” en zona 5



Mayan Logistics inicia desarrollo de parque logístico Clase A+

Nestlé invita a La feria de empleo “Conectando Capacidades 2025”



¡VERANO WALMART! Rebajas en más de 1,500 productos

Con la llegada del verano, Walmart trae una propuesta irresistible: más de 1,500 productos con rebajas especiales y precios bajos todos los días, diseñados para que las familias disfruten esta temporada. Esta iniciativa busca brindar soluciones accesibles, fomentar el esparcimiento y asegurar el bienestar de los consumidores durante una de las épocas más esperadas del año.

La campaña “Verano” estará vigente hasta el 7 de abril en todas las tiendas de la cadena en Guatemala y pone a disposición un amplio surtido de artículos de playa y piscina como inflables, juguetes y flotadores, así como hieleras, sillas plegables, sombrillas y accesorios para picnic. Además, se incluyen equipos y artículos para camping y actividades al aire libre, protectores solares, productos para el cuidado corporal e higiene, ropa ligera, calzado, sombreros y otros accesorios para el sol, entre otros.

Asimismo, los clientes tienen la posibilidad de adquirir productos de alacena, bebidas y snacks ideales para preparar comidas en casa, parrilladas o salidas al aire libre.

Super rebajas

Los Supermercados Paiz se consolidan este verano como un destino de frescura y calidad. Los clientes encontrarán una amplia variedad de productos, incluyendo frutas de temporada y otras opciones pensadas para quienes desean disfrutar sin gastar más. A esto se suma una gama de vinos, cervezas, licores, snacks, opciones para parrilladas, bebidas y alimentos cuidadosamente seleccionados para cada ocasión y a precios competitivos.

Para facilidad, los clientes también pueden comprar en línea y recibir sus productos en 60 minutos; y quienes utilicen la aplicación por primera vez, obtendrán hasta un 15% de ahorro.



Rebajas Despensa y Maxi Despensa

Ofrecen precios competitivos todos los días en una gran variedad de productos pensados para cubrir todas las necesidades del verano: desde llenar la alacena hasta encontrar alternativas económicas para actividades en familia. Para quienes deseen realizar compras a crédito, la compañía ofrecerá 12 meses sin intereses con la tarjeta Walmart Amex, fomentando siempre el uso responsable del crédito.

Adicionalmente, los sábados 14 y el 28 de marzo, los clientes de estos formatos se beneficiarán de un 15% de descuento. Y, quienes realicen su primera compra mediante la App obtendrán un 7% de ahorro.

Con estas iniciativas, Walmart reafirma su compromiso de ser el aliado ideal para las familias guatemaltecas, ofreciéndoles no solo productos de calidad y precios accesibles, sino también la oportunidad de ahorrar dinero para vivir mejor, disfrutando al máximo cada momento del verano.

La XI Carrera Familiar McDonald’s llena de alegría la Ciudad de Guatemala

La XI edición de la Carrera Familiar McDonald’s se celebró con mucho entusiasmo en la Ciudad de Guatemala, reuniendo a miles de personas en una mañana llena de movimiento, convivencia y solidaridad. Familias, niños, adultos e incluso mascotas participaron en esta jornada pensada para disfrutar juntos y promover un estilo de vida activo y saludable.

Desde temprano, corredores de todas las edades se reunieron para compartir un ambiente alegre y lleno de energía. Esta actividad se convirtió en un espacio para divertirse, hacer ejercicio y pasar tiempo en familia, reafirmando que la Carrera Familiar McDonald’s es una tradición que va más allá del deporte y fortalece la unión de la comunidad.

Durante el evento, se realizó la entrega simbólica de un cheque a la Fundación Infantil Ronald McDonald, un hogar lejos del hogar para familias que tienen niños en tratamiento médico. Esta donación fue posible gracias a la participación de miles de corredores que, año con año, se suman a esta causa solidaria.

Luego del éxito vivido en la capital, la Carrera Familiar McDonald’s continuará este domingo 1 de marzo en Quetzaltenango, donde se espera nuevamente la participación de muchas familias que se unirán a esta iniciativa que combina deporte, diversión y una causa social. Asimismo, se realizará un donativo a las Damas Rotarias de esa localidad.



Rodrigo Cofiño, director de McDonald’s Guatemala mencionó: “cada edición de la Carrera Familiar McDonald’s nos demuestra que cuando las familias se unen por una buena causa, se logra un impacto positivo real. Ver la alegría de los niños, la participación de adultos y el entusiasmo de todos en la Ciudad de Guatemala nos motiva a seguir llevando esta experiencia a más lugares del país, como ahora en Quetzaltenango”.

McDonald’s invita a las familias a sumarse a esta experiencia y a correr juntos por una causa que apoya el bienestar y desarrollo de la niñez guatemalteca.

Gatorade impulsa el deporte y lanza “Estadios del Barrio” en zona 5

El Barrio la Palmita, en la Zona 5 de la Ciudad de Guatemala, es el escenario de la más reciente edición de Estadios del Barrio. Esta iniciativa es liderada por Gatorade en colaboración con PepsiCo, cbc y la Municipalidad de Guatemala, con el objetivo de acondicionar espacios deportivos en la ciudad para promover el acceso al deporte a los guatemaltecos.

El proyecto se enfoca en identificar y transformar espacios con condiciones poco favorables para convertirlos en canchas dignas e inspiradoras, donde los jóvenes puedan desarrollar su talento y fortalecer su vínculo con el deporte en condiciones adecuadas.

Diversos estudios destacan que la actividad física durante la juventud no solo contribuye a una mejor salud física, sino que también impacta positivamente en el bienestar psicológico, fomenta valores personales y sociales, y actúa como un factor protector frente a conductas de riesgo. De acuerdo con la Municipalidad de Guatemala, en La Palmita, hay alrededor de 5 mil jóvenes entre los 10 y 19 años, los cuales se verán beneficiados directamente por esta intervención.

Un proyecto construido con la comunidad

La remodelación de la cancha en el barrio La Palmita es el resultado de una colaboración intersectorial entre Gatorade, PepsiCo, cbc y la Municipalidad de Guatemala, con el involucramiento de la comunidad local. Previo a su inauguración, el pasado 9 de enero, cerca de 55 colaboradores de PepsiCo y cbc participaron en una jornada de voluntariado que incluyó trabajos de pintura, limpieza y mejoras en el área de juegos infantiles y en el entorno.

El espacio deportivo llevará el nombre “El Grillo Roldán”, en homenaje al futbolista que creció en la zona, y será entregado a los vecinos completamente renovado, como un punto de encuentro que impulsa el deporte y la convivencia comunitaria.

Rafael Plazolles, Vicepresidente de Bebidas para PepsiCo Latinoamérica Norte, subrayó la visión conjunta del proyecto: “Creemos en el poder del deporte para transformar vidas. A través de Gatorade, junto a cbc y la Municipalidad de Guatemala,



Una alianza que prioriza el bienestar juvenil

Guatemala se convierte en el segundo país de Latinoamérica en sumarse a este proyecto, reafirmando el compromiso regional de la marca Gatorade por mejorar la infraestructura deportiva y facilitar el acceso al deporte en comunidades urbanas. Esta iniciativa inició en Colombia en 2022, como parte de una estrategia orientada a realizar inversiones significativas para adecuar escenarios deportivos para uso comunitario.

A través de Estadios del Barrio, Gatorade reafirma su compromiso con el desarrollo juvenil y el acceso al deporte como motor de bienestar y cohesión social. En alianza con diversos sectores, la marca impulsa la recuperación de espacios que se convierten en entornos seguros y significativos para las comunidades, donde los jóvenes encuentran oportunidades para crecer, fortalecer valores y proyectar un mejor futuro a través del deporte. Porque cuando una comunidad se une, el deporte no solo se juega: se convierte en futuro.

Honda Motos reafirma su dominio en el motociclismo nacional con la presentación de su TEAM 2026



Honda Motos presentó al Team 2026, el cual está conformado por cinco destacados pilotos que representan talento, disciplina y proyección regional en distintas disciplinas del motociclismo. Por lo que, este año vendrá cargado de adrenalina y pasión por la velocidad en importantes competiciones deportivas en Motocross, Enduro y Moto Velocidad.

El equipo está integrado por Addry de Dios, atleta profesional con más de 20 años de trayectoria en motocross, supercross, enduro y motovelocidad; Jeffrey Echeverría, piloto de motovelocidad con alcance en Centroamérica, México y parte de Sudamérica.

Además, Javier Morales, joven piloto que combina el alto rendimiento deportivo con su formación en Administración de Empresas; José Villeda, competidor consolidado a nivel nacional; y Adrian Harders, promesa del motociclismo que inició su carrera a los tres años y ya cuenta con campeonatos nacionales e internacionales.

“En Honda no solo patrocinamos pilotos, formamos campeones. Nuestro compromiso es acompañar su desarrollo integral y posicionar el motociclismo guatemalteco a nivel regional. Además, la conformación del equipo responde a una visión estratégica de impulso al talento nacional y fortalecimiento del motociclismo como disciplina de alto rendimiento”, destacó Carlos Pullin, gerente general de Honda Motos.

Con esta apuesta, Honda reafirma su liderazgo en el mercado y su compromiso con el deporte, la juventud y el desarrollo de nuevas generaciones de atletas. El Equipo Honda Motos 2026 competirá en distintas disciplinas y campeonatos nacionales e internacionales durante el año, representando los valores de excelencia, innovación y disciplina que caracterizan a la marca.

Impulsando el motociclismo nacional hacia un nuevo estándar

Una parte importante del equipo de Motocross y Enduro contará este 2026 con el respaldo de una de las marcas más reconocidas y comprometidas con el deporte motor: Liqui Moly, que se suma a este proyecto con el objetivo de potenciar el rendimiento y elevar el nivel competitivo en cada carrera.

Con el acompañamiento de un equipo técnico altamente capacitado y motocicletas desarrolladas para ofrecer el máximo desempeño en pista, los pilotos del Team Honda 2026 se preparan para afrontar cada reto con determinación, pasión y un sólido trabajo en equipo.

Mapfre Guatemala expone plataforma de IA y telemedicina en el Innovation & Technology ExpoCongreso 2026 de CIG

En un entorno donde la tecnología define la competitividad empresarial, Mapfre Guatemala participó en el Innovation & Technology ExpoCongreso 2026, organizado por Cámara de Industria de Guatemala (CIG) y su Gremial de Tecnología e Innovación, aportando su experiencia en el foro “¡Reinviértate o quédate atrás! El rol de la madurez digital cuando la tecnología converge con lo estratégico”, como parte del módulo de Transformación Digital y Estrategia Empresarial.

El evento reunió a más de 1,200 empresarios, ejecutivos, expertos y tomadores de decisión para analizar las tendencias que están transformando la forma de hacer negocios, con énfasis en inteligencia artificial, ciberseguridad, transformación digital y gestión estratégica de la información.

En el módulo, Julio del Cid, CEO de Mapfre Guatemala, compartió la experiencia de la compañía en la utilización de tecnología para la atención a usuarios a través del servicio MedicOnline, plataforma de telemedicina potenciada con inteligencia artificial.

MedicOnline permite a los usuarios medir signos vitales y evaluar riesgos de salud utilizando únicamente cámara de su teléfono móvil. Antes de cada consulta, los pacientes pueden medir presión arterial y frecuencia cardíaca, así como evaluar riesgos de colesterol total y diabetes tipo 2. Este proceso es posible gracias a la integración de inteligencia artificial, que analiza los datos capturados para proporcionar una evaluación preliminar de la salud del usuario.



Desde su relanzamiento en abril de 2025, se han atendido a aproximadamente 6,000 personas, permitiendo brindar asesoría médica en tiempo real, evitando desplazamientos innecesarios y garantizando el seguimiento adecuado según cada caso.

La participación de Mapfre Guatemala formó parte de una agenda especializada que combinó conferencias magistrales, espacios de análisis y networking, orientados a promover la adopción de tecnologías con aplicaciones prácticas para el sector empresarial en Guatemala.

Así, la compañía refuerza la importancia de la innovación para brindar servicios de calidad para sus asegurados.

HONDA MOTOS inaugura nueva agencia en Jutiapa y continúa su expansión en el país



Honda Motos continúa fortaleciendo su presencia en Guatemala con la inauguración de una nueva agencia en Jutiapa, la primera apertura que la marca realiza en 2026 como parte de su estrategia de expansión y acercamiento al usuario guatemalteco.

La apertura se llevó a cabo en la Carretera Interamericana 11-08, zona 4, Jutiapa. Este nuevo espacio ha sido diseñado para brindar un servicio integral, ofreciendo repuestos originales y alternativos de alta calidad, así como atención especializada en taller con personal capacitado y equipos adecuados para garantizar un trabajo eficiente y confiable.

“Este nuevo punto de atención contará también con personal técnico autorizado y altamente capacitado, garantizando así estándares de seguridad y respaldo que caracterizan a la marca a nivel mundial”, expresó Carlos Pullin, gerente general de Honda Motos.

Con esta apertura, Honda Motos reafirma su compromiso de brindar soluciones de movilidad eficiente en el país, ampliando su cobertura y fortaleciendo su red de atención en todo el territorio nacional. La marca busca estar cada vez más cerca de sus clientes, ofreciendo atención especializada y servicios confiables que respondan a las necesidades del mercado local.



**Guatemaltecos por la Nutrición,
de Castillo Hermanos,
impulsa economía circular en
Huehuetenango**



**Fundación Bi impulsa el
fortalecimiento agrícola
en Alta Verapaz con la
segunda cohorte de
Conexión Raíz**

**AMCHAM impulsa
diálogo sobre planes
de la SAT en el 2026**



Guatemaltecos por la Nutrición, de Castillo Hermanos, impulsa economía circular en Huehuetenango



Guatemaltecos por la Nutrición, un programa de Castillo Hermanos impulsa la adopción de una economía circular en Cuilco, Huehuetenango. Esta iniciativa se desarrolla a través de un proyecto que promueve la correcta gestión de residuos, mediante su acopio, clasificación, procesamiento y comercialización. Esto enfocado en dos grandes áreas: reciclaje de PET en alianza con INGRUP, la Unidad de Empaques de Castillo Hermanos, y reciclaje de vidrio en alianza con VICAL.

La iniciativa, vigente desde junio de 2025, se desarrolla en el municipio de Cuilco, con el objetivo de reducir la contaminación ambiental, mejorar las condiciones de salud comunitaria y generar empleo e ingresos locales por medio de un modelo sostenible de economía circular; todo esto para seguir avanzando en la misión de Guatemaltecos por la Nutrición por erradicar la desnutrición infantil, trabajando en los ejes de Agua y Saneamiento y Fortalecimiento de la Economía Familiar.

El proyecto responde a una de las principales problemáticas del municipio: la falta de espacios y mecanismos adecuados para la disposición final de los residuos, situación que ha generado acumulación de basura, vertederos clandestinos y quema de residuos. Por ello, a través de este esfuerzo conjunto, se estableció una planta municipal de acopio, clasificación y embalaje, así como centros de acopio comunitarios que permiten integrar a la población en la cadena de manejo responsable de residuos.

“Esta alianza demuestra que el cuidado del ambiente también es una estrategia clave para mejorar la nutrición y la salud infantil. Al fortalecer el eje de agua y saneamiento, contribuimos a reducir enfermedades y a generar mejores condiciones de vida para las familias de Cuilco. Y, al generar una cadena de valor que nace de la gestión sostenible de los residuos PET y vidrio, creamos más oportunidades para fortalecer la economía de las familias inscritas”, afirmó José Silva, Director Ejecutivo de Guatemaltecos por la Nutrición.



Como parte del modelo, se tiene previsto realizar entregas cada dos meses de aproximadamente 10 toneladas de vidrio y 5 toneladas de PET, volúmenes que podrán incrementarse conforme se fortalezca la cultura de reciclaje y se integren más comunidades e incluso otros municipios del departamento de Huehuetenango.

Por su parte, INGRUP, por medio de su planta de reciclaje ECOPET, abre un mercado formal para el PET proveniente de Cuilco dando valor a los residuos y demostrando que la economía circular es viable cuando se cumplen estándares de calidad y se construyen alianzas sólidas entre comunidades, municipalidades y sector privado, reconociendo los distintos roles y capacidades de cada actor en esa cadena.

Actualmente, el proyecto genera empleo local, con la participación directa de hombres y mujeres en las labores de recolección, acopio y clasificación, y ofrece una remuneración económica a las personas que entregan PET y vidrio en los centros comunitarios, fortaleciendo los ingresos familiares y la organización local.

Este proyecto, surge del enlace que Fundación Castillo Hermanos fomentó para que Guatemaltecos por la Nutrición e INGRUP, mediante su planta de reciclaje: ECOPET, identificaran las sinergias que hicieron posible esta iniciativa, que, además, es un modelo replicable de desarrollo sostenible en Guatemala.

Fundación Bi impulsa el fortalecimiento agrícola en Alta Verapaz con la segunda cohorte de Conexión Raíz

La agricultura es uno de los motores más importantes de la economía guatemalteca y una actividad clave para el desarrollo nacional. En departamentos como Alta Verapaz, donde se produce entre el 15% y 18% del café del país, fortalecer las capacidades productivas de los agricultores resulta fundamental para el desarrollo del territorio.

En ese contexto, Fundación Bi llevó a cabo la ceremonia de graduación de la segunda promoción del programa Conexión Raíz, integrada por 87 productores de Alta Verapaz que culminaron el primer año de un proceso formativo enfocado en agricultura regenerativa aplicada al cultivo de café.

Desde 2024, a través de Conexión Raíz, Fundación Bi impulsa iniciativas que acompañan a las comunidades rurales con soluciones diseñadas a partir de las condiciones del territorio. La primera promoción del programa estuvo conformada por 103 agricultores y continúa consolidándose como un modelo de acompañamiento progresivo en la región.

Un programa con visión de largo plazo

Conexión Raíz es una iniciativa desarrollada por Fundación Bi en alianza con Sarape Social, que se ejecuta en coordinación con gobiernos locales, organizaciones comunitarias y liderazgos territoriales.

Su objetivo es fortalecer las capacidades técnicas y financieras de pequeños productores, promoviendo modelos productivos que cuiden la tierra, mejoren los resultados de la producción agrícola y avanzar hacia una mayor estabilidad económica.

Un modelo que integra producción y mercado

La innovación del modelo Conexión Raíz radica en que no se limita a la capacitación técnica, sino que vincula el conocimiento con nuevas oportunidades de ingreso. El programa abre puertas a nuevos mercados a través de la diversificación productiva, el fortalecimiento organizativo y la asociatividad, así como la transformación de las cosechas para generar valor agregado desde el territorio.



“El fortalecimiento del sector agrícola es clave para la generación de oportunidades económicas en las áreas rurales. Conexión Raíz refleja nuestra visión de acompañar a los productores con herramientas técnicas y financieras que les permitan mejorar su productividad y ampliar su acceso a nuevos mercados, con una proyección sostenible” expresó María José Paiz, Gerente General de Fundación Bi.

Pilares del programa

- Educación financiera
- Transformación productiva con enfoque en mercados
- Asociatividad y cohesión comunitaria
- Innovación y pensamiento estratégico

AMCHAM impulsa diálogo sobre planes de la SAT en el 2026

AmCham Guatemala, a través del Comité Fiscal, realizó un encuentro de alto nivel que reunió a autoridades de la Superintendencia de Administración Tributaria (SAT) y a representantes del sector empresarial, con el objetivo de generar un espacio de diálogo público–privado en torno a las prioridades, lineamientos y proyecciones institucionales de la administración tributaria para el 2026.

Durante la jornada, el Superintendente de Administración Tributaria, Werner Ovalle, abordó la perspectiva institucional ante la incorporación de Guatemala al Marco Inclusivo BEPS de la OCDE, la implementación de FEL 3.0 como catalizador de crecimiento económico e inclusión financiera, así como los avances en digitalización de procesos aduaneros y el fortalecimiento de la cultura institucional de información y atención al contribuyente.

En el 2025, la SAT recaudó Q75 mil 478.2 millones correspondiente a impuestos internos, mientras que Q33 mil 259.3 millones provinieron del comercio exterior.

“El diálogo técnico y transparente entre el sector público y privado es fundamental para impulsar un sistema tributario más eficiente, que permita mejorar la competitividad, la inversión y el desarrollo económico sostenible del país”, señaló Waleska Sterkel de Ortiz, directora ejecutiva de AmCham Guatemala.



El evento también incluyó un panel técnico en el que participaron autoridades de la SAT y representantes del Comité Fiscal de AmCham Guatemala. Durante el intercambio se analizaron aspectos que permiten la certeza jurídica, y la simplificación de procesos clave para el cumplimiento tributario.

Se abordaron experiencias internacionales y buenas prácticas en gobernanza fiscal, transparencia y cooperación tributaria, incluyendo la relevancia de instrumentos de intercambio de información.

Con este encuentro, AmCham Guatemala reafirma su compromiso de promover espacios de diálogo técnico que fortalezcan la institucionalidad, la confianza y el clima de inversión en el país, contribuyendo a una agenda fiscal moderna, competitiva y alineada con estándares internacionales.

Anuncian la realización de las carreras 10K, 21K y 42K en la ciudad de Guatemala



La Ciudad de Guatemala se prepara para vivir un momento histórico en el ámbito deportivo y ciudadano. La Municipalidad de Guatemala, por medio de la Unidad de Convivencia Social, anuncia la realización de las carreras 10K, 21K y 42K. Esta última será la primera maratón oficial en la historia de la ciudad, un acontecimiento que posiciona a la capital dentro del circuito de grandes eventos deportivos de la región.

Más allá de la competencia atlética, estas carreras representan una apuesta estratégica por la salud, la actividad física y la convivencia ciudadana. Las calles de la ciudad se transformarán en espacios de encuentro familiar, integración social y orgullo urbano.

Las carreras se desarrollarán en dos fechas clave a lo largo de 2026. **La 10K se llevará a cabo el sábado 25 de abril**, mientras que las distancias **21K y 42K se realizarán el domingo 23 de agosto**, permitiendo a los corredores planificar su preparación y participar en eventos diseñados para distintos niveles de experiencia.

Cada una de las carreras contará con un proceso de inscripción previamente establecido. Los participantes recibirán un kit oficial y, previo a los eventos, se desarrollarán exposiciones deportivas diseñadas para atender aspectos organizativos, logísticos y de preparación. Asimismo, se otorgarán premios a los primeros lugares de cada categoría en la 21K y 42K,

Lenovo presenta Smart Connect en Guatemala: tecnología que se adapta a su ritmo de vida

En un mundo donde la vida ocurre entre pantallas trabajo remoto, estudio, entretenimiento y conexión personal Lenovo presenta Smart Connect, una solución diseñada para que la tecnología fluya de forma natural y se adapte al estilo de vida moderno de las personas en Guatemala.

Esta solución integra de manera inteligente smartphones, tablets y computadoras del ecosistema Lenovo y Motorola, permitiendo que los usuarios se muevan entre dispositivos con total facilidad. El objetivo es claro: menos interrupciones y más tiempo para lo que realmente importa.

Tecnología que simplifica, no que complica

Smart Connect está pensado para quienes buscan una experiencia digital más intuitiva y sin fricciones. Ya sea para trabajar desde casa, estudiar, crear contenido o disfrutar del entretenimiento, esta solución permite que todo esté conectado de forma práctica y segura.

Entre sus principales beneficios destacan:

- **Continuidad sin esfuerzo:** iniciar una tarea en el celular y continuarla en la computadora o tablet, sin pausas ni procesos complicados.
- **Productividad más natural:** compartir archivos, recibir notificaciones o duplicar pantallas se vuelve algo simple y rápido.
- **Entretenimiento sin límites:** fotos, videos y contenido se mueven fácilmente entre dispositivos, ideal para disfrutar en casa o compartir momentos.
- **Experiencia integrada y segura:** todo dentro del ecosistema Lenovo, con altos estándares de privacidad y protección de datos.



Pensado para el estilo de vida guatemalteco

En Guatemala, donde la tecnología acompaña una forma de vida dinámica y cada vez más flexible, Smart Connect responde a una necesidad muy clara: hacer que la experiencia digital sea sencilla, fluida y verdaderamente útil. Hoy, muchas personas combinan el trabajo remoto con espacios colaborativos, estudios en línea y momentos de desconexión, todo desde distintos dispositivos. Además, permite que esa transición sea natural, sin interrupciones ni procesos complejos.

Con esta propuesta, Lenovo apuesta por experiencias que conectan con el espíritu activo, creativo y práctico del usuario guatemalteco, ofreciendo soluciones que funcionan de manera intuitiva y sin barreras técnicas. Indudablemente refleja una visión clara: la innovación cobra sentido cuando mejora la vida cotidiana.



¡Puro orgullo en cada sorbo! Nescafé lanza tazas de edición especial dedicadas a Guate



ACORDES

Transformando la cultura
aseguradora en Guatemala
mediante la educación y
prevención

**Corré por el
paraíso
El Paredón 2026,
10k y 21k une a
atletas y locales en
un evento épico**



¡Puro orgullo en cada sorbo! Nescafé lanza tazas de edición especial dedicadas a Guate

Nescafé, la icónica marca de café de Nestlé presenta en Guatemala su colección de tazas conmemorativas 2026, una edición especial que rinde homenaje a dos elementos profundamente arraigados en la vida de los guatemaltecos: el café y la gente que le da vida.

Bajo el concepto 'Despierta el Orgullo Chapín', esta nueva colección transforma la taza en un símbolo de conexión y pertenencia. A través de diseños que vibran con la cultura guatemalteca, Nescafé celebra el café como punto de encuentro y a las personas como el corazón de cada historia que comienza alrededor de una taza compartida.



“El viaje del grano” honra el trabajo de los caficultores, resaltando el recorrido del café desde su origen en las fincas hasta el momento de disfrute en la mesa, y reconociendo el esfuerzo, la dedicación y la tradición que hay detrás de cada taza. Por su parte, “Orgullo de nuestra gente” celebra a todos los guatemaltecos, reflejando la diversidad, la unión y el espíritu trabajador que caracterizan al país y que se manifiestan cada día en torno al café.

Disponibles a nivel nacional, las tazas se obtienen gratis por la compra de Nescafé de 200 gramos en supermercados, tiendas de conveniencia y puntos de venta participantes. Cada diseño invita a vivir el café como un espacio de conexión, inspiración y orgullo, reflejando el espíritu chapín que caracteriza Guatemala.

Además de celebrar la cultura y el orgullo que rodean al café, Nescafé continúa impulsando iniciativas que buscan asegurar un futuro más sostenible para este cultivo. A través del Plan Nescafé 2030, la marca trabaja a nivel regional y global para promover prácticas de agricultura regenerativa, apoyar a los caficultores y enfrentar los desafíos del cambio climático. Este plan impulsa métodos de producción que contribuyen a mejorar la salud del suelo, proteger la biodiversidad y reducir las emisiones de gases de efecto invernadero, al tiempo que fortalece las condiciones sociales y económicas de las comunidades cafetaleras.

Con este lanzamiento, Nestlé y Nescafé reafirman su compromiso de seguir acompañando a los guatemaltecos con propuestas relevantes y cercanas, que celebran la cultura local y convierten el momento del café en una experiencia cargada de significado.

Guatemala se convierte en el epicentro inmobiliario regional con la Expo Real Estate 2026



A través de Grupo SG, fue anunciada oficialmente la nueva edición de Expo Real Estate Guatemala 2026, en conjunto con el Congreso de Desarrollos e Inversiones Inmobiliarias; un evento diseñado para los inversionistas y compradores, que buscan acceso directo a oportunidades sólidas de inversión, información estratégica y un análisis especializado acerca de las tendencias e innovaciones del mercado a nivel local, nacional e internacional.

Este encuentro se llevará a cabo el miércoles 18 y jueves 19 de marzo en Épica, zona 10, en un horario de 9:00 a 20:00 horas. Durante dos días, Expo Real Estate reunirá a diversas empresas y referentes del sector inmobiliario de Guatemala, Centroamérica, Latinoamérica y Estados Unidos; quienes participarán de una agenda estructurada acerca de los ejes de innovación, sostenibilidad, tecnología y financiamiento, alineada con las tendencias globales que están redefiniendo el real estate.

En esta nueva edición, los participantes podrán ingresar recorrer más 50 stands comerciales, acceder a talleres y charlas impartidas por expositores internacionales del sector inmobiliario, financiero, corporativo y tecnológico. Abordando temas que marcarán la agenda 2026 del desarrollo inmobiliario, desde la inteligencia artificial aplicada al sector, smart cities, criterios ESG, tokenización de activos, vivienda, usos mixtos, desarrollo industrial y economía regional.

Expo Real Estate Guatemala 2026, organizada por Grupo SG y la Asociación de Desarrolladores Inmobiliarios de Guatemala (ADIG), se consolida como un espacio de diálogo estratégico que impulsa la evolución hacia un mercado más profesional, moderno y conectado con la región. El anuncio de esta nueva edición reafirma el posicionamiento de Guatemala como un mercado con ventajas competitivas claras: tamaño de economía, ubicación geográfica privilegiada, demanda interna sólida y dinamismo empresarial.

Corré por el paraíso: El Paredón 2026, 10k y 21k une a atletas y locales en un evento épico

El próximo 8 de marzo a las 6:00 de la mañana, Playa 14 será el epicentro del 10K y 21K del Paredón, un evento que reunirá a más de 1,500 corredores nacionales e internacionales en uno de los destinos turísticos más emblemáticos del Pacífico guatemalteco.

A la fecha, el evento ya registra el 60% del cupo completo, consolidándose como una de las competencias de mayor crecimiento en la región.

La salida y meta estarán ubicadas en Playa 14, referente del turismo en Sipacate y El Paredón, que abre sus puertas al deporte promoviendo un modelo de turismo sostenible, responsable y de alto impacto positivo para la comunidad local.

El evento cuenta con el respaldo de Banco Industrial como patrocinador principal y el apoyo institucional de la Municipalidad de Sipacate, a quienes la organización expresa su agradecimiento por el compromiso con el desarrollo deportivo y turístico del municipio.

Las inscripciones están disponibles a través de la APP Tiempo Total o mediante el convenio 5023 en Banco Industrial. Los participantes recibirán:

- **Playera oficial**
- **Medalla conmemorativa**
- **Chip electrónico de cronometraje**
- **Hidratación en ruta y meta**



“En Banco Industrial actuamos con entrega, integridad y trabajo colaborativo para impulsar iniciativas que generen bienestar. Apoyar el 10K y 21K del Paredón refleja nuestro amor por Guatemala y nuestro compromiso con el desarrollo de comunidades activas y saludables, promoviendo siempre la innovación y el crecimiento del país”, indicó Laura Muralles, representante de Banco Industrial.

El 10K y 21K del Paredón forma parte del calendario de +Deporte, organización con amplia trayectoria en la producción de eventos deportivos en destinos estratégicos de Guatemala, impulsando el turismo deportivo y la activación económica local.

La organización agradece a todos los patrocinadores y aliados que hacen posible esta experiencia que combina deporte, naturaleza y desarrollo regional.

Más información en: <https://masdeporte.com.gt/21k-y-10k-del-paredon/>

SIUCOM y Challenge Fund FIID: Una alianza estratégica para transformar el agro en Guatemala

En un contexto donde el cambio climático y la limitada inclusión financiera continúan afectando la productividad agrícola y la estabilidad económica de miles de familias rurales, SIUCOM ha sido seleccionada como una de las organizaciones beneficiarias del Challenge Fund del Proyecto Finanzas Inclusivas (FIID).

Esta convocatoria forma parte de un mecanismo competitivo de cofinanciamiento que promueve soluciones innovadoras para ampliar el acceso a servicios financieros en poblaciones tradicionalmente excluidas.

El proyecto presentado por SIUCOM contempla el desarrollo y fortalecimiento de un Sistema de Gestión de Riesgos Ambientales y Sociales (SGRAS-SARAS), integrando análisis de datos en tiempo real a través de tecnologías de Internet de las Cosas (IoT).

La solución permitirá:

- Monitorear variables climáticas clave como precipitación y condiciones ambientales.
- Generar alertas tempranas y análisis predictivos para mitigar riesgos.
- Fortalecer la sostenibilidad productiva bajo estándares socioambientales.
- Mejorar la trazabilidad y confiabilidad de información para facilitar el acceso a crédito



“La innovación tecnológica aplicada a la gestión de riesgos climáticos no solo mejora la productividad, sino que abre la puerta a nuevas oportunidades de financiamiento para quienes históricamente han estado fuera del sistema formal”, señaló Hugo Villavicencio, representante de SIUCOM.

El Challenge Fund FIID forma parte de la iniciativa Team Europe y es ejecutado en Guatemala por Swisscontact, con el respaldo financiero de la Unión Europea y el apoyo de la Agencia Sueca de Cooperación Internacional para el Desarrollo (ASDI) a través de la Embajada de Suecia en Guatemala.

Con esta selección, SIUCOM consolida su posicionamiento como un actor estratégico en la digitalización del sector financiero rural, promoviendo modelos escalables que combinan innovación digital,

La IA como aliada: Maximizando la operatividad para potenciar la creatividad humana

En esta era la inteligencia artificial está en todas partes. Desde las recomendaciones que vemos a diario en plataformas digitales hasta los sistemas que responden consultas en segundos, la IA se ha convertido en parte de la rutina. Sin embargo, más allá de la tendencia y la conversación tecnológica, hoy el verdadero debate es otro: ¿cómo lograr que esta herramienta fortalezca la relación entre marcas y personas?

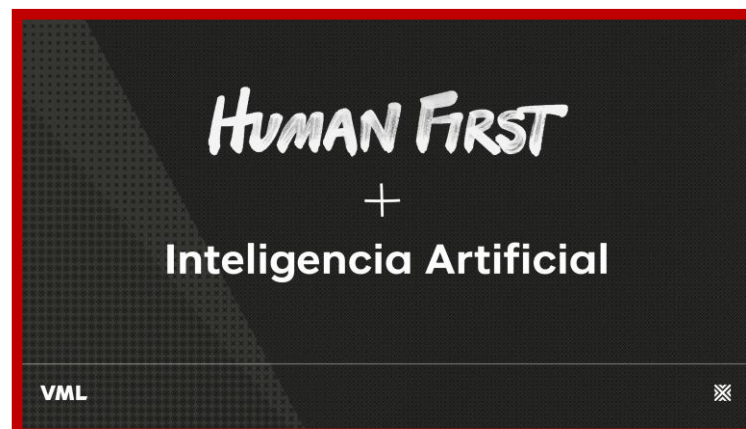
Más que hablar de algoritmos complejos o desarrollos sofisticados, la conversación gira en torno a algo mucho más sencillo: usar la tecnología con criterio estratégico y con un enfoque verdaderamente humano. Desde VML Guatemala esta visión se impulsa bajo el concepto Human First, que significa poner primero a las personas en cada decisión tecnológica. La IA no es el capitán, es el copiloto, y por ello su función no es reemplazar el talento humano, sino liberar su potencial creativo y estratégico.

Cuando la IA hace que la experiencia se sienta más humana

Existe la percepción de que, al incorporar más inteligencia artificial, la experiencia se vuelve más fría, pero la realidad es que, sucede todo lo contrario cuando es implementada correctamente.

La IA permite a las marcas comprender mejor el contexto y las necesidades de cada persona en tiempo real. Cuando ayuda a reducir tiempos de espera, simplificar procesos y ofrecer respuestas claras, la experiencia se vuelve más ágil y eficiente. En ese escenario, el usuario no percibe la tecnología como una barrera, sino como una herramienta que facilita la interacción y demuestra que la marca le está prestando atención.

Hoy las expectativas son claras: inmediatez y precisión. La tolerancia a la fricción es prácticamente cero. Las personas esperan que las marcas las conozcan sin ser invasivas y que resuelvan lo simple al instante. También esperan que la tecnología no sea una barrera para hablar con un humano, sino un facilitador que derive lo complejo a alguien con criterio y empatía.



El riesgo de implementar IA sin estrategia

Como toda herramienta poderosa, la IA también implica riesgos si se adopta por moda o sin una mirada estratégica. Uno de los principales es la deshumanización. Sistemas mal diseñados pueden generar experiencias frustrantes, respuestas incorrectas o conversaciones repetitivas en canales automatizados.

Beneficios reales cuando está bien integrada

Cuando la inteligencia artificial se implementa con un enfoque claro y ético, los beneficios son evidentes. Para las personas, significa recibir contenido que realmente les interesa, contar con soporte eficiente 24/7 y vivir experiencias más fluidas. En pocas palabras, sentir que la marca respeta su tiempo.

Lo que viene: asistencia más natural y menos visible

A medida que la tecnología evoluciona, nos dirigimos hacia la “tecnología invisible”. No se tratará de usar IA, sino de vivir experiencias donde la fricción desaparece. En ese escenario, la diferenciación no estará en quién tiene la herramienta más avanzada porque eso se volverá estándar sino en quién la utiliza con mayor empatía, criterio y creatividad.

Desde **VML Guatemala**, la apuesta es clara: integrar la inteligencia artificial para elevar la calidad de cada experiencia. El enfoque está en fortalecer el talento, formando profesionales capaces de combinar tecnología, criterio estratégico y sensibilidad humana.

ACORDES: Transformando la cultura aseguradora en Guatemala mediante la educación y prevención.

En un contexto donde los riesgos financieros, de salud y patrimoniales forman parte de la vida cotidiana en Guatemala, menos del 10% de la población cuenta con algún tipo de seguro, un dato que evidencia la necesidad de fortalecer la cultura de prevención y la educación financiera en el país.

Ante esta realidad, la Asociación de Corredores de Seguros y Fianzas de Guatemala (ACORDES) destaca la importancia de comprender el valor del seguro como una herramienta de protección patrimonial y recomienda que las personas tomen decisiones informadas al momento de contratar una póliza.

De acuerdo con el gremio, uno de los principales retos continúa siendo la percepción del seguro como un gasto y no como un instrumento financiero que protege a personas, familias y empresas frente a imprevistos.

Entre los errores más frecuentes que cometen los guatemaltecos al contratar un seguro se encuentran:

- Elegir únicamente por precio sin analizar coberturas.
- No revisar exclusiones o condiciones contractuales.
- Asumir que todas las pólizas cubren cualquier riesgo.
- Contratar sin asesoría profesional.
- No actualizar sus pólizas según su etapa de vida.
- Desconocer los alcances reales del producto contratado.

Estas situaciones pueden generar interpretaciones equivocadas cuando ocurre un siniestro no contemplado dentro del contrato, afectando la percepción sobre el funcionamiento del seguro.

El seguro es una herramienta financiera de prevención que protege la estabilidad de las personas y las empresas. En Guatemala aún existe una baja cultura aseguradora, por lo que es fundamental promover mayor información y comprensión sobre qué se está contratando y cuál es el alcance real de cada cobertura”, señaló el ingeniero Byron Penados, presidente de ACORDES.



“El seguro es una herramienta financiera de prevención que protege la estabilidad de las personas y las empresas. En Guatemala aún existe una baja cultura aseguradora, por lo que es fundamental promover mayor información y comprensión sobre qué se está contratando y cuál es el alcance real de cada cobertura”, señaló el ingeniero Byron Penados, presidente de ACORDES.

El gremio recomienda que, previo a contratar un seguro, las personas evalúen sus necesidades reales de protección, revisen detalladamente coberturas y exclusiones, y busquen asesoría profesional que les permita tomar decisiones adecuadas según su etapa de vida o actividad económica.

Asimismo, ACORDES promueve la importancia de fortalecer la educación financiera como un elemento clave para consolidar una cultura de prevención sostenible en el país. Contar con un seguro no elimina los riesgos, pero sí permite reducir su impacto económico y brindar mayor estabilidad ante eventos inesperados.



**Motorola anuncia el lanzamiento
de su campaña global
“El fútbol te llama”**



Club Rotario Las
Américas entrega
Donativo para Cirugías
Pediátricas Gratuitas al
Centro Moore

**El Guatemalteco que
conquistó la
Industria Global de
las Fragancias**



Club Rotario Las Américas entrega Donativo para Cirugías Pediátricas Gratuitas al Centro Moore



El Club Rotario Las Américas realizó la entrega oficial de un cheque por **Q.125,000.00 al Centro Pediátrico Moore**, por los fondos recaudados a través de la **Rifa Tocono-Moore**. Asimismo, hizo la entrega del vehículo al ganador de la rifa, marcando el cierre formal de esta iniciativa solidaria orientada a transformar la vida de muchos niños guatemaltecos.

La actividad simboliza el impacto tangible de una causa que movilizó a cientos de personas en apoyo al Centro Moore, institución reconocida por brindar cirugías pediátricas gratuitas a niños y niñas de escasos recursos en Guatemala. Los fondos recaudados permitirán continuar financiando procedimientos quirúrgicos que cambian vidas, cubriendo desde la evaluación médica hasta el seguimiento postoperatorio, sin costo para las familias beneficiadas.

En el mismo acto se realizó la entrega oficial del premio al ganador de la rifa, correspondiente al número 9227, quien recibió una camioneta Toyota RAV4 2025, culminando así el proceso de forma transparente y conforme a lo anunciado en la convocatoria.

Carolina Guillén, gerente de Recaudación de Fondos del Centro Moore, destacó: “Esta entrega representa mucho más que un donativo; significa nuevas oportunidades de vida para niños guatemaltecos que necesitan atención quirúrgica especializada. Cada aporte recibido se traduce en salud, pero principalmente en esperanza y futuro”.

La rifa, realizada en noviembre pasado, logró una alta participación ciudadana y permitió recaudar recursos destinados a fortalecer la labor médica del centro, que cuenta con tres quirófanos, 20 camas postoperatorias y atención especializada en múltiples áreas pediátricas, incluyendo cirugía general, ortopedia, urología, cirugía plástica pediátrica, labio fisurado y paladar hendido, entre otras.

El Centro Moore es respaldado por Shalom Foundation, organización que ha generado un profundo impacto en la niñez guatemalteca mediante miles de cirugías gratuitas, programas de apoyo familiar y misiones médicas internacionales.

El Club Rotario Las Américas forma parte de la red global Rotary International, dedicada a impulsar soluciones sostenibles en áreas como salud, educación y desarrollo comunitario, promoviendo el servicio como motor de transformación social.

Motorola anuncia el lanzamiento de su campaña global “El fútbol te llama”

Motorola anuncia hoy en América Latina el lanzamiento de su campaña global “El fútbol te llama” como socio oficial de smartphones de la Copa Mundial de la FIFA 26™. Diseñada para conectar con los miles de millones de aficionados que convierten el torneo en el mayor acontecimiento cultural del mundo, la campaña invita a los seguidores a capturar, compartir y crear sus propias experiencias de la Copa Mundial de la FIFA™ con los dispositivos Motorola.

Cada cuatro años, la Copa Mundial de la FIFA transforma la vida cotidiana en todo el mundo. Los horarios de sueño cambian, se abandonan las rutinas y miles de millones de personas se sintonizan para compartir la misma pasión. La magnitud es asombrosa, con cientos de millones de publicaciones y miles de millones de interacciones en las plataformas sociales durante el último torneo, lo que subraya cómo el fútbol se convierte en el centro de la atención mundial.

Para Motorola, este cambio cultural es más que un simple patrocinio. Es una invitación a vivir dentro de la historia de los aficionados, amplificando la diferencia entre tu yo cotidiano y tu yo aficionado. Es una oportunidad para que los seguidores expresen su identidad, celebren su comunidad y se sientan parte del evento deportivo más emblemático del mundo con una tecnología elegante e intuitiva que les permite crear, compartir y conectarse más allá de los 90 minutos.

La campaña se basa en un comercial desarrollado en colaboración con Matter + Energy, creada para liberar la energía de los aficionados al fútbol y mostrar el papel de Motorola como impulsor de la expresión de los aficionados. La película sigue a los aficionados a lo largo de su viaje por la Copa Mundial de la FIFA, desde la emoción de comprar las entradas hasta la alegría de celebrar momentos inolvidables con otros aficionados. En cada paso, los dispositivos Motorola están ahí, ayudando a los aficionados a llevar la emoción del torneo donde sea que vayan y recordándoles que, cuando el fútbol llama, los aficionados siempre responden.



La campaña se basa en un comercial desarrollado en colaboración con Matter + Energy, creada para liberar la energía de los aficionados al fútbol y mostrar el papel de Motorola como impulsor de la expresión de los aficionados. La película sigue a los aficionados a lo largo de su viaje por la Copa Mundial de la FIFA, desde la emoción de comprar las entradas hasta la alegría de celebrar momentos inolvidables con otros aficionados. En cada paso, los dispositivos Motorola están ahí, ayudando a los aficionados a llevar la emoción del torneo donde sea que vayan y recordándoles que, cuando el fútbol llama, los aficionados siempre responden.

La campaña “El Fútbol te llama” estará presente en las redes sociales, los puntos de venta, las experiencias de producto y las plataformas digitales, lo que garantizará que la presencia de Motorola se sienta allí donde los aficionados interactúen con el torneo.

El Guatemalteco que conquistó la Industria Global de las Fragancias



El creador de contenido y empresario guatemalteco Samy Andraus se ha consolidado como una de las voces más influyentes en la industria global de las fragancias, alcanzando un reconocimiento sin precedentes para un representante de Guatemala y posicionándose dentro del Top 3 mundial de YouTubers especializados en perfumería.

Con más de 645,000 suscriptores, 60 millones de reproducciones y una comunidad que supera los 24,000 miembros activos, Samy ha logrado construir una plataforma sólida que trasciende fronteras. Su credibilidad y conocimiento técnico lo han llevado a colaborar con más de 30 casas internacionales, incluyendo marcas de alto prestigio como Valentino, Xerjoff, Roja Dove Parfums, Amouage, Thameen, Fragrance Du Bois y Teo Cabanel, así como con plataformas de retail global como Jomashop, Maxaroma y Twisted Lily.

Su trayectoria adquirió un impulso internacional cuando fue invitado por Atralia Perfumes a Dubai, con una estadía oficial en el Burj Khalifa Residence (2024), experiencia que evidenció su posicionamiento como referente en una industria dominada históricamente por creadores europeos, árabes y estadounidenses.

Además de su rol como creador de contenido, Samy ha servido como juez y capacitador en talleres olfativos en Guatemala, aportando conocimiento y profesionalización a la comunidad local. Para marcas emergentes y casas globales, su criterio representa una opinión autorizada dentro del mercado hispanohablante.

Visionarias 2026 reconoció a cinco mujeres que están transformando sus comunidades a través del emprendimiento



El pasado 25 de febrero se llevó a cabo la premiación Visionarias 2026, un encuentro que reconoció el recorrido, el esfuerzo y la visión de cinco mujeres emprendedoras guatemaltecas que, desde distintos contextos, han convertido sus ideas en proyectos productivos con impacto en sus familias y comunidades. El evento marcó el cierre de un proceso en el que participaron cientos de mujeres de todo el país, evidenciando la fuerza del emprendimiento femenino en Guatemala.

Durante la jornada, las finalistas compartieron el origen de sus negocios, los retos que enfrentaron y las metas que proyectan hacia el futuro. Como parte del reconocimiento, cuatro emprendedoras recibieron Q5,000 en capital semilla, mientras que la ganadora fue acreedora a Q15,000, un apoyo económico destinado a seguir impulsando el crecimiento de su iniciativa.

Las emprendedoras reconocidas en esta edición fueron:

- Gabriela Loaiza (Ganadora) - Clínica Margarita @clinicamargarita_
- Sofia Morales - Bouquets Sofia @bouquets_sofia
- Mayra Soto - Cakes&CupCakes @mayra.soto.9400984
- Susana Monroy - Pika Guatemala @pika_guate
- Marjorie Hernández - Fashion Gallery GT @fashiongallerygt

La experiencia representó un espacio de visibilidad y reconocimiento para proyectos que nacen desde la iniciativa personal, el trabajo constante y la necesidad de generar oportunidades.

En Guatemala, el 28.8 % de las mujeres tiene un negocio en etapa inicial, según el Reporte Nacional del Global Entrepreneurship Monitor (GEM) 2023-2024, una cifra que refleja el creciente protagonismo femenino en la generación de ingresos y oportunidades económicas. Sin embargo, muchas emprendedoras aún enfrentan barreras como el acceso limitado al crédito y a herramientas financieras que les permitan crecer. Frente a esta realidad, Visionarias forma parte de la plataforma vana emprende, iniciativas que impulsa vana para acercar herramientas financieras, acompañamiento y oportunidades a personas que buscan construir o fortalecer sus proyectos, facilitando el acceso a recursos que les permitan avanzar y mejorar su calidad de vida.

Vana continuará apostando por crear oportunidades reales para mujeres que desean llevar sus negocios al siguiente nivel, recordando que el progreso económico también se construye desde iniciativas individuales que encuentran el respaldo adecuado en el momento oportuno. Con Vana puedes.

El nuevo Saúl Miraflores invita a celebrar a Guatemala con moda, gastronomía y cultura



La moda, la gastronomía, el diseño y la experiencia cotidiana convergen en el nuevo Saúl Miraflores, el punto de encuentro entre historia y contemporaneidad y un espacio que celebra la identidad guatemalteca invitando a sus clientes a vivir Saúl de una forma más abierta, luminosa y conectada con la naturaleza.

La inspiración detrás del renovado e innovador espacio de Saúl Miraflores nace de la cultura maya, especialmente del Petén, no sólo como referencia estética superficial, sino como una forma de diseñar el espacio, la luz y la relación con el entorno. Elaborado con materiales nobles como madera y mármol, están meticulosamente adaptados para dialogar e integrarse con la sensibilidad del diseño italiano contemporáneo, creando un equilibrio entre raíz y modernidad. El resultado es un lugar que se siente local y universal al mismo tiempo.

“Más que una renovación física es una evolución, una manera de seguir explorando cómo el diseño, la gastronomía, la moda y nuestro legado cultural pueden convivir para crear comunidad, inspiración y experiencias relevantes. Reafirmamos nuestro compromiso con Guatemala y con las personas que han hecho de Saúl parte de su vida”, expresó Juan Manuel Alvarado, director de Disrupción de Saúl E. Méndez.

Las personas encontrarán una experiencia integral, combinando moda, restaurante y mercado Saúl, todo bajo un espacio pensado para permanecer y convivir. La propuesta gastronómica es amplia, incorporando una terraza para relajarse o trabajar en un espacio abierto. Además, cuenta con una tienda que convive naturalmente con el restaurante, reflejando la forma en la que hoy vivimos, sin fronteras entre vestir, comer, crear y compartir.

El nuevo Saúl Miraflores acompaña el ritmo del día completo: desde el café de la mañana, pasando por almuerzos y tardes de compras, hasta cenas y encuentros nocturnos.

Ubicado en el Centro Comercial Miraflores, Plaza Moda en el primer nivel, el nuevo Saúl atiende en horarios de domingo a jueves de 8:00 AM a 9:00 PM; viernes y sábado de 8:00 AM a 10:00 PM.

EPA revoluciona la experiencia de compra con nuevo Showroom y Drive Thru



EPA Portales, presenta un concepto innovador que integra inspiración, funcionalidad y servicio ágil en un solo recorrido con el nuevo: Showroom y Drive Thru. Ahora los clientes podrán conocer ambientes reales del hogar, con diseños integrados, iluminados, con acabados y una selección de mobiliario moderno, estético y funcional.

La propuesta busca facilitar decisiones, inspirar ideas y convertir cada visita en una experiencia creativa que permita al cliente adquirir los artículos para construir, decorar y remodelar su hogar a precios justos. Desde los pasillos de pisos y azulejos, pasando por los baños, donde se exhiben las tinas modernas, las duchas, los grifos, los inodoros y los lavamanos de diferentes tamaños, formas y tonalidades, así como espejos y accesorios.

El pasillo central cuenta con ambientes como el estudio, la cocina, la sala, la habitación y los roperos, en donde el visitante puede descubrir la gama de productos ideales para cada ambiente del hogar. La experiencia continua hacia el centro de color, en donde los expertos en pintura pueden preparar alrededor de seis mil tonalidades.

En el área de exteriores, con sets de terraza y patios que integran elementos como muebles resistentes a la intemperie, las sombrillas, las luces, hieleras y churrasqueras.

“El showroom nace de entender que nuestros clientes compran productos para complementar sus proyectos. Queremos que puedan ver, tocar y experimentar cada espacio antes de decidir. Esta propuesta fortalece nuestra oferta comercial y facilita una compra más segura y planificada”, afirmó Vladimir Osorio, gerente comercial de EPA.

Como parte integral, en la tienda se habilitó el Drive Thru, una solución pensada para optimizar el proceso final de compra. Este servicio permite a los clientes retirar sus productos sin bajarse del vehículo, agilizando tiempos y ofreciendo mayor comodidad.

Más de quince mil productos están disponibles en las tiendas de Portales Zona 17, Plaza Madero Roosevelt, Rambla 10, Entrada a San José Pinula y El Tinajón (Quetzaltenango).



Del Frutal reafirma su compromiso social con importante donación de mobiliario escolar



Visualiza expande su red de atención médica con un nuevo centro en Esquipulas

Mujeres al Volante
2026
el arte de conducir la
exclusividad con
Porsche Guatemala



Del Frutal reafirma su compromiso social con importante donación de mobiliario escolar



Del Frutal, marca líder de néctares de Alimentos Maravilla, S.A., cumple el compromiso adquirido durante la promoción “**El Premio Mayor Del Frutal**” y anuncia por octavo año consecutivo, la donación de cientos de escritorios que beneficiarán a la niñez guatemalteca.

Esta iniciativa refleja el propósito de la marca de alimentar, invertir y confiar en el futuro de Guatemala, reconociendo que la educación es uno de los pilares fundamentales para el crecimiento y desarrollo de las nuevas generaciones.

“Creemos firmemente que la educación transforma vidas. Ver la alegría y el entusiasmo de los niños al recibir sus escritorios, nos reafirma que vamos por el camino correcto y nos motiva a seguir siendo una marca con propósito, comprometida con el desarrollo y la educación en Guatemala”, expresó Luis Diego Sandoval, Gerente de marca Del Frutal.



La entrega del mobiliario se realiza en colaboración con la Fundación Castillo Hermanos, una institución reconocida por su labor constante a favor del desarrollo educativo y social del país. Esta alianza refleja la visión compartida de nutrir, educar y transformar, generando un impacto positivo y sostenible en las diferentes comunidades del país.

“A lo largo de los años, en Fundación Castillo Hermanos hemos reafirmado nuestro compromiso de apoyar proyectos que mejoren los entornos escolares y brinden condiciones dignas para el aprendizaje. Contar con aliados comprometidos como Del Frutal es fundamental para lograrlo”, destacó Mauricio Hernández, Gerente de Fundación Castillo Hermanos.

Del Frutal agradece a los miles de consumidores por el apoyo brindado durante la promoción “El Premio Mayor Del Frutal”, la cual fue ejecutada durante el último trimestre del año 2025. A través de esta iniciativa, la marca compartió con sus consumidores la experiencia de participar, ganar y al mismo tiempo contribuir al fortalecimiento de la educación en Guatemala, reafirmando su compromiso de seguir apoyando causas que generen un impacto positivo en el país.



Visualiza expande su red de atención médica con un nuevo centro en Esquipulas



Con el fin de descentralizar la salud visual en Guatemala, Visualiza abrió las puertas de su 18º centro de salud, ubicado en el departamento de Chiquimula, en 05 Avenida 06-026 Zona 1, Esquipulas, Chiquimula. Este centro de visión se suma al que fue inaugurado en el municipio de Chiquimula el año pasado y tiene la misión de acercar servicios oftalmológicos en este departamento.

“Nos da mucho entusiasmo inaugurar este nuevo centro de visión en Esquipulas, ya que las personas de esta comunidad tendrán acceso a servicios oftalmológicos integrales. Nuestra misión es mejorar la calidad de vida de los guatemaltecos, ya que una buena salud visual tiene un gran impacto en la vida de las personas”, comentó Emilio Crespo, director comercial de Visualiza.

El centro de visión en Esquipulas ofrecerá atención integral en salud visual, que incluye consultas oftalmológicas, optometría, óptica, farmacia y telemedicina. Cada uno de estos servicios son brindados con tecnología y atención de calidad, para poder dar diagnósticos y tratamientos de forma integral.

“Visualiza tiene un propósito claro, descentralizar el acceso a la salud visual en Guatemala. Nos da mucho orgullo poder aportar con soluciones integrales a las necesidades de salud de la población”, agregó Crespo.

Mujeres al Volante 2026: El arte de conducir la exclusividad con Porsche Guatemala

En un entorno íntimo y cuidadosamente diseñado, un grupo de invitadas especiales de Grupo Los Tres participaron en una jornada creada especialmente para conectar con la comunidad femenina de la marca. La experiencia incluyó una sesión de pilates y actividades enfocadas en el bienestar integral, brindando un espacio de desconexión, equilibrio y conexión entre mujeres que comparten la pasión por Porsche.

Como parte de la agenda, se desarrolló una charla enfocada en el cuidado integral y la motivación, concebida como un espacio para compartir recomendaciones prácticas sobre el cuidado del vehículo, así como reflexiones orientadas al bienestar y crecimiento personal. A través de este momento, Porsche reafirmó su compromiso de acompañar a sus clientas más allá de la experiencia de conducción, brindándoles información útil y espacios pensados especialmente para ellas.

Al respecto, Claudia Samayoa, Gerente de Mercadeo y PR de Porsche en Guatemala, comentó: “Con Mujeres al Volante buscamos crear experiencias que conecten de manera auténtica con nuestras clientas. Queremos que cada encuentro sea un espacio donde puedan sentirse acompañadas, inspiradas y respaldadas por la marca, no solo desde la conducción, sino desde una visión integral que refleje nuestro compromiso con ellas”.



Desde sus primeras ediciones, el programa ha integrado dinámicas enfocadas en conducción, empoderamiento, bienestar, estilo de vida, tendencias y asesoría técnica, consolidándose como un referente dentro de la estrategia de relacionamiento de Porsche con el segmento femenino. Cada edición responde a un enfoque integral que prioriza la experiencia y el acompañamiento personalizado.

Año con año, las clientas Porsche esperan con entusiasmo una nueva edición de Mujeres al Volante, ya que cada encuentro ofrece propuestas distintas y memorables. Estas acciones fortalecen la cercanía con la marca y consolidan una comunidad que comparte los valores de precisión, desempeño y pasión que distinguen a Porsche en la región.

Verano intenso en Guatemala: cómo hidratarte sin excederte de azúcar



Las altas temperaturas que viene registrando Guatemala en las últimas semanas han incrementado el consumo de bebidas refrescantes como gaseosas, jugos procesados y frappés. Sin embargo, muchos de estos productos contienen azúcares añadidos, lo que puede impactar en la salud metabólica cuando su consumo es frecuente. Durante el verano, mantenerse hidratado es fundamental, pero no todas las opciones cumplen realmente esa función. Cuando el calor aumenta, muchas personas recurren a bebidas azucaradas pensando que están hidratándose adecuadamente; no obstante, podrían estar incrementando considerablemente su ingesta diaria de azúcar sin advertirlo. Por ello, te compartimos cuatro acciones prácticas para mantenerse fresco sin excederse en azúcar esta temporada:

- Prioriza el agua como primera opción:** El agua continúa siendo la mejor forma de hidratación. Si deseas darle un toque de sabor, puedes agregar rodajas de limón, naranja, pepino o hierbabuena.
- Reduce el azúcar en tus refrescos caseros:** Preparar limonada o chicha morada en casa permite controlar la cantidad de azúcar que consumes. Optar por endulzantes sin calorías como Splenda ayuda a conservar el sabor dulce reduciendo el aporte calórico.
- Atención a los cafés y frappés fríos:** Muchas bebidas heladas pueden contener exceso de azúcar. Endulzarlas con alternativas no calóricas puede ayudar a disminuir el consumo diario.
- Mantén una hidratación constante durante el día:** No esperes a sentir sed para beber líquidos. En días de altas temperaturas, es recomendable distribuir el consumo de agua a lo largo del día para evitar la deshidratación.

62% de empleadores en Guatemala enfrenta dificultades para encontrar talento en 2026

Según la Encuesta de Escasez de Talento 2026 de ManpowerGroup, el 62% de los empleadores en Guatemala afirma tener dificultades para cubrir sus necesidades de talento. El estudio consultó a más de 39 mil empleadores en 41 países, reflejando una tendencia global en la búsqueda de perfiles adecuados.

A nivel global, más de 7 de cada 10 organizaciones 72% señalan que tienen problemas para cubrir vacantes, lo que refleja que la escasez de talento continúa siendo un desafío estructural para el mercado laboral, aunque con una leve mejora respecto al año anterior.

Guatemala en el contexto regional

En Latinoamérica, Guatemala se sitúa en línea con otros países de la región, por debajo de mercados como Brasil 80% y Puerto Rico 75%, pero enfrentando aún un entorno altamente competitivo por el talento.

Por tamaño de empresa en el país, las mayores dificultades se concentran en organizaciones de 10 a 49 colaboradores con el 68% y de 50 a 249 colaboradores con 68%.

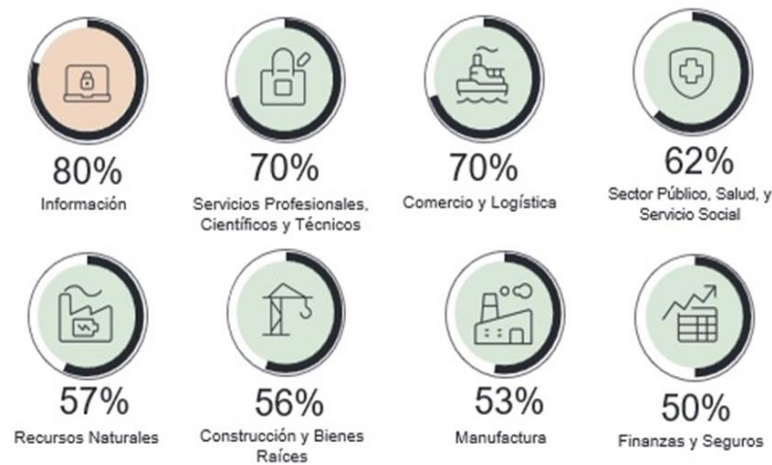
Por sector, la industria de Información 80%, así como Servicios Profesionales, Científicos y Técnicos 70% y Comercio y Logística 70% presentan los mayores niveles de escasez.

Puestos y habilidades más demandadas

En Guatemala, los puestos más difíciles de cubrir se concentran en:

- Ventas y Marketing
- Desarrollo de Modelos de IA y Aplicación
- Atención al cliente
- Administración y soporte de oficina
- Operaciones y logística

Escasez de talento por sector en Guatemala



Entre las habilidades más importantes están:

- Comunicación, colaboración y trabajo en equipo
- Profesionalismo y ética laboral
- Adaptabilidad y deseo de aprender
- Pensamiento crítico y resolución de problemas
- Liderazgo

Estos resultados evidencian que, además de competencias técnicas, las habilidades blandas continúan siendo determinantes para la empleabilidad.

¿Qué están haciendo las empresas?

A nivel global, las principales estrategias para enfrentar la escasez de talento incluyen el upskilling y reskilling de colaboradores actuales, incrementos salariales y mayor flexibilidad laboral, tanto en horarios como en ubicaciones. También crece la inversión en automatización e inteligencia artificial como respuesta estructural a la falta de talento calificado.



¡El verano ya está aquí! Disfruta del sol, la mejor cerveza y el ritmo del Gallo Evolución 2026



**Samsung Electronics
presentó la serie
Galaxy S26 con
más innovación y
tecnología**

**Electrónica Panamericana y
LifeMiles se alían para que
cada compra acerque a sus
clientes a su próximo viaje**



¡El verano ya está aquí! Disfruta del sol, la mejor cerveza y el ritmo del Gallo Evolución 2026



Cerveza Gallo da inicio oficialmente al Verano Gallo 2026, una de las temporadas más importantes para los guatemaltecos.

En el marco de esta época, la marca presenta un gran lanzamiento, se trata de su más reciente innovación: Gallo 7 onzas, la mejor cerveza en botella no retornable y twist off, ideal para disfrutar esos antojitos del verano. Esta nueva presentación estará disponible a nivel nacional en los principales puntos de venta para que puedan disfrutarlo con familia y amigos.

Durante marzo y abril, Cerveza Gallo estará presente en los principales destinos turísticos del país con una agenda de diversas actividades que culminará con el Empire Music Festival (EMF).

Bajo el lema “Recibamos el verano con Gallo, la mejor cerveza”, la marca reafirma su compromiso de acompañar a los guatemaltecos en sus mejores momentos como: viajes, reuniones familiares, encuentros con amigos y experiencias al aire libre.

“Para Cerveza Gallo, el verano es una temporada importante y divertida porque nos invita a salir y disfrutar del clima de nuestro país y sus principales atracciones. Por eso, cada año trabajamos para ofrecer experiencias que conecten emocionalmente con nuestros consumidores y que los acompañen creando anécdotas que duran para siempre”, indicó Ricardo Pontaza, Gerente de Marca Gallo.

El mensaje que Cerveza Gallo quiere transmitir a todos los guatemaltecos en este verano es celebrar a todas las personas que reciben con entusiasmo esta temporada, ya sea en la ciudad o en el interior del país. La marca destaca la calidez que caracteriza a los guatemaltecos, las comidas típicas, los paisajes icónicos y el espíritu de compartir.

“Este verano queremos agradecer a todas las personas que nos reciben en sus playas, en sus hogares y en sus celebraciones. Estar presentes en cada encuentro, en cada brindis y en cada espacio donde la energía del verano se vive intensamente. Porque a donde vayamos, nos espera una Gallo bien fría para disfrutar el calor de la temporada”, agregó Rodrigo Gavarrete, Vocero Institucional de Cervecería Centro Americana.

Cerveza Gallo reafirma así su papel como el acompañante ideal de cada experiencia que hace del verano una época inolvidable. Con un despliegue nacional de experiencias, Cerveza Gallo ha preparado un calendario de eventos en puntos estratégicos del país como lo ha hecho desde hace más de 130 años de historia.

El evento emblemático del verano es el Gallo Evolution, que encenderá su escenario este 1 de abril con la participación de Farruko, Los Ángeles Azules, El Tambor de la Tribu y One Man Band. La cita es a las 18:00 horas en el Km. 100 hacia el Puerto San José, las entradas estarán disponibles en www.ticketasa.gt, la Mesa VIP tendrá un costo de Q795.00 más Q50.00 de fee y el área de VIP de pie por Q430.00 y un fee de Q50.00.

Además, se contará con una promoción especial en Super 24 y Supermercados La Torre, para que todos tengan la oportunidad de compartir la mejor música con la mejor cerveza.

Pero el Verano Gallo también llega al caribe guatemalteco con un evento fuera de serie:

- *Gallo Rio Sound, que celebra su primera edición este 2 de abril a las 14:00 horas en Río Dulce, frente al Castillo de San Felipe.*

La playa es un lugar icónico donde nos encontramos para celebrar y este año regresa:

- *Playa Gallo Pana, este 4 de abril desde las 12:00 del mediodía en Hotel Bahía Atitlán Inn.*
- *Playa Gallo Hawaii y Chiquimulilla, este 4 de abril a las 18:00 horas.*
- *Playa Gallo móvil, si prefieres estar en movimiento, que estará en el Puerto San José.*

El Verano Gallo llega a todo el país con un despliegue de actividades en destinos turísticos como El Semillero, Sipacate, Iztapa, Monterrico, Las Lisas, Ocos, Champerico, Tulate, Punta de Palma, Livingston, entre otros.

SEGURIDAD, LOGÍSTICA Y EXPERIENCIA COMPLETA

Para garantizar que nuestro público viva una experiencia segura y organizada en todos los eventos que organizamos, se contará con equipo logístico y protocolos de seguridad. En el Puerto de San José se contará con la coordinación de la PMT para optimizar la movilidad vehicular.

Durante el Gallo Evolution se habilitarán dos parqueos con capacidad para más de 1,500 vehículos, ubicados estratégicamente a un costado del evento y frente a las oficinas de la Portuaria Quetzal, ambos estarán debidamente señalizados. Durante las actividades, los asistentes podrán disfrutar de diversas opciones gastronómicas para acompañar el sabor de la mejor cerveza.

Los alimentos y el cuidado de la PRÓSTATA

Una dieta para cuidar la próstata debe ser rica en licopeno (tomate cocinado) antioxidantes (bayas, té verde) omega-3 (pescado azul, nueces) y fibra (legumbres), mientras se evita el exceso de carnes rojas, productos lácteos, grasas saturadas, azúcar y sal para reducir riesgos de inflamación y cáncer. Consumir más alimentos de origen vegetal y mantener un peso saludable son claves.

Alimentos Recomendados para la Próstata

Tomates y derivados: Ricos en licopeno, mejor si se consumen cocinados con aceite de oliva (salsa de tomate, sofritos) para facilitar su absorción.

Verduras crucíferas: Brócoli, coliflor, coles de Bruselas, repollo y rabanitos, conocidos por sus propiedades preventivas.

Pescados grasos: Salmón, sardinas y caballa, excelentes fuentes de Omega-3 que combaten la inflamación.

Frutos secos y semillas: Nueces, almendras y semillas de lino o calabaza, ricos en zinc y grasas saludables.

Frutas antioxidantes: Especialmente la granada, bayas (fresas, arándanos), cítricos y aguacates.



Alimentos y Hábitos a Evitar o Limitar

Carnes rojas y procesadas: Res, cerdo, cordero, salchichas y embutidos, asociados a mayor riesgo.

Lácteos en exceso: Queso, mantequilla y leche entera.

Azúcar y bebidas azucaradas: Fomentan la inflamación.

Exceso de sodio: Alimentos procesados que sobrecargan el sistema urinario.

Alcohol y tabaco: Deben reducirse o eliminarse para una próstata sana.

Consejos Adicionales

Hidratación: Beber suficiente agua, pero limitar la ingesta antes de dormir.

Ejercicio: La actividad física regular es fundamental para el equilibrio hormonal y la salud general.

Electrónica Panamericana y LifeMiles se alían para que cada compra acerque a sus clientes a su próximo viaje

Electrónica Panamericana, tienda de retail con más de 69 años de presencia en Centro América y Lifemiles, el programa de lealtad más premiado de la región, lanzan una nueva alianza que permitirá a sus clientes acumular millas en cada compra que realizan.

Llega el momento de llenarse de sueños, viajes y muchos premios gracias a la unión de estas dos grandes marcas, las cuales ofrecerán a los guatemaltecos la oportunidad de acumular y redimir millas por cada compra que realicen, accediendo al canje de nuevas experiencias, viajes y grandes beneficios. Es importante mencionar que LifeMiles ahora es más amplio y también se pueden canjear productos en varias tiendas en la región.

La filosofía de innovación constante de Electrónica Panamericana la lleva a sumarse a Lifemiles como su aliado estratégico para ofrecer una solución de lealtad multicanal, donde sus clientes podrán ganar millas por sus compras y al mismo tiempo tener la posibilidad de usarlas para acceder a un extenso portafolio con sus productos favoritos.

Esta gran alianza les permitirá a los clientes acumular 1 milla por cada dólar de compra en cualquier producto de Electrónica Panamericana. Asimismo, las personas podrán utilizar las millas para redimir en distintos productos y beneficios. LifeMiles también ofrece promociones especiales con las que se podrán acumular una mayor cantidad de millas y obtener un descuento a la hora de redimir. Este es uno de los beneficios exclusivos que solo se podrá tener con Electrónica Panamericana.



Afiliarse al programa de lealtad es totalmente gratis y puede hacerse a través de la página de internet, al contar con un número de afiliado inmediatamente, se puede vincular a las compras que se realicen para acumular millas y luego poder canjearlas.

“LifeMiles, programa de lealtad de Avianca, cuenta con más de 15 millones de socios a los cuales ofrece la posibilidad de acumular y redimir en más de 200 comercios aliados. Hoy nos sentimos orgullosos de unirnos con Electrónica Panamericana para ofrecer a los guatemaltecos una nueva opción con más beneficios y oportunidades de acercarlos a su viaje soñado. Cada milla cuenta, y ahora suma para poder acceder a redenciones en nuestra red de más de 83 destinos en más de 26 países y más de 1,400 destinos de la red de Star Alliance” comentó Jaime Manso, vicepresidente Senior de Loyalty & LifeMiles.

Samsung Electronics presentó la serie Galaxy S26 con más innovación y tecnología

Samsung Electronics Co., Ltd. anunció hoy la serie Galaxy S26, equipada con las experiencias Galaxy AI más proactivas y adaptativas hasta la fecha y diseñada para simplificar las tareas que las personas realizan a diario en sus teléfonos. Desde la gestión de planes y la búsqueda de información hasta la captura y el perfeccionamiento de contenidos, Galaxy S26 reduce el esfuerzo y la cantidad de pasos necesarios para realizar las tareas. Como teléfonos con IA de tercera generación de Samsung, los modelos Galaxy S26, S26+ y S26 Ultra gestionan tareas complejas en segundo plano, lo que permite a los usuarios centrarse en los resultados en lugar de en cómo funciona la tecnología.

La serie Galaxy S26 fue diseñada con las capacidades más avanzadas de Samsung trabajando juntas como una sola: rendimiento increíble, un sistema de cámara intuitivo y Galaxy AI. Esto ofrece una base sólida que brinda a los usuarios de Galaxy S26 la confianza para depender de su teléfono durante todo el día sin comprometer la seguridad ni la privacidad.

Rendimiento potente diseñado para el uso cotidiano: diseñado para un rendimiento durante todo el día, la serie Galaxy S26 está construida sobre el hardware más potente jamás visto en una serie Galaxy S, potenciado por un chipset personalizado. En toda la línea, la serie Galaxy S26 está diseñada para el rendimiento de IA, eficiencia energética y gestión térmica, lo que garantiza que las tareas exigentes se ejecuten de manera fluida y constante, para que los usuarios puedan confiar en su dispositivo cuando más importa.



El mejor sistema de cámara de Galaxy hasta la fecha: la serie Galaxy S26 aplica el mismo enfoque en la interacción intuitiva a la creatividad y la productividad, ofreciéndolo a través del mejor sistema de cámara Galaxy hasta la fecha.

En Galaxy S26 Ultra, las aperturas más amplias de la cámara permiten que llegue más luz al sensor, lo que proporciona fotos más nítidas y con mayor riqueza de detalles en condiciones de poca luz, incluso al hacer zoom. La función Nightography Video mejorada mantiene las imágenes más nítidas y vibrantes incluso en escenas con poca luz.

Editar fotos y videos es igual de fácil y sencillo, con herramientas impulsadas por IA integradas en flujos de trabajo familiares para que los usuarios puedan realizar cambios rápidamente y dar rienda suelta a su creatividad sin necesidad de conocimientos de diseño.

ONE CLASS abre su primera tienda en Guatemala

Con la ilusión de transformar la manera en que los guatemaltecos acceden a productos de primer nivel, One Class celebra la inauguración de su primera tienda física en el país, ubicada estratégicamente en el centro comercial Metrocentro.

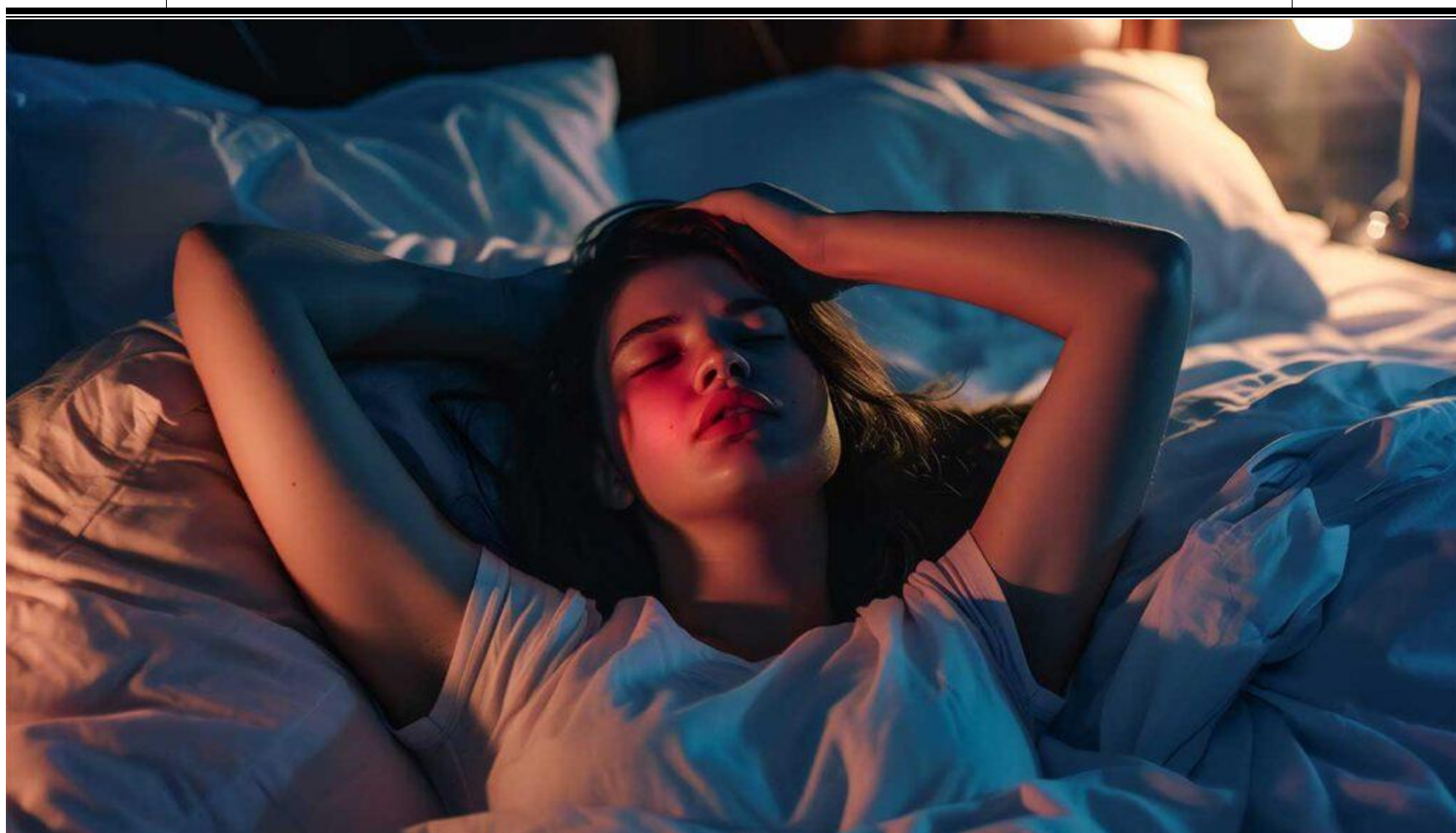
Este nuevo espacio nace como respuesta a una necesidad clara en el mercado local: encontrar prendas y calzado de marcas reconocidas con precios que cuiden el bolsillo, pero sin sacrificar la excelencia. La llegada de One Class marca el inicio de un proyecto ambicioso que busca vestir a las familias guatemaltecas con lo mejor en tecnología deportiva y moda.

Desde su apertura, los visitantes podrán encontrar una selección pensada para todos los gustos, que incluye camisolas y artículos de marcas reconocidas como Nike y Lotto. Además, para los amantes del deporte, la tienda sobresale por su amplia variedad de calzado de fútbol de alto rendimiento, diseñado con las últimas tecnologías para brindar mayor comodidad, seguridad y un mejor desempeño en la cancha.

"Hoy damos un paso muy importante. Satisfacer las necesidades de los clientes que buscan verse bien y sentirse cómodos con productos de alta calidad y costos realmente accesibles", expresó Karina Ayala, Gerente de Mercadeo de Metrocentro.

Más allá de la oferta comercial, One Class apuesta por el crecimiento del país. La tienda ya está generando oportunidades laborales locales, contando actualmente con un equipo de trabajo que busca brindar la mejor atención personalizada.





Razones por las que sudas tanto mientras duermes



Las frutas más hidratantes y nutritivas del verano

¿Qué es y cuándo inicia la Cuaresma? en Guatemala 2026



Razones por las que sudas tanto mientras duermes

Sudar al dormir es una respuesta natural del cuerpo para liberar calor y regular la temperatura, a menudo provocada por un entorno cálido, ropa de cama inadecuada, cambios hormonales (como la menopausia), infecciones, estrés o la apnea del sueño. Para mantener la habitación fresca, se recomienda usar ventiladores, aire acondicionado, sábanas transpirables, evitar electrónicos y mantener la habitación oscura.

Muchas personas experimentan lo que comúnmente se conoce como sudor nocturno o sudoración excesiva durante el sueño. Este fenómeno puede ser incómodo y preocupante, dejándote con la duda de "¿por qué sudo tanto cuando duermo?". Los sudores nocturnos pueden deberse a varias razones, desde afecciones médicas hasta influencias ambientales. En este artículo, enumeramos siete razones por las que te despiertas transpirado, y te proporcionamos consejos prácticos para detener las sesiones de sudor de medianoche.

El Efecto del Alcohol en tus Sueños

Podrías pensar que la copa de la noche te está arrullando en el país de los sueños, pero en realidad está subiendo el termostato. El alcohol interfiere con la capacidad del cuerpo para regular la temperatura, lo que provoca una llamada de atención sudorosa. Evita las bebidas alcohólicas antes de acostarte para mantener el termostato bajo control.

Estrés y Sudor

Las preocupaciones nocturnas de tu mente pueden activar tus glándulas sudoríparas. El estrés y la ansiedad son como los instructores de gimnasio de los sudores nocturnos, empujando a tu cuerpo a trabajar horas extras. Encuentra tu equilibrio mental con una rutina relajante a la hora de acostarte para mantener a raya esas sesiones de sudor. Establece una rutina relajante para indicarle a tu cuerpo que es hora de relajarse y pasar al modo de descanso. Esto podría implicar leer un libro, meditar o practicar yoga suave. Al crear un ambiente tranquilo, es menos probable que te quejes en el sudor inducido por el estrés mientras duermes.

La Ola de Calor Hormonal

Los cambios hormonales durante la menopausia son como sistemas climáticos internos, que causan sofocos y sudores nocturnos. Si estás en la montaña rusa hormonal, la ropa de cama liviana y las temperaturas frescas de la habitación pueden ser tus mejores amigos.

Apnea del Sueño y Problemas de Tiroides

La apnea del sueño y una tiroides hiperactiva pueden ser quienes causan los sudores nocturnos. Si roncas más fuerte que un tren de carga o sientes más calor que el que causa un jalapeño, podría ser el momento de un chequeo de salud. Esto puede ayudarte a llegar al fondo de tu transpiración nocturna.

Refresca la Habitación

Es posible que te encuentres empapado en sudor por la noche porque tu dormitorio se parece más a una sauna que a un oasis fresco y tranquilo. Dale un descanso a tu termostato y bájalo a un ambiente tranquilo y cómodo.

Para mantener tus noches secas y soñadoras, considera estas estrategias para detener el sudor:

Establece una rutina nocturna relajante

Participa en actividades relajantes antes de ir a la cama para minimizar los niveles de estrés.

Usa un desodorante fiable

Aplica un desodorante con protección avanzada como la de Degree antes de acostarte. Su tecnología sensible al cuerpo está diseñada para mantenerte seco, asegurando una noche de sueño reparador.

Desencadenantes dietéticos moderados

Limita la ingesta de alcohol, alimentos picantes y cafeína, especialmente en las horas previas al sueño.

Usa ropa de dormir transpirable

Elige pijamas hechos de telas naturales y aireadas como el algodón o el bambú.



Enfría tu entorno de sueño

Trae un ventilador o conecta el aire acondicionado para que fluya un poco de aire. Mantén tu zona de sueño en el lado más fresco para asegurarte de navegar en un mar de sueño sereno.

Mantente hidratado

Bebe mucha agua a lo largo del día. Una hidratación adecuada puede ayudar a tu cuerpo a mantener una temperatura normal y reducir las posibilidades de sudoración excesiva por la noche.

Sudar mientras duermes puede ser una verdadera pesadilla. Pero con algunos ajustes en su rutina a la hora de acostarse y algunas opciones inteligentes de pijama, ropa de cama y desodorante, puedes decir adiós a las noches sudorosas.

Sudar por la noche no necesariamente implica que se esté padeciendo de una condición médica, por lo que no hace falta acudir al médico si no se presentan más síntomas. En todo caso, la decisión depende de la frecuencia, la severidad y la persistencia de los episodios de sudoración.

Como afecta el desempleo en la salud de personas

El desempleo impacta negativamente la salud física y mental al generar estrés crónico, ansiedad, depresión y baja autoestima. Produce trastornos físicos como dolores de cabeza, problemas digestivos y fatiga. Además, limita el acceso a la atención médica y aumenta comportamientos poco saludables como el sedentarismo y consumo de sustancias.

El índice de desempleo es un porcentaje que se suele tomar como una variable más en un informe económico. Pero detrás de esto hay estrés, ansiedad, frustración, enojo y hasta cuestionamientos a la valoración propia.

Cuanto más tiempo se pasa sin encontrarle la vuelta a esta situación, más fácil es caer en la sensación de que el problema es uno.

Esta incertidumbre laboral también puede afectar el sueño, la concentración y el estado de ánimo. En algunos casos, genera la desconexión de las relaciones sociales, ya sea por falta de dinero o por vergüenza a hablar sobre la situación laboral.

El 85% de los empleos se consiguen a través de conocidos, dicho aislamiento, también reduce oportunidades de referencia.

Varios estudios muestran que después de seis meses sin empleo, muchas personas comienzan a experimentar una disminución en su percepción de empleabilidad. Esto genera un círculo vicioso: menos confianza menos postulación menos oportunidades



Factores que contribuyen al impacto del desempleo

- La incertidumbre sobre el futuro laboral
- La pérdida de ingresos
- La falta de estructura diaria
- La presión social y la estigmatización
- La sensación de falta de control sobre la vida
- La sensación de inutilidad
- El estrés económico
- La auto condena

El desempleo se define como la falta total de trabajo, se considera que una persona está desempleada cuando a la fecha no tiene empleo, ni ha trabajado al menos una hora en actividades económicas remuneradas. Se ha demostrado que el desempleo genera deterioro en la salud mental, específicamente trastornos del estado del ánimo, estrés, ansiedad, además de detrimento en aspiraciones y autoestima

¿Qué es y cuándo inicia la Cuaresma? en Guatemala 2026

La Cuaresma es el período de 40 días de preparación, ayuno, oración y limosna que viven los cristianos antes de la Pascua (resurrección de Jesús). **Inicia el Miércoles de Ceniza (18 de febrero de 2026) y termina el Jueves Santo (2 de abril de 2026)**, invitando a la reflexión y la conversión, recordando los 40 días de Jesús en el desierto.

Aspectos clave de la Cuaresma:

¿Qué es? Un tiempo litúrgico de 40 días (sin contar los domingos, sumando en total 46 días desde el inicio hasta la Pascua) de penitencia y reflexión, preparando el corazón para la Semana Santa.

Inicio y Fin: Comienza el miércoles 18 de febrero de 2026 con la imposición de la ceniza y termina la tarde del jueves 2 de abril de 2026, justo antes de la Misa de la Cena del Señor.

Significado: Representa los 40 días que Jesús pasó en el desierto, 40 años del pueblo de Israel en el desierto y los 40 días del diluvio, siendo un tiempo de prueba y purificación.

Prácticas: Los fieles católicos practican el ayuno y la abstinencia de carne (especialmente los viernes), junto con la oración, la limosna y la reflexión espiritual.

El signo de la ceniza: La ceniza en la frente el primer día simboliza la fragilidad de la vida y el llamado a la conversión.



¿Qué es la Cuaresma?

La Cuaresma es un período de 40 días de oración, ayuno y limosna que comienza el Miércoles de Ceniza y termina al atardecer del Jueves Santo. Es un período de preparación para celebrar la Resurrección del Señor en Pascua. Durante la Cuaresma, buscamos al Señor en oración leyendo la Sagrada Escritura; servimos dando limosna; y practicamos el autocontrol mediante el ayuno. Estamos llamados no solo a abstenernos de lujos durante la Cuaresma, sino a una verdadera conversión interior de corazón al buscar seguir la voluntad de Cristo con mayor fidelidad. Recordamos las aguas del bautismo, en las que también fuimos bautizados en la muerte de Cristo, morimos al pecado y al mal, y comenzamos una nueva vida en Cristo.

Aumenta daño auditivo en los jóvenes por uso prolongado de audífonos

El uso prolongado de auriculares a volúmenes altos está provocando un aumento alarmante de daños auditivos irreversibles en jóvenes, incluyendo sordera temprana y tinnitus. La exposición a más de 80-85 dB daña las células ciliadas del oído interno, por lo que se recomienda la regla 60/60: máximo 60% del volumen durante 60 minutos.

Escuchar música con auriculares a volúmenes elevados expone a adolescentes y jóvenes a un riesgo acumulativo de pérdida auditiva permanente, según advierten organismos internacionales y especialistas en salud auditiva, quienes recomiendan moderar el volumen y limitar el tiempo de uso.

El uso cotidiano de auriculares entre adolescentes y jóvenes es tan habitual como riesgoso, sobre todo, cuando el volumen es demasiado alto. Detrás de la comodidad y la sensación de aislamiento, se esconde una amenaza silenciosa: la pérdida auditiva permanente.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que más de 1.000 millones de personas entre 12 y 35 años están en riesgo debido a prácticas de escucha inseguras. Uno de cada cinco adolescentes ya padece algún grado de afectación auditiva. Estas cifras alarman a profesionales de la salud auditiva y subrayan la necesidad de atención urgente, sobre todo cuando los propios dispositivos advierten sobre el peligro.

El oído humano soporta hasta cierto umbral de ruido, pero la exposición constante a volúmenes elevados supera esa capacidad de defensa. El reflejo estapedial intenta protegernos de sonidos superiores a 80 decibelios (dB), pero es insuficiente frente a auriculares que pueden alcanzar entre 105 y 110 dB. Desde 85 dB ya hay riesgo de daño y a 120 dB la lesión puede ser inmediata.



Puntos clave sobre el daño auditivo en jóvenes:

Sordera irreversible: El daño en las células del oído interno es permanente y no se recupera.

Tendencia preocupante: La OMS advierte sobre un riesgo creciente de hipoacusia (pérdida auditiva) en adolescentes y adultos jóvenes.

Volúmenes peligrosos: Los dispositivos personales pueden alcanzar los 100-105 decibelios, superando los niveles seguros.

Síntomas de alarma: Fatiga auditiva, zumbidos (acúfenos) o necesidad de subir el volumen, indican daño.

Recomendaciones de prevención:

Regla 60/60: Escuchar al 60% del volumen máximo por un máximo de 60 minutos al día.

Auriculares adecuados: Preferir audífonos supraurales (diadema) sobre los internos (intraurales), ya que aíslan mejor y permiten menor volumen.

Cancelación de ruido: Usar auriculares con cancelación de ruido para evitar subir el volumen en entornos ruidosos.

Descansos: Hacer pausas de 5 minutos cada hora de uso.

Las frutas más hidratantes y nutritivas del verano

La fruta es un alimento muy refrescante y nutritivo para el verano. Su sabor dulce y su alto contenido en agua son la combinación perfecta para hidratar el cuerpo de forma apetecible durante los días de calor. Además, no solo podemos consumir la pieza, sino también buscar ideas para que resulte más atractiva, sobre todo para los niños.

Estamos en marzo y eso significa el aumento en la temperatura y por lo tanto es fundamental mantenerse hidratado para evitar la deshidratación y sus consecuencias. Afortunadamente, la naturaleza nos brinda deliciosas opciones para refrescarnos: las frutas. Y estas son las que tienen más agua.

El no beber suficientes líquidos puede tener consecuencias como la deshidratación, cuyos síntomas son mareos, dolor de cabeza, debilidad y fatiga, boca seca y falta de apetito. Incorporar frutas ricas en agua a tu dieta diaria no solo te ayudará a combatir el calor, sino que también te aportará vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales.

Qué fruta aporta más hidratación al cuerpo

La sandía contiene más del 90% de agua. Por eso, se considera la fruta más refrescante e hidratante para la temporada de calor.

Frutas de verano que ayudan al cuidado de la piel

Hay que tener en cuenta que, si nos mantenemos bien hidratados, también se notará en la piel. Además, hay frutas especialmente indicadas para favorecer la salud



Lo mejor de esta temporada es que podemos elegir entre una gran variedad, así que podemos comer nuestras preferidas y animarnos a combinarlas.

Comer la fruta entera es la manera más simple y cómoda de incorporar este alimento como aperitivo o consumirlo entre horas. También podemos cortarla en trozos pequeños y añadirla a un yogur.

Igualmente, podemos preparar macedonias, ensaladas de frutas, brochetas, muffins o helados y zumos caseros.

Como vemos, la hidratación es esencial para el bienestar y el rendimiento físico, especialmente en verano. Incorporar frutas ricas en agua como la sandía, el melón, la nectarina y el melocotón rojo es una forma deliciosa y saludable de mantenerte fresco y lleno de energía.