



Como mantenerte fresco y disfrutar el verano



Evita que a tu mascota le dé un golpe de calor este verano

Foma de transformar hábitos en resultados extraordinarios



TIPS para mantenerte fresco en verano

Con la llegada del verano tenemos ansias de playa, baños en la piscina y disfrutar del calor. Pero conforme va avanzando y las temperaturas aumentan, esas ganas de calorcito van remitiendo y buscamos la manera más eficiente de refrescarnos.

Para refrescarse en verano, lo más efectivo es hidratarse constantemente con agua, ducharse con agua templada (no helada) y utilizar ropa ligera de algodón o lino. Mantén la casa fresca cerrando persianas y cortinas durante el día, y usa ventiladores frente a un bol con hielo para crear aire frío.

Beber mucho agua

Aunque no es ningún descubrimiento, muchas veces se nos olvidan las recomendaciones sobre el consumo de agua. Para mujeres se recomienda una media de 2 litros diarios y 3 litros para hombres. Sin embargo, no siempre seguimos esta recomendación, aunque eso también depende de cada persona.

En verano, nos deshidratamos con más facilidad como consecuencia del sudor que provoca el calor. Por eso es una época del año en la que hay que prestar especial atención a las recomendaciones sobre las cantidades de agua a consumir a diario. ¡Sin duda alguna una de las mejores opciones para refrescarse después de darse un baño en la playa, la piscina o incluso la ducha! Sobre todo si tienes equipo de ósmosis en casa y puedes disfrutar de agua de calidad. Eso sí, llena una jarra o botella de cristal y ponla en la nevera para que esté bien fresquita.



Come ligero

Con este calor apetece comer alimentos más frescos, ligeros y con alto contenido en agua, como lo son las ensaladas y la gran mayoría de frutas, verduras y hortalizas. Y es que nuestro organismo es muy inteligente y nos pide lo que necesita para funcionar correctamente bajo la presión y el calor del verano. Las comidas copiosas, como cocidos y platos típicos de invierno, además de pesadas hacen subir la temperatura corporal.

Dormir con sábanas y almohadas térmicas

¿Cuántas veces te has levantado con la sensación de que no has descansado nada como consecuencia del calor por las noches? Dar vueltas en la cama y no poder dormir por el calor es una de las situaciones más típicas y odiadas del verano. Aunque puedes poner el aire acondicionado o abrir las ventanas si no tienes aire, dormir con corriente provoca constipados que queremos evitar. De modo que una solución es dormir con almohada y sábanas térmicas que se mantienen frescas durante toda la noche para que podamos dormir sin una gota de sudor.

¿Cómo evitar que a tu mascota le dé un golpe de calor este verano?

El verano puede ser una época muy divertida para disfrutar a tu mascota, especialmente si disfruta de ir a la playa o de sumergirse en una piscina; sin embargo, es importante tener en cuenta algunas recomendaciones básicas para que los días de calor no representen ningún peligro.

Para evitar el golpe de calor en mascotas este verano, es fundamental nunca dejarlas en autos estacionados, asegurar acceso constante a agua fresca, pasear en horas frescas (temprano o noche) y proveer sombra constante. Evita el ejercicio intenso, refresca su cuerpo con agua templada/paños húmedos (no hielo) y vigila razas propensas.

Hidratación y ambiente: Mantén agua fresca y limpia disponible siempre, añadiendo cubitos de hielo si es necesario. Refresca los ambientes con ventiladores o aire acondicionado y asegúrate de que tengan zonas de sombra si están en exteriores.

Paseos y ejercicio: Evita pasear o jugar con tu mascota en las horas centrales del día (entre las 10 a.m. y 6 p.m.). El asfalto caliente puede quemar sus almohadillas, prefiriendo horarios matutinos o nocturnos.

Precauciones especiales: Jamás dejes a tu mascota en un coche, ni con ventanas abiertas, ya que la temperatura sube peligrosamente en minutos. Las razas braquicéfalas (chatas), cachorros, ancianos y mascotas con sobrepeso son más vulnerables.



Refrescamiento: Moja su cabeza, cuello, pecho e ingule con agua fresca o tibia (nunca helada) si detectas signos de calor.

Síntomas a vigilar: Jadeo excesivo, aumento de la salivación, mucosas rojas, debilidad y temperatura corporal elevada. Ante estos signos, acude al veterinario inmediatamente.

Ten cuidado con los ejercicios: Evita que tu mascota realice ejercicios intensos cuando las temperaturas son altas. Además, asegúrate de que haga actividad física en condiciones adecuadas para su raza y salud.

Recorta su pelo adecuadamente: Hay que tener en cuenta que, el pelo, también los protege del sol. Por eso, lo mejor es consultar con un veterinario para saber qué tipo de corte es adecuado para tu mascota.

Identifica las señales de golpe de calor: Mantente alerta a signos de golpe de calor como jadeo excesivo, dificultad para respirar, letargo, vómitos, diarrea, temblores o encías y lengua muy rojas o moradas. Si notas alguno de estos síntomas, busca atención veterinaria inmediatamente.

Cómo la salud emocional influye en tus finanzas y qué hacer al respecto

La salud emocional impacta directamente en las finanzas al dictar decisiones de gasto basadas en el estrés, la ansiedad o la baja autoestima, lo que a menudo provoca compras compulsivas y deudas inmanejables. El estrés financiero genera ansiedad y conflictos familiares, creando un círculo vicioso de inestabilidad. Mejorar el bienestar financiero requiere autoconciencia, planificación, buscar apoyo y evitar decisiones impulsivas.

Cómo influye la salud emocional en tus finanzas:

Compras impulsivas por emociones: Tristeza, aburrimiento o estrés llevan a gastar para buscar gratificación instantánea.

Ansiedad y miedo: La incertidumbre puede provocar compras de pánico o parálisis para tomar decisiones financieras saludables.

Baja autoestima: Se puede usar el dinero para intentar pertenecer o compensar sentimientos de insuficiencia.

Estrés crónico: La preocupación constante por el dinero afecta la capacidad de concentrarse y tomar decisiones lógicas

Qué hacer al respecto:

Crea un presupuesto y fondo de emergencia: Tener un plan claro reduce la ansiedad, mientras que un fondo de ahorro brinda seguridad y tranquilidad ante imprevistos.



Identifica tus detonantes emocionales: Reflexiona sobre qué emociones te llevan a gastar de más y busca alternativas (ej. hacer ejercicio, hablar con alguien).

Busca apoyo: No aísles tus problemas financieros. Habla con amigos, familiares o asesores financieros para obtener nuevas perspectivas.

Practica el consumo consciente: Retrasa las compras importantes, desactiva compras "en un clic" y prioriza necesidades sobre deseos inmediatos.

Asesoría profesional: Considera la terapia para mejorar la salud emocional y la gestión de la ansiedad, lo que se traduce en mejores decisiones de dinero.

Vive al máximo: La clave para transformar hábitos en resultados extraordinarios

La rutina comienza desde el primer segundo en que nos levantamos hasta el último en que cerramos los ojos y nos entregamos al sueño. Ese ir y venir que muchas veces pensamos diferente en realidad suele no solo ser el mismo cada día sino que tiende a ser bastante similar al resto de los mortales.

Observa tu rutina y distingue qué es lo que te quita más energía

En general, la mayoría tendemos a hacer más cosas de las que necesitamos hacer, pero existen ciertas actividades en concreto que nos drenan la energía y que probablemente podamos sustituir por una alternativa menos agotadora o directamente eliminarla de nuestra rutina.

Un ejemplo claro es el tiempo que le dedicamos a las redes sociales, que suele quitarnos energía y que a fin de cuentas no resulta indispensable. Piensa si existen otras actividades a las que les dedicas un tiempo y una energía excesivos.

Al ordenar prioridades y descartar ciertas actividades estamos generando un espacio propicio para estar con nosotros mismos y cultivar paz mental. Como extra, estos cambios impactan positivamente en aquellos que te rodean.

Piensa una rutina matinal que te sostenga el resto del día

A qué le prestas atención cuando te levantas? ¿Al teléfono y la computadora? ¿O estiras tu cuerpo lentamente y realizas varias respiraciones profundas? Recuerda: aquello a lo que le brindas tu atención durante la primera hora del día será lo que te llene o te quite energía el resto de la jornada.

Una rutina saludable física, mental y espiritualmente hablando es despertarse y observar cuál es la fosa nasal con mayor flujo de aire y levantarse apoyando primero la pierna de ese lado. También resulta muy reconfortante (y sano) utilizar el limpiador de lengua, luego darse una ducha, aplicar aceites en el cuerpo y realizar alguna práctica que nos conecte con nosotros mismos y el Universo.



Revisa que tu rutina esté en consonancia con tus metas

¿Qué quieres lograr en tu vida? ¿Quieres ser un deportista reconocido? ¿Te gustaría ser una ejecutiva de una empresa de renombre? ¿O quizás un chef exitoso? Pues organiza entonces tu rutina de acuerdo con tus objetivos personales. No pierdas tiempo esperando por el momento ideal. ¡El día es hoy!

Prepara mente y cuerpo para descansar

La calidad del sueño tiene un gran impacto en la energía que tendremos disponible a lo largo del día. Por supuesto que es importante que duermas 8 horas por la noche, pero no olvides que es más importante la calidad que la cantidad. Una rutina interesante podría ser tomar un baño, realizar una rutina suave de yoga, meditar, leer o simplemente contemplar el día que has vivido.

Estos consejos simples y efectivos de seguro te guiarán para crear la mejor rutina posible y para que, en el proceso, puedas alcanzar tus metas más anheladas. Una rutina mindful te brindará cambios magníficos en tu vida desde el primer día. Esperamos que te animes a implementar estos tips en tu vida cotidiana.

SaluCentro llegará a Zacapa con nueva infraestructura para la atención médica

RV4, desarrolladora inmobiliaria con más de 75 años de trayectoria en Guatemala, anunció el desarrollo de SaluCentro Zacapa, un nuevo proyecto orientado a fortalecer la infraestructura de servicios médicos en el oriente del país.

La empresa ha participado en el crecimiento urbano del país a través de proyectos residenciales, comerciales y médicos como Zona Médica y SaluCentro, entre otros desarrollos inmobiliarios.

El nuevo complejo estará ubicado en la zona 3 de Zacapa (14 calle y 16 avenida) y contempla un edificio de cinco niveles que integrará clínicas médicas y un nivel destinado a comercio y servicios complementarios.

Uno de los aspectos distintivos del proyecto es su enfoque arquitectónico. El diseño incorpora estudios climáticos y análisis de soleamiento y vientos, con el objetivo de favorecer la ventilación natural y generar espacios más confortables para médicos, pacientes y visitantes.

El proyecto contempla espacios destinados a servicios complementarios de salud, como farmacias, laboratorios, centros de diagnóstico y otros negocios vinculados al sector médico.

Asimismo, el edificio incluirá diferentes áreas de apoyo para profesionales y visitantes, entre ellas espacios de coworking, cafetería, gimnasio, salas de reuniones y áreas de espera, además de sistemas de seguridad, elevadores y accesos diseñados para facilitar la circulación de pacientes



“En RV4 buscamos desarrollar proyectos que aporten valor a las ciudades donde trabajamos. SaluCentro Zacapa representa nuestro compromiso con el crecimiento del oriente del país y con la creación de espacios que faciliten la atención médica en un entorno moderno y accesible”, expresó Laura Corado, Gerente Comercial de RV4 Desarrollos.

La entrega del proyecto se encuentra prevista según el cronograma de desarrollo establecido por la empresa. Con esta iniciativa, Zacapa ampliará su oferta de servicios médicos y consolidará su crecimiento como un punto importante para la atención en salud en la región oriental de Guatemala.

El 16% que mueve al país: Un llamado a potenciar el liderazgo femenino en las pymes de Guatemala

La empresariedad femenina en Guatemala muestra bases sólidas en formalización, innovación y liderazgo operativo, pero enfrenta restricciones estructurales que limitan su escalamiento económico. Así lo concluye el Diagnóstico de Estado de Situación en la Empresariedad Femenina en Guatemala 2026, presentado por el Comité Guatemalteco de Empresas Lideradas por Mujeres (CGELM).

El estudio revela que, de 40,409 pequeñas y medianas empresas formalmente registradas en el país, solo 6,579, equivalente al 16.28%, son lideradas por mujeres. En paralelo, aunque Guatemala mantiene una de las tasas de emprendimiento más altas de América Latina, la transición hacia empresariedad consolidada sigue siendo limitada, en un entorno donde la informalidad laboral oscila entre el 68% y 70%.

El informe introduce por primera vez el Índice de Empresariedad Femenina (IEF-GT), una herramienta técnica que mide cuatro dimensiones clave: Acceso, Desarrollo, Impacto y Liderazgo. El índice general obtuvo un puntaje promedio de 56.65 sobre 100, lo que refleja un ecosistema con capacidades instaladas, pero con restricciones en financiamiento y mercado.

Un país emprendedor

De acuerdo con datos citados del Global Entrepreneurship Monitor (GEM 2024/2025), Guatemala posee la sexta Tasa de Emprendimiento Temprano más alta del mundo (23.7%) y la segunda más alta de América Latina en emprendimiento total (37.9%). Sin embargo, seis de cada diez emprendimientos operan en la informalidad, lo que restringe acceso a crédito, proveedores formales y mercados internacionales.



Las principales barreras identificadas por las empresarias incluyen prejuicios de género, carga de cuidados no remunerados, trámites burocráticos y limitaciones en redes de mentoría y acompañamiento. Además, el 50.5% no pertenece a ninguna red empresarial o gremial. “Si removemos las barreras estructurales identificadas en este estudio, la empresariedad femenina puede convertirse en un acelerador tangible del desarrollo económico del país”, expresó María José Nichols.

Generación de empleo con potencial de exportación

La dimensión de Impacto obtuvo el puntaje más bajo (49.63), evidenciando una brecha entre capacidades y resultados económicos.

El 83.9% participa en la toma de decisiones estratégicas dentro de su empresa, lo que evidencia liderazgo operativo consolidado. Sin embargo, solo el 15.4% ha participado en procesos de incidencia o política pública.

El estudio concluye que Guatemala cuenta con una generación de empresarias con formación, experiencia y capacidad de innovación. El reto no es de talento, sino de estructura.