



**BUENAS** *Nuevas* **gt**

# **Edición Semanal**

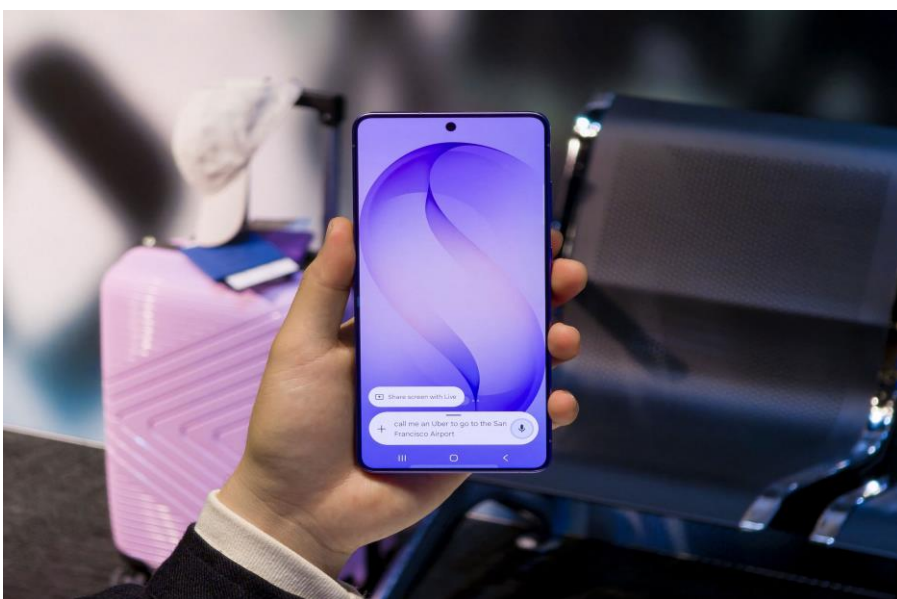
**Del 06 al 12 de abril de 2026**

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





## **BAC triunfa en los Premios Fintech Americas: Oro en Guatemala y triple reconocimiento internacional**



## **Bixby, Gemini y Perplexity El "Power Trio" que redefine el Galaxy S26**

## **El talento femenino redefine la tecnología y la creatividad en VML Guatemala**



## Eurofarma consolida su modelo de sostenibilidad con prácticas ambientales de vanguardia

La farmacéutica Eurofarma, multinacional de capital brasileño con presencia en 22 países, dio a conocer que ha obtenido en sus operaciones en Guatemala, certificaciones de energía 100% renovable y la certificación de Desempeño Ambiental. Estos logros refuerzan su compromiso con la sostenibilidad y el vanguardismo en las prácticas ambientales, uno de los principios fundamentales de la Visión 2027 de la compañía, proyecto que detalla los objetivos estratégicos en cinco dimensiones, incluida la ESG, para los retos de mantener las mejores prácticas del mercado.

La empresa tiene como objetivo alcanzar el cien por ciento de energía renovable en todas las operaciones hacia el año 2027. Este movimiento refleja el esfuerzo y compromisos climáticos de la compañía, bajo el paraguas de la gestión ambiental para la búsqueda de soluciones más ecoeficientes.

Entre las prácticas ambientales de Eurofarma Guatemala, destacan el uso de paneles solares propios y la obtención de certificados I-REC, así como, la obtención de la Certificación de Desempeño Ambiental del Centro Guatemalteco de Producción Más Limpia, la cual le ha permitido alcanzar el ranking más alto, junto con dos estrellas técnicas por su gestión de emisiones y el uso eficiente de los recursos.

Este logro posiciona a Eurofarma Guatemala como una de las primeras farmacéuticas del país en obtener esta certificación con un desempeño ambiental alto, reflejando su compromiso con la sostenibilidad, el cumplimiento ambiental y la mejora continua.

Dentro de los aspectos más destacados durante el proceso de certificación se encuentran las buenas prácticas en la gestión del uso del agua, la gestión integral de residuos, y el inicio del compostaje de residuos orgánicos para reducir la carga en vertederos, los cuales son enviados a una empresa especializada para su tratamiento y conversión en abono.



Eurofarma también tiene como propósito que todas sus operaciones y procesos sean carbono neutral en emisiones directas, otra meta relacionada a su visión de sostenibilidad que comprende la Ecoeficiencia Operativa y un Portafolio cada vez más Sostenible.

Para eso, hay objetivos para la reducción de consumo de recursos naturales, agua y energía, y también para la reducción de la generación de residuos, además de la expansión de prácticas de economía circular.

Eurofarma está presente en toda Latinoamérica y mantiene operaciones menores en EUA y África. Actualmente cuenta con más de 13,300 colaboradores y está entre las 3 mayores farmacéuticas de la región. Tiene cinco principales pilares de estrategia ESG, alineados con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la ONU, siendo una referente del sector de salud en esta materia.

## BAC triunfa en los Premios Fintech Americas: Oro en Guatemala y triple reconocimiento internacional

BAC fue reconocido con tres Premios País en la 11.ª edición de los Premios a los Innovadores Financieros en las Américas de Fintech Americas, destacando especialmente el premio Oro en Guatemala, en la categoría Inclusión Financiera, por su iniciativa "Certificados 100% Digitales".

La ceremonia de premiación se realizó el 24 de marzo de 2026 y distingue a las instituciones financieras que están liderando la transformación, la innovación y la inclusión financiera en las Américas. En esta edición, BAC fue galardonado con:

- **Oro en Guatemala, en la categoría Inclusión Financiera, por el proyecto "Certificados 100% Digitales".**
- **Oro en Costa Rica, en la categoría Inclusión Financiera, por el proyecto "BAC Sin Límites".**
- **Plata en Panamá, en la categoría Transformación Digital, por el proyecto "Pymecash".**

Los Premios País de Fintech Americas constituyen una competencia directa entre bancos de un mismo país, en la que se reconocen las iniciativas con mayor impacto. Este reconocimiento reafirma el liderazgo de BAC en el desarrollo de soluciones financieras innovadoras, con un enfoque centrado en las personas y orientadas a generar prosperidad en la región.

### Certificados 100% Digitales: inclusión financiera que transforma la experiencia en Guatemala

El premio Oro en Guatemala reconoce a "Certificados 100% Digitales", una solución que transformó por completo la experiencia de apertura y gestión de certificados de depósito, al implementar la primera solución financiera cliente-céntrica y 100% digital en este producto.

Gracias a esta iniciativa, un proceso que antes tomaba entre 1.5 y 2 horas puede realizarse de forma inmediata a través de la aplicación de BAC y Banca en Línea, reduciendo significativamente los costos operativos y mejorando la experiencia del cliente mediante un servicio más ágil, accesible y completamente digital.



Además del reconocimiento en Guatemala, BAC obtuvo Oro en Costa Rica por "BAC Sin Límites", una solución pionera en Centroamérica que elimina por completo el costo de conectividad para acceder a los canales digitales del banco, permitiendo a cualquier persona ingresar a la aplicación de BAC, Banca en Línea y al sitio web oficial sin consumir datos móviles ni saldo.

En Panamá, BAC fue galardonado con Plata en Transformación Digital por "Pymecash", una solución de extrafinanciamiento digital dirigida a micro, pequeñas y medianas empresas jurídicas, que ofrece montos preaprobados basados en el comportamiento financiero del cliente y disponibles directamente desde la aplicación de BAC, mediante un proceso automatizado y sin papeleo.

Con más de una década de trayectoria, los Premios a los Innovadores Financieros en las Américas reconocen a las instituciones financieras y "fintech" que se atreven a desafiar el "status quo", repensar modelos tradicionales y construir el futuro de los servicios financieros en la región.

Los proyectos de BAC fueron evaluados mediante la rúbrica VERITAS de Fintech Americas, que analiza siete atributos clave: Viabilidad, Empatía, Rigor, Ingenio, Tracción, Economía Alcanzable e Impacto Sostenible, asegurando que los reconocimientos se otorguen a iniciativas con resultados concretos y alto impacto positivo.

## Las Margaritas evoluciona hacia un Distrito de Negocios que integra todo en un solo lugar



En línea con su visión de desarrollar espacios que respondan a las nuevas dinámicas de la vida urbana y el trabajo, Las Margaritas inicia una nueva etapa en su evolución, consolidando su transformación de un centro gerencial tradicional hacia un Distrito de Negocios moderno, donde convergen servicios, conveniencia y experiencia en un solo lugar. Esta evolución responde a una estrategia de largo plazo orientada a crear un ecosistema empresarial más integrado, que facilite la vida diaria de quienes trabajan, visitan y operan dentro del distrito.

Como parte de este proceso, Las Margaritas Business District incorpora una nueva plaza de conveniencia de 333 m<sup>2</sup>, que reúne servicios y comercios clave como Farmacia Meykos, Lavandería Santa Clara, Veka Salón, TGB especialistas en el cuidado de manos y pies, La Costurerie, & Café, Grafipronto y cajeros automáticos 5B y BI. Esta integración permite que empresas, colaboradores y visitantes puedan resolver múltiples necesidades cotidianas sin salir del entorno laboral.

También se habilitó "Lunch Hub", un espacio diseñado bajo la tendencia Resimmersional Design, que combina funcionalidad con bienestar. Este nuevo concepto integra áreas de descanso, vegetación, arte y música, creando un ambiente que trasciende lo corporativo para convertirse en un punto de encuentro dentro del mismo entorno de trabajo.

Ubicado en el segundo nivel de la Torre 2, el espacio cuenta con mobiliario cómodo, cocina equipada con microondas industriales y una oferta de alimentación saludable a través de Fresh Bites. Más allá de su funcionalidad, Lunch Hub responde a una visión clara: humanizar la experiencia laboral y fomentar comunidad dentro del distrito. La transformación de Las Margaritas inició a finales de 2024 con la incorporación de la Plaza Financiera, un espacio de 877 m<sup>2</sup> que integra a cinco de las principales instituciones bancarias del país: Banco G&T Continental, Banco Industrial, BAM, Promerica y Banrural. Este componente refuerza el distrito como un centro financiero estratégico, donde es posible gestionar operaciones bancarias de manera ágil y centralizada.

## Cómo el talento femenino redefine la tecnología y la creatividad en VML Guatemala

Por mucho tiempo, las áreas de tecnología y creatividad estuvieron lideradas casi exclusivamente por hombres. Sin embargo, esto está cambiando. En la actualidad es importante destacar cómo la participación femenina se ha convertido en una pieza clave para que las empresas sean más innovadoras y exitosas.

En VML Guatemala, empresa enfocada en tecnología y creatividad, este cambio ya es una realidad. Aunque en el mercado laboral todavía hay menos mujeres graduadas en carreras como ingeniería en sistemas o ciencias de la computación, la organización ha logrado sumar talento femenino en casi todos sus equipos, evaluando a cada profesional por su capacidad, competencias y potencial.

### La empatía y la colaboración como estrategia de negocio

El incremento de mujeres en áreas creativas y tecnológicas no solo equilibra la balanza de género, sino que transforma la dinámica misma de las empresas. Anabella Barrientos, directora de People and Culture en VML Guatemala, explica que el liderazgo de las mujeres aporta una visión integradora fundamental.

Cultura "Human First" como pilar de desarrollo y cuidado del talento

Atraer a los mejores profesionales es apenas el inicio; el verdadero reto corporativo radica en su retención y crecimiento sostenido. Para lograrlo, VML ha dejado atrás los



Este enfoque humano da resultados tangibles: el equipo está más comprometido y el tiempo promedio que las personas trabajan en la empresa es de casi 7 años, algo muy positivo en un sector caracterizado por su alta rotación.

### Abriendo camino para el futuro

A nivel de industria existen desafíos importantes, en especial la necesidad de incentivar la participación femenina en disciplinas académicas de ciencia y tecnología (STEM) desde etapas tempranas. Por ello, la visibilidad de modelos a seguir en posiciones directivas es esencial. En ese aspecto, VML promueve activamente la mentoría interna bajo la firme convicción de que, cuando una mujer avanza en su

## Bixby, Gemini y Perplexity: El "Power Trio" que redefine el Galaxy S26

*Tres inteligencias, un solo propósito: simplificar tu vida. Conoce la Triple Corona que hace que todo fluya sin que tengas que abrir un solo menú.*

La serie **Galaxy S26** no apuesta por una sola IA. Apuesta por tres. Y no compiten: trabajan juntas. Como una "triple corona moderna", donde cada una domina su terreno y, coordinadas, hacen que tu día fluya sin fricciones. No tienes que elegir entre asistentes. El Galaxy S26 integra un **sistema multiagente** donde cada inteligencia cumple un rol claro: **control, ejecución y búsqueda**.

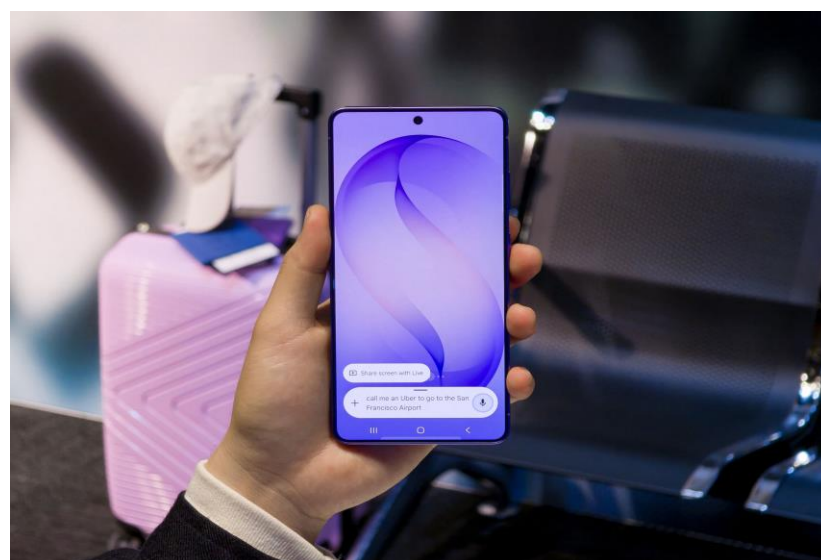
Aquí es donde la historia se pone interesante. Porque la verdadera innovación no es tener tres IAs, sino lograr que **trabajen coordinadas**, sin estorbarse y sin que tú tengas que decidir cuál usar en cada momento. A continuación, descubre cómo cada una aporta algo distinto y por qué juntas hacen que el Galaxy S26 realmente trabaje para ti.

### Bixby: el que conoce tu teléfono por dentro

En el Galaxy S26, Bixby evoluciona como **agente conversacional**. Ya no necesitas comandos exactos. Puedes decir: "Activa el modo ahorro, baja el brillo y silencia notificaciones", y lo hará. Bixby está integrado a **nivel de sistema**. Conoce tus ajustes, tus rutinas y tu contexto. Es quien delega el **control del hardware**: pantalla, batería, alarmas y configuraciones. Es la **base operativa** de esta Triple Corona. El que mueve los hilos internos sin que tengas que abrir cinco menús distintos.

### Gemini: la intención convertida en acción

Hay días en los que una sola tarea implica cinco pasos: pedir un taxi, confirmar la hora, revisar la ubicación, avisar que vas en camino. Con **Gemini**, el Galaxy S26 convierte una **intención en una secuencia fluida**. Puedes pedir algo en lenguaje natural, revisar detalles y confirmar. El resto ocurre en segundo plano. Funciones como **Now Brief** y **Now Nudge** aparecen con sugerencias oportunas: fotos cuando alguien las pide, recordatorios de reservas o alertas si una reunión se cruza con otra. Gemini aporta esa **capa creativa y resolutive**. Conecta ideas y ejecuta tareas complejas sin que tengas que fragmentarlas.



### Perplexity: buscar mejor, sin perder el ritmo

Todos buscamos información. Pero buscar bien, rápido y con contexto es otra historia. Samsung anunció la integración de **Perplexity** como nuevo agente en Galaxy AI, reforzando un **ecosistema abierto**. Hoy, casi 8 de cada 10 personas usan más de un tipo de IA según la tarea. Perplexity se activa con "**Hey Plex**" o desde el botón lateral y está integrado en apps como Notas, Calendario o Galería. Permite **flujos de varios pasos** sin que tengas que saltar entre aplicaciones. Es la **mente investigadora** del trío: la que convierte preguntas dispersas en respuestas accionables.

### El director de orquesta

Detrás de todo está **Galaxy AI**, actuando como **orquestador**. No compete con los agentes; los coordina. Reduce pasos entre intención y acción, comprende el contexto y trabaja a nivel de sistema.

La tecnología empieza a desvanecerse en segundo plano. Y cuando la **tecnología se vuelve invisible**, lo que queda es la experiencia. La Triple Corona Bixby para el control, Gemini para la ejecución y Perplexity para la búsqueda inteligente no es exceso. Es una respuesta a cómo vivimos hoy: multitarea, acelerados, pero buscando **simplicidad**.

## Galenicum Vitae: El nuevo referente de medicamentos bioequivalentes en el mercado guatemalteco

Galenicum Vitae, compañía farmacéutica nacida en Barcelona, (España), anuncia oficialmente el inicio de sus operaciones en Guatemala. Con una sólida trayectoria de internacionalización y presencia en más de 40 países, la firma llega para elevar el estándar de confianza terapéutica en el mercado nacional.

De Barcelona a Latinoamérica Fundada en 2003, Galenicum ha evolucionado de un modelo local a un ecosistema global de salud. Tras consolidar filiales en mercados clave como Chile, Perú, Colombia y Ecuador, operaciones en México, República Dominicana y Panamá, la apertura en Guatemala y Honduras refuerza su compromiso con la región, ofreciendo medicamentos de prescripción con un sello distintivo de proximidad y rigor europeo.

Diferenciación Científica: El valor de la Bioequivalencia In Vivo La propuesta de Galenicum Vitae se basa en ofrecer al paciente guatemalteco medicamentos de alta calidad a precio de asequible mediante dos pilares críticos:

- **Fabricación 100% europea:** Todos sus productos cumplen con las normativas GMP de la Unión Europea, las más estrictas a nivel mundial.
- **Garantía In Vivo:** A diferencia de los genéricos con bioequivalencia in vitro, que deducen mediante extrapolaciones matemáticas, la seguridad del medicamento en laboratorio, el portafolio de Galenicum Vitae cuenta con estudios de Bioequivalencia In Vivo. Esto certifica científicamente en seres humanos que el medicamento actúa igual que el innovador, garantizando la misma eficacia y seguridad.



**Compromiso Terapéutico:** la compañía inicia operaciones con un enfoque robusto en áreas de alta complejidad como Neurología, Cardiología, Metabolismo y Urología.

En Guatemala, el representante y distribuidor es CENDIS (Centro Distribuidor), una empresa guatemalteca con más de 58 años de sólida trayectoria en la industria farmacéutica, comprometida con traer lo mejor de la salud a las manos de pacientes y médicos guatemaltecos.



## **Nestlé continúa impulsando la capacitación de jóvenes caficultores en la región**



## **HUAWEI convoca a fotógrafos de todo el mundo para los XMAGE Awards 2026**

## **Fundación Azteca impulsa la capacitación juvenil con nuevo taller en Plantel Azteca**



## Nestlé continúa impulsando la capacitación de jóvenes caficultores en la región

Más de 60 mil personas de 21 países han participado en los cursos virtuales del programa Jóvenes Caficultores.

La iniciativa fortalece capacidades técnicas, promueve la empleabilidad juvenil y contribuye al desarrollo de un sector cafetalero más sostenible.

Los cursos son gratuitos, están disponibles durante todo el año y las inscripciones se realizan a través del canal de Jóvenes Caficultores en Facebook.

La caficultura centroamericana enfrenta el desafío de atraer y retener a las nuevas generaciones en un contexto marcado por la migración y la falta de oportunidades rurales. Ante esta realidad, Nestlé anuncia el inicio de los cursos virtuales de Jóvenes Caficultores, una iniciativa del Plan NESCAFÉ que busca promover una caficultura más productiva, regenerativa e inclusiva, capaz de asegurar el futuro del sector y generar nuevas oportunidades para la juventud rural.

Desde su lanzamiento en 2019, Jóvenes Caficultores se ha consolidado como un pilar clave del Plan NESCAFÉ, brindando herramientas técnicas y de gestión a más de 60 mil jóvenes en 21 países. En 2026, el programa abre una nueva etapa con cursos virtuales disponibles durante todo el año, ampliando el acceso a la formación para quienes buscan desarrollarse en la cadena de valor del café.

La iniciativa combina capacitación en prácticas agrícolas sostenibles, productividad y calidad del café con contenidos de liderazgo, innovación y emprendimiento. Su enfoque está orientado a fortalecer el relevo generacional, mejorar la empleabilidad juvenil y construir sistemas productivos más resilientes a través de la agricultura regenerativa.

A nivel regional, el programa ha beneficiado a más de 23,300 jóvenes en Honduras, 4,300 en Nicaragua, 4,300 en Guatemala, 2,500 en El Salvador, 2,000 en Panamá y 1,200 en Costa Rica, contribuyendo al fortalecimiento de las economías locales y a la continuidad de la caficultura como motor de desarrollo.

Las personas interesadas pueden inscribirse en los cursos virtuales a través del canal de Jóvenes Caficultores en [Facebook](#).



Historias como la de Lesly Argueta, quien asumió la administración de la finca familiar hace cinco años, reflejan este impacto. "Aunque la gente dudaba de mí, decidí demostrar que el conocimiento y la pasión no tienen género. Gracias a Jóvenes Caficultores aprendí a diversificar mi producción y hoy lidero la transformación de mi finca", afirmó.

Conoce más historias como la de Lesly ingresando a [Plan Nescafé - YouTube](#)

Este programa de cursos virtuales cuenta con el respaldo técnico de aliados como CoHonducafé y Swisscontact, y su pensum aborda las siguientes temáticas:

- **Agricultura regenerativa**
- **Manejo nutricional del café**
- **Control de plagas y enfermedades**
- **Cosecha y postcosecha**
- **Calidad, catación y barismo**
- **Habilidades blandas, liderazgo e innovación**
- **Empoderamiento económico**

## Participa en el afamado concurso de fotografía móvil de Huawei XMAGE Awards 2026

Se abrió la décima edición de los XMAGE Awards, invitando a fotógrafos de todo el mundo a participar con sus mejores obras en un concurso de fotografía que se ha vuelto una galería para proyectar a todo tipo de fotógrafos, amateurs y profesionales, a nivel mundial.

Desde su creación en 2017, Huawei ha organizado este concurso mundial cada año, atrayendo a participantes de más de 170 países y regiones, con casi seis millones de trabajos presentados hasta la fecha.

Categorías y premios: el concurso mantiene el formato del año pasado, con la selección del "XMAGE 100": una colección de 100 obras elegidas por un jurado de expertos entre todas las propuestas admisibles:

- Los autores de cada obra seleccionada recibirán un premio de 1,500 dólares (antes de impuestos).

- De entre estas 100 obras, tres fotógrafos serán distinguidos como "Fotógrafo del Año" y recibirán 10,000 dólares cada uno (antes de impuestos), según la evaluación del jurado y el mérito artístico de sus propuestas.

Está previsto que las obras ganadoras se expongan en el Grand Palais de París un centro internacional de arte y moda a finales de este año. Para fomentar la creatividad diversa, el concurso cuenta con nueve categorías:

1. **Tan Lejos Tan Cerca**
2. **Noche Fantástica**
3. **Color y Sombra**
4. **Rostros**
5. **Un Mundo Conmover**
6. **Laboratorio Experimental**
7. **Guión Gráfico**
8. **Acción**
9. **Y la recién incorporada, Momentos Activos, que destaca imágenes cautivadoras de deportes, actividades al aire libre y escenas de viajes.**



### ¿Cómo participar?

El concurso ya está abierto a participantes de todo el mundo; el plazo de inscripción comienza hoy y finaliza el 16 de agosto a las 10:00 hrs Guatemala. Puedes inscribirte a través de varios canales, como el sitio web oficial del concurso, la app My HUAWEI, HUAWEI Community, Instagram, y 500px.

Los usuarios de smartphones Huawei pueden usar la nueva función "publicar con un toque" para compartir fotos directamente desde su galería a través de la app My HUAWEI y participar. Para más detalles sobre el concurso y sus reglas, visita <https://consumer.huawei.com/en/campaign/xmage>

## Villa Bokéh se suma a Leading Hotels of the World y lo celebra con Chocolart

Villa Bokéh anunció esta semana su integración a Leading Hotels of the World, convirtiéndose en el primer hotel de Guatemala —y el cuarto en Centroamérica— en formar parte de esta red internacional de hoteles de lujo independientes. El anuncio coincidió con la celebración de dos experiencias gastronómicas centradas en el cacao guatemalteco.

"A partir del primero de abril, formamos parte de Leading Hotels of the World. Esta red reúne a más de 453 hoteles en todo el mundo que cumplen altos estándares de calidad, evaluados a través de auditorías que contemplan cerca de 800 criterios. Esto garantiza que cada huésped viva una experiencia excepcional y un servicio que conecta directamente con el corazón", afirmó Paula Jacobs, gerente general de Villa Bokéh.

### El cacao como protagonista

El anuncio se hizo en el marco de dos jornadas dedicadas al cacao guatemalteco, con la participación del chef residente Marcos Sáenz y el chef invitado Gonzo Jiménez.

El viernes 3 de abril, Jiménez condujo Chocolart, una experiencia inmersiva en la que los participantes trabajaron directamente con el cacao. "Chocolart no es un taller. Es una conversación con el origen", explicó. "Cuando alguien trabaja el cacao con sus propias manos y entiende de dónde viene, algo cambia. Eso es lo que he querido provocar."

El sábado 4 de abril, Cacao Dining Experience reunió a Sáenz y Jiménez en una cena de seis tiempos en la que el cacao guatemalteco condujo un menú de autor con maridaje seleccionado y música en vivo. "Una cena construida desde el cacao es una forma de decir que Guatemala tiene mucho que ofrecer a la mesa", señaló Sáenz. "Con Gonzo compartimos esa misma lectura del ingrediente, y eso se notó en el plato."



Las actividades contaron con el apoyo de Banco Industrial, PICSA, San Pellegrino y Vinoteca, aliados que hacen posible que este tipo de propuestas gastronómicas lleguen a Guatemala.

Annaí Paniagua, Representante de Banco Industrial, explica que "en Bi, nos apasiona crear conexiones que vayan más allá de los servicios financieros tradicionales, habilitando oportunidades para que nuestros clientes vivan lo mejor de Guatemala". Según señala, "a través de esta alianza con Grupo Alta y Villa Bokéh, no solo apoyamos la innovación gastronómica, sino que facilitamos el acceso a experiencias que celebran nuestras raíces y promueven el desarrollo sostenible de nuestro país y su proyección internacional, ofreciendo una oportunidad de redescubrir la riqueza del cacao a través de una lente moderna y artística".

## Fundación Azteca impulsa la capacitación juvenil con nuevo taller en Plantel Azteca

Fundación Azteca Guatemala - brazo social de Grupo Salinas Guatemala y sus unidades de negocio: Elektra, Banco Azteca, Italika y TV Azteca – celebró el corte de cinta del nuevo taller de reparación y mantenimiento de motocicletas, recientemente inaugurado en la sede de Plantel Azteca Guatemala en la Escuela Normal Central para Varones de la ciudad capital. La iniciativa forma parte de "Guate es tu tierra, quédate", un proyecto de Fundación Azteca Guatemala que busca disminuir la migración irregular en el país.

Maribel Rincón, directora regional de Fundación Azteca Guatemala, comentó: "La inauguración de este taller tiene un significado muy especial, más que un espacio de formación, porque para nosotros representa esperanza y oportunidades para las nuevas generaciones. Cada aprendizaje es una puerta que se abre para que descubran su verdadero potencial, nos llena de emoción saber que estamos contribuyendo a su crecimiento, pero también inspirándolos a construir un futuro digno aquí, en su país".

El área destinada al taller ha sido acondicionada conforme a las normas de seguridad industrial, incluyendo instalaciones eléctricas adecuadas y la aplicación de pintura especializada en paredes y pisos. Asimismo, cuenta con estaciones de trabajo, herramientas, uniformes y cuatro motocicletas donadas por Italika, para que los estudiantes puedan aprender y practicar procesos de reparación y mantenimiento.



Los primeros beneficiados serán 40 jóvenes del proyecto de intervención educativa de Plantel Azteca Guatemala. La capacitación, que tendrá una duración total de 102 horas, está estructurada en seis módulos teórico-prácticos, que abarcan desde el mantenimiento básico de motocicletas, impartido por facilitadores del Instituto Técnico de Capacitación y Productividad – INTECAP -, hasta educación financiera proporcionada por el programa Aprende y Crece de Banco Azteca Guatemala.

Los programas impulsados por Fundación Azteca Guatemala, como "Guate es tu tierra, quédate", han sido clave para consolidar la colaboración estratégica entre las unidades de negocio que conforman Grupo Salinas Guatemala, promoviendo una visión integral alineada a su propósito corporativo de prosperidad incluyente: Italika aporta su experiencia en movilidad y seguridad, impulsando la capacitación técnica; mientras Banco Azteca, a través de su programa Aprende y Crece, complementa la formación con educación financiera y cultura emprendedora.

## Marcela Fernández asume liderazgo de AstraZeneca en Centroamérica y el Caribe

Marcela Fernández asume un nuevo reto en AstraZeneca al ser nombrada Country President de Centroamérica y el Caribe (CAMCAR), su liderazgo busca promover el bienestar de los pacientes, fortalecer la cooperación entre sectores, avanzar en la equidad y diversidad del talento a su cargo, así como asegurar que la innovación llegue a quienes más la necesitan.

Marcela es una ejecutiva costarricense con más de veinte años de experiencia en la industria de la salud. Su trayectoria se ha caracterizado por la conducción de proyectos de alto impacto en mercados complejos, promoviendo la innovación, el desarrollo de sus equipos y la colaboración multisectorial. Durante los últimos dos años lideró la Región Andina para AstraZeneca, donde impulsó iniciativas que agilizaron procesos regulatorios y consolidaron alianzas público-privadas orientadas a mejorar el acceso a terapias innovadoras.

En su nuevo rol, Fernández estará al frente de una operación que tiene responsabilidad sobre 28 territorios en Centroamérica y el Caribe, y liderará un equipo de más de 300 colaboradores, con el objetivo de transformar la operación local y desarrollar estrategias que mejoren el acceso a la innovación en la región.

*“Este nombramiento representa una oportunidad para continuar construyendo colaboraciones significativas con actores institucionales, organizaciones de la sociedad civil, el sector académico y todos quienes trabajan por mejorar la salud en nuestra región. Regreso a Costa Rica con la visión de promover iniciativas colaborativas que generen beneficios tangibles para nuestros pacientes, las comunidades donde operamos y el planeta”, comentó Marcela Fernández, Country President de AstraZeneca Centroamérica y el Caribe.*

Gracias a su experiencia en distintos mercados y áreas, suma una visión completa del ecosistema, contribuyendo a la toma de decisiones y a la generación de resultados sostenibles. Esto le permitirá impulsar la construcción de una agenda que busque el fortalecimiento de capacidades regionales y una ejecución que combine visión global con las realidades locales.

Más allá del crecimiento y la sostenibilidad del negocio, Marcela promueve una orientación clara hacia el impacto social, buscando que la innovación se traduzca en una generación real de valor a las comunidades. Desde su gestión se impulsará el diagnóstico temprano de enfermedades crónicas y raras, y la consolidación de alianzas que amplíen el alcance de la ciencia en los distintos territorios, de la mano del mejor talento.



Este nombramiento representa un paso importante en el fortalecimiento de la presencia de AstraZeneca en la región de Centroamérica y Caribe, y fortalece la aspiración de seguir construyendo alianzas que impulsen la ciencia, fortalezcan los sistemas de salud y generen mejores resultados para los pacientes.

## “Puntos EPA” fomenta el reciclaje responsable en Guatemala

Con el objetivo de promover una cultura de consumo responsable y facilitar el reciclaje en el país, EPA anuncia la instalación de “Puntos EPA” en cada una de sus tiendas, en alianza con Reciclemos.GT. Estos espacios están diseñados para que los guatemaltecos puedan llevar sus materiales reciclables.

Esta iniciativa busca educar y generar un cambio de hábitos, para reducir la cantidad de desechos que llegan a los vertederos, así como contribuir con la conservación de recursos naturales y la reducción de la contaminación.

“La implementación de los Puntos EPA, en todas nuestras tiendas responde a nuestro compromiso con el país y con el medio ambiente. Queremos facilitar a nuestros clientes soluciones prácticas que les permitan ser parte del cambio, integrando el reciclaje como un hábito accesible y cotidiano”, expresó Guillermo Blanco, gerente general de EPA Guatemala.

Por su parte, Kike Godoy Forno, cofundador de Reciclemos.GT, destacó: “Los hábitos empiezan desde casa. Si logramos que las personas separen correctamente sus residuos y los entreguen limpios, para que nosotros podamos darle un manejo responsable estamos dando un paso enorme hacia un país más sostenible”.

¿Cuáles productos se aceptan?

Los Puntos EPA, están diseñados para recibir distintos tipos de materiales, los clientes pueden organizarlos por categorías para facilitar su correcta disposición. Es importante que todos sean entregados limpios, secos y en bolsa, de ser posible separados, ya que esto permite optimizar su proceso de reciclaje y contribuir de manera efectiva al cuidado del medio ambiente.

Estos son los productos que puede llevar:

| Papel y cartón  | Reciclaje Mixto   | Material energético   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Libros</li> <li>Cuadernos</li> <li>Papel</li> <li>Papel</li> <li>Impreso</li> <li>Revistas</li> <li>Prensa</li> <li>Volantes</li> <li>Hojas</li> <li>Cartón</li> <li>Folders</li> <li>Hojas</li> <li>Impresas</li> <li>Papel triturado</li> <li>Guías telefónicas</li> <li>Catálogos</li> <li>Bolsas de papel kraft (de compras o regalo, no manchados)</li> <li>Enciclopedias</li> <li>Papel triturado</li> <li>Cartas o correo con sus sobres</li> <li>Notas adhesivas</li> <li>Folders y sobres de papel manila</li> <li>Cajas de cartón; cartón corrugado, cajas de cereal</li> <li>Cartón de huevos</li> <li>Catálogos</li> <li>Tarjetas de presentación</li> <li>Papel de regalo</li> <li>Conos de cartón</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Envases de Tetra Pak o multicapa (cartón de leche o cajitas de jugo)</li> <li>Botellas plásticas de gaseosas, agua o refrescos (PET 1)</li> <li>Galones, botes de shampoo, acondicionadores, jabón, jugos (HDPE 2)</li> <li>Bolsas de basura, bolsas de súper, bolsas de pan (LDPE 4)</li> <li>Envases de yogurt, crema, botes de medicinas (PP 5)</li> <li>Ecoladrillos</li> <li>Tapitas plásticas de botellas</li> <li>Bolsas plásticas flexibles tipo camiseta y empaques de arroz, frijoles, azúcar, papel higiénico, servilletas, etc.</li> <li>Empaques de plástico para huevos</li> <li>Latas de aluminio (bebidas)</li> <li>Papel aluminio</li> <li>Hojalata (enlatados como atún o conservas)</li> <li>Chatarra (cubetas metálicas, todo lo que se oxida)</li> <li>Tapas metálicas de frascos</li> <li>Botellas y envases de vidrio tanto de comida como de bebida</li> <li>Cristalería (vasos y pichetes)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Duroport</li> <li>Envolturas de golosinas, galletas y frituras (laminados)</li> <li>Vasos de papel (comida rápida y cafés)</li> <li>Cartón y papel encerado (de comida rápida)</li> <li>Empaques de plástico rígido (de comida rápida, electrónicos, electrodomésticos, pasteles, etc.)</li> <li>Marcadores y lapiceros</li> <li>Tubos de pasta dental</li> <li>Ropa o tela</li> <li>Cepillos dentales</li> <li>Plásticos deteriorados</li> <li>Palillos chinos</li> <li>Paletas de madera</li> <li>Filtros de café</li> <li>Papel mayordomo</li> <li>Cartón de huevo manchado</li> <li>Caja de pizza manchada de grasa</li> <li>Bolsa de papel kraft manchadas</li> </ul> |



**La Curacao y Almacenes Tropigas  
presentan sus promociones  
“Quiniela Mundialista” y “Quiniela Naranja”**



**El Día  
Internacional del  
Burrito llega con  
todo el sabor de  
Taco Bell**

**Más de 1,000  
vacantes y becas de  
inglés te esperan en  
la Feria del Sector  
Contact Center &  
BPO**



## “La Curacao y Almacenes Tropigas encienden la pasión por el fútbol con sus quinielas de premios”

Con el mundo vibrando al ritmo del fútbol, las cadenas líderes de Unicomer, La Curacao y Almacenes Tropigas presentan en Guatemala sus promociones “**Quiniela Mundialista**” y “**Quiniela Naranja**”, respectivamente, iniciativas que combinan emoción, entretenimiento y grandes premios, convirtiendo cada compra en una oportunidad para ganar.

Ambas promociones estarán vigentes del 6 de abril al 7 de junio de 2026, en todas sus tiendas a nivel nacional, invitando a los guatemaltecos a vivir la emoción del fútbol de una forma diferente.



Una experiencia que conecta emoción, entretenimiento y beneficios. En La Curacao, los clientes que adquieran productos de marcas como GRS, TCL, Westinghouse, Honor, Regina y AKT, recibirán una quiniela física, en la cual podrán colocar sus pronósticos de los partidos correspondientes a la fase de grupos.

Cada participante deberá completar la quiniela con sus datos personales nombre, DPI, teléfono y número de factura y depositarla en los buzones autorizados en tiendas, siendo cada factura una oportunidad para participar. Asimismo, quienes realicen compras en línea de las marcas participantes podrán sumarse presentando su factura en cualquiera de las tiendas de La Curacao, donde recibirán una quiniela física para completar sus vaticinios.

la promoción se extiende a Ópticas La Curacao, donde los clientes podrán participar al realizar compras de Q1,000.00 en adelante, en cualquiera de las marcas.

### ¿Cómo ganar?

Al realizar sus compras y participar en la Quiniela Mundialista, los posibles ganadores acumularán puntos, según la precisión de sus pronósticos, de la siguiente forma:

- **3 puntos Si el participante acierta al equipo ganador o empate del partido, pero no al marcador exacto.**
- **5 puntos por acertar el marcador exacto.**
- **25 puntos adicionales al total de la quiniela, por sus compras AL CRÉDITO.**

*El sorteo se llevará a cabo el 20 de julio de 2026. Los clientes con mayor puntaje tendrán la oportunidad de convertirse en ganadores de premios preparados para celebrar en grande.*

### Premios que elevan la experiencia

Tres participantes serán los afortunados ganadores, acumulando la mayor puntuación y los premios son:

- **Primer lugar: Vehículo Toyota Raize modelo 2026.**
- **Segundo lugar: Sala marca Commodity de reclinables y un televisor TCL de 65 pulgadas.**
- **Tercer lugar: Televisor Westinghouse de 65 pulgadas y un frigobar GRS.**

Por su parte, **Almacenes Tropigas** se suma a esta iniciativa con su promoción “**Quiniela Naranja**”, una propuesta que busca acercar la emoción del fútbol a más hogares guatemaltecos a través de una dinámica accesible y fácil de participar.

Los clientes que realicen compras de productos de marcas como GRS, TCL, Westinghouse, Honor, Regina, AKT y Honda podrán acceder a una quiniela física, donde registrarán sus pronósticos de los partidos de la fase de grupos. Para validar su participación, deberán completar sus datos personales y depositar la quiniela en los buzones autorizados en tiendas.

También podrán sumarse quienes realicen compras en línea de las marcas participantes; para ello, deberán presentar su factura en cualquiera de las tiendas de Almacenes Tropigas, donde se les hará entrega de una quiniela física para ingresar sus pronósticos.

La mecánica de la promoción “**Quiniela Naranja**” medible por puntuación, permite acumular **3 puntos si el participante acierta al equipo ganador o empate del partido, pero no al marcador exacto, 5 puntos por acertar el marcador exacto y 25 puntos adicionales en compras AL CRÉDITO**, incrementando las posibilidades de ganar.



Esta promoción premiará a los tres primeros lugares con la mayor puntuación acumulada.

- **Primer lugar: Vehículo Toyota Yaris modelo 2026.**
- **Segundo lugar: Sala marca Commodity de reclinables y un televisor TCL de 65 pulgadas.**
- **Tercer lugar: Televisor Westinghouse de 65 pulgadas y un frigobar GRS.**

**El 20 de julio de 2026 llevaremos a cabo el sorteo de la Quiniela Naranja,**

## El Día Internacional del Burrito llega con todo el sabor de Taco Bell.

¡Amantes de los burritos, prepárense para celebrar a lo grande! Taco Bell Guatemala se une al Día Internacional del Burrito con una serie de promociones y actividades diseñadas para que todos disfruten de su sabor favorito.

### 8 de abril – Celebración en restaurantes.

La fiesta inicia el 8 de abril a partir de las 10:00 a.m., todos los restaurantes Taco Bell del país ofrecerán tres de sus burritos más icónicos a un precio especial. El Burrito Nacho Crunchy, el Burrito 5 Capas y el Burrito Combinado estarán disponibles por tan solo Q10 cada uno, para que los fanáticos puedan disfrutar durante este día especial.

### 9 de abril – Promoción a domicilio

La celebración continúa el 9 de abril, llevando el sabor hasta la puerta de sus clientes. La promoción estará disponible a través de servicio a domicilio llamando al 2202-0111, así como en plataformas como Uber Eats, PedidosYa.

### 9 de abril – Taco App

Para todos aquellos Tacobellers que cuentan con la App y son parte del plan de lealtad, tendrán una serie de cupones exclusivos durante el día. Recuerda que deberás de haber descargado la Taco App, registrarte y así poder disfrutar de estos beneficios, también recuerda que, por cada compra, acumulas puntos que lo podrás canjear por increíbles premios.

### Compra de Gift Cards

Como parte de esta celebración, los días 8 y 9 de abril también sigue disponible la venta de Gift Cards de 3 burritos por Q30, ideal para seguir disfrutando después del evento, la cual podrás canjear del 11 al 30 de abril 2026 en cualquiera de los restaurantes Taco Bell del país (*no aplica para servicio a domicilio*).



*“En Taco Bell buscamos crear momentos que conecten con nuestros fans a través del sabor y la diversión. El Día Internacional del Burrito es la excusa perfecta para reunirnos, compartir y sorprenderlos con beneficios que hagan aún más especial su experiencia con nosotros”, comentó Ángel Paz, embajador de marca de Taco Bell Guatemala.*

## Más de 1,000 vacantes y becas de inglés te esperan en la Feria del Sector Contact Center & BPO



Con el objetivo de abrir puertas al empleo formal y fortalecer el talento joven del país, el Sector de Contact Center & BPO de AGEXPORT realizará la Call Center Job Fair 2026, un evento que reunirá a 15 empresas líderes de la industria con más de 1,000 plazas disponibles para personas con dominio del inglés, así como 300 becas (otorgadas gracias al apoyo de la Unión Europea) para quienes buscan mejorar sus habilidades y acceder a nuevas oportunidades.

**La feria de empleo se llevará a cabo el 16 de abril, de 8:00 a.m. a 3:00 p.m., en las instalaciones de AGEXPORT, ubicadas en la 15 avenida 14-72, zona 13.** Este espacio está diseñado para conectar directamente a los aspirantes con reclutadores, facilitando procesos de aplicación inmediatos y orientación sobre las oportunidades disponibles en el sector.

Entre las empresas participantes se encuentran VXI, [24/7].ai, HCL Tech, Capgemini, Concentrix, Conduent, Everise, Atento, Alorica, Slingshot by Pronto BPO, Allied Global, Telus Digital, Lean Solutions, iUNGO y KIVO, que ofrecerán plazas principalmente orientadas a perfiles con nivel de inglés igual o superior al 70%.

Además, quienes aún no cumplan con este requisito podrán optar a una de las 300 becas de inglés para empleabilidad, dirigidas a personas mayores de edad, con título de diversificado, al menos un 25% de dominio del idioma y disponibilidad de tiempo e internet. Estas becas se desarrollarán a través de programas intensivos como Finishing School y After Work English Program, diseñados para acelerar el aprendizaje y facilitar la inserción laboral.

Para participar, los interesados deben completar el formulario de registro en el siguiente enlace: <https://form.jotform.com/260684212752860>. Posteriormente, recibirán un correo electrónico con un número de identificación que deberán presentar el día del evento. Durante la feria, podrán recorrer los distintos stands, aplicar a vacantes y recibir información sobre programas de formación.

## McDonald's presenta su temporada previa a la Copa Mundial de la FIFA 2026™ con nuevos productos y premios

Desde el 7 de abril al 8 de junio, los invitados podrán disfrutar de experiencias y beneficios especiales en todos los restaurantes McDonald's del país.

La Cajita Feliz de Super Mario Galaxy estará disponible hasta el 29 de abril.

McDonald's, patrocinador oficial de la Copa Mundial de la FIFA 2026™, inicia una temporada especial para que sus invitados comiencen a vivir desde ya esta fiesta futbolística. Con nuevos productos en el menú, premios y distintas experiencias en restaurantes, la marca busca convertirse en el lugar ideal para compartir con familia y amigos la expectativa de uno de los eventos deportivos más esperados del mundo.

### Productos de temporada para vivir la emoción del Mundial

Desde el 7 de abril al 8 de junio, McDonald's ofrecerá productos de temporada pensados para distintos momentos del día. Para el desayuno regresa el icónico McGriddle, con su combinación de pan suave y esponjoso con un toque de miel de maple, en sus opciones de salchicha, salchicha con huevo y tocino con huevo.

Para almuerzo y cena, los invitados podrán disfrutar de la nueva hamburguesa Club House, una opción con ingredientes frescos y de alta calidad; así como de la Caja de 24 McNuggets, ideal para compartir con amigos o familia, incluyendo la opción de elegir hasta cuatro salsas entre barbacoa, mostaza y agridulce; y por tiempo limitado ranch y búfalo.

la marca premiará a quienes compren cualquier McMenú agrandado de almuerzo o cena. Al final de cada factura se incluirá un código alfanumérico, que deberá ser registrado en la App de McDonald's para participar en sorteos de viajes a la Copa Mundial de la FIFA 2026™, vehículos Kia Picanto y televisores Hisense. En Guatemala se realizarán 4 sorteos en las siguientes fechas: 21 de abril, 5 y 19 de mayo; y 9 de junio.

### Cajita Feliz de Super Mario Galaxy

Como parte de esta temporada, McDonald's también ya cuenta con la nueva Cajita Feliz de Super Mario Galaxy, disponible hasta el 29 de abril. La colección incluye 10 juguetes inspirados en personajes favoritos de varias generaciones, como Mario, Princesa Peach, Yoshi, Toad, Bowser, entre otros.



Para conocer más detalles, los invitados pueden visitar su restaurante McDonald's favorito, consultar la App de McDonald's o seguir las redes sociales oficiales de McDonald's Guatemala: [McDonald's Guatemala](#) en Facebook y [@McGuate](#) en Instagram

## ACORDES impulsa cultura de prevención aclarando dudas comunes sobre los seguros

La creencia de que "los seguros no pagan" continúa siendo uno de los mitos más extendidos entre los guatemaltecos. Sin embargo, especialistas del sector aseguran que esta percepción suele surgir del desconocimiento sobre cómo funcionan las pólizas y las condiciones que establecen los contratos de seguro.

Ante este escenario, la Asociación de Corredores de Seguros y Fianzas de Guatemala (ACORDES) hizo un llamado a fortalecer la cultura de prevención y protección patrimonial en el país, recordando que los seguros representan una herramienta clave para enfrentar el impacto financiero de eventos inesperados como emergencias médicas, accidentes o desastres.

*"En Guatemala todavía existe la percepción de que el seguro es un gasto, cuando en realidad es una inversión que protege el patrimonio de las familias y las empresas. Un evento inesperado puede comprometer en pocas horas lo que tomó años construir", señaló Ing. Byron Penados Zetina, presidente de ACORDES.*

Los costos asociados a emergencias médicas evidencian la importancia de contar con una protección financiera adecuada. Con base en la experiencia de diversas aseguradoras en el país, la atención de un evento médico puede oscilar entre Q1 millón y Q1.5 millones, e incluso superar este rango en casos de alta complejidad. Ante este panorama, especialistas recomiendan considerar una suma asegurada de al menos Q1.5 millones, con el fin de afrontar de manera adecuada una emergencia grave y evitar que una familia se vea expuesta a una crisis financiera.

*"Ante un evento inesperado, resulta mucho más caro no contar con un seguro que pagar una prima anual. El seguro brinda estabilidad financiera y tranquilidad a las familias cuando más lo necesitan"*



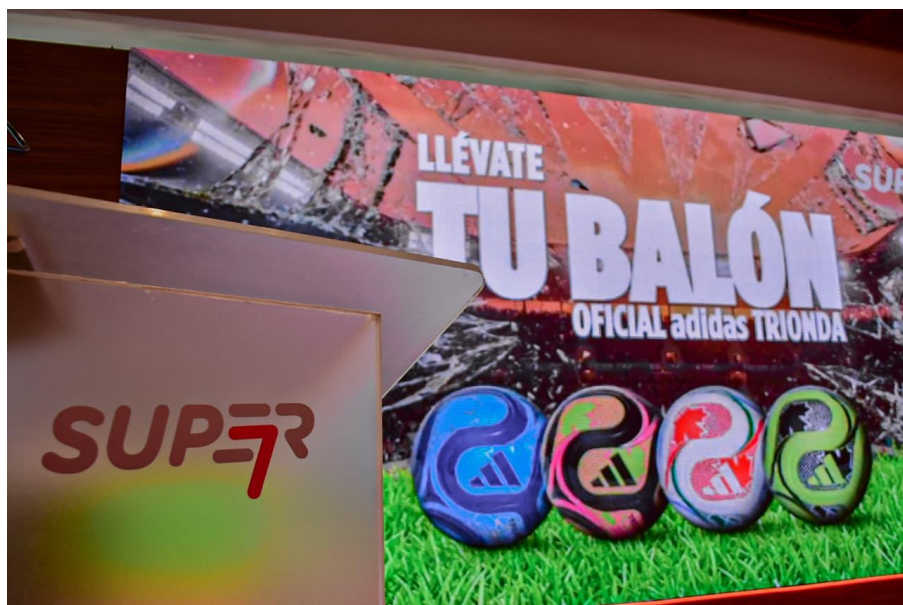
De acuerdo con ACORDES, tres mitos continúan limitando la adopción de seguros en Guatemala: la creencia de que los seguros no pagan, la idea de que todas las pólizas deben cubrir absolutamente todo y la percepción de que los seguros son inaccesibles.

Ante esto, la Asociación recomienda contratar seguros con corredores registrados ante la Superintendencia de Bancos (SIB), quienes pueden asesorar a los asegurados, comparar opciones entre distintas aseguradoras y brindar acompañamiento durante todo el proceso, incluyendo la gestión de reclamos en caso de siniestro.

ACORDES también señala que, para una familia promedio, los seguros de gastos médicos, vida y vehículos representan algunas de las coberturas más importantes para proteger la estabilidad financiera del hogar.



## **Visa y Bantrab te llevan a la Copa Mundial de la FIFA 2026™**



**Súper 7 pone el fútbol en tus manos con los nuevos balones Adidas TRIONDA**

**Ccori Rubí La joya roja que se suma al legado más emblemático de Yanbal**



## CIG impulsa la transformación digital en el Octavo Innovation & Technology Expo Congreso 2026



Visa, el socio oficial de tecnología de pagos de la Copa Mundial de la FIFA 26™, y Bantrab anunciaron la promoción exclusiva “Bantrab te lleva al Mundial gracias a Visa”, la cual ofrece a los tarjetahabientes de tarjetas de crédito Visa Bantrab la oportunidad única de vivir la pasión del fútbol en vivo y directo durante la Copa Mundial de la FIFA 2026™, gracias a Visa.

Desde abril hasta junio de 2026, los titulares de tarjetas de crédito Visa Bantrab que realicen consumos desde Q200 o más, compras en Visa Cuotas o extrafinanciamientos en comercios locales o internacionales, incluyendo tiendas en línea, participarán automáticamente en un sorteo para tener la oportunidad de ganar experiencias vinculadas a la Copa Mundial de la FIFA 2026™.



Un total de tres ganadores serán seleccionados. Cada ganador recibirá un paquete de premios completo que incluye pasajes aéreos ida y vuelta a Estados Unidos, traslados, alojamiento para dos personas, y entradas para dos partidos de fase de grupos en AT&T Stadium de Dallas: Argentina vs. Austria y Japón vs. Suecia, así como una tarjeta Visa prepago con valor de \$400 USD.

Además, los tarjetahabientes Visa Bantrab que resulten ganadores y asistan a la Copa Mundial de la FIFA 26™ disfrutarán de experiencias exclusivas e inmersivas tanto dentro como fuera de los estadios, antes y después de los partidos, cortesía de Visa.

Por otra parte, los tarjetahabientes también tendrán la oportunidad de ganar uno de los 500 balones Trionda, el balón oficial de la Copa Mundial de la FIFA 2026™.

*“Esta alianza abre la puerta para que más guatemaltecos vivan experiencias vinculadas al fútbol, mientras fortalecen su bienestar financiero a través de decisiones cotidianas”, expresó Fernando García, Director División Comercial de Bantrab.*

El sorteo de la promoción se realizará en Guatemala, y la entrega de premios se llevará a cabo posteriormente conforme a los términos establecidos.

La Copa Mundial de la FIFA 26™ será la edición más grande en la historia de la Copa Mundial de la FIFA™, con 48 equipos jugando 104 partidos en 16 ciudades sedes en Canadá, Estados Unidos y México. El torneo se llevará a cabo del 11 de junio al 19 de julio de 2026.

## Súper 7 pone el fútbol en tus manos con los nuevos balones Adidas TRIONDA

Las tiendas de conveniencia Súper 7 anuncian su promoción "Llévate tu balón oficial Adidas TRIONDA", una iniciativa que busca llevar la emoción del deporte rey a cada rincón del país.

Todos los guatemaltecos podrán adquirir el balón oficial de esta edición especial por un precio preferencial de Q165.00 al realizar sus compras en las tiendas Súper 7, ubicadas en las estaciones de servicio Puma Energy. La promoción tiene como objetivo recompensar la fidelidad de sus clientes y, fomentar el deporte y la recreación en las comunidades locales.

*"La distancia no importa cuando el corazón late al ritmo del balón. La verdadera pasión se vive en nuestras canchas, en nuestros barrios y con nuestra gente. Por eso, en Súper 7 queremos acercar esa emoción a cada guatemalteco con esta edición limitada pensada para los verdaderos fanáticos", destacó Ricardo Bustamante, Gerente de Tiendas de Conveniencia Súper 7.*

Detalles de la promoción: Con la mirada del mundo puesta en las canchas internacionales, Súper 7 presenta una colección conmemorativa de balones, en 4 colores exclusivos: blanco, azul, rosado y amarillo. Estos balones de la marca Adidas TRIONDA estarán disponibles en las 87 tiendas de conveniencia Súper 7, a nivel nacional.



La promoción es válida a partir de este momento y se mantendrá vigente hasta agotar existencias.

*"Queremos crear experiencias que conecten con las pasiones de nuestros consumidores. Nuestro objetivo es que ningún aficionado, desde los más pequeños hasta los veteranos de la grada, se quede fuera de esta celebración que llenará de emoción al continente", concluyó Ricardo Bustamante, Gerente de Tiendas de Conveniencia Súper 7.*

Para más información sobre la promoción pueden visitar:  
Facebook: Puma Energy Guatemala - Instagram: @pumaenergyguatemala

## Ccori Rubí La joya roja que se suma al legado más emblemático de Yanbal

Desde los años 60, Yanbal ha revolucionado la industria de la perfumería, creando PERFUMES que trascienden generaciones y convierten cada aplicación en una experiencia sensorial inolvidable. Este año no será la excepción. En la búsqueda constante de desarrollar aromas que inspiren confianza y autenticidad, reflejando su pasión por la innovación, la calidad y la belleza, la marca presenta Ccori Rubí, un nuevo PERFUME que se suma a la emblemática línea Ccori.

Inspirada en el brillo y valor de las mujeres, Ccori es la línea de la elegancia que expresa sus diferentes facetas: el poder con Ccori, la feminidad con Ccori Rosé y, ahora, la sensualidad natural con Ccori Rubí.

En Ccori Rubí, esta propuesta se materializa en un PERFUME intenso y siempre sofisticado. Nardos naturales, cuyo aroma es extraídos a través de la técnica exclusiva "craftivity", que logra el aroma de la flor como si estuviera recién cortada en una forma sostenible y biodegradable, aportan una faceta floral envolvente, con un carácter magnético y profundamente femenino. Esta intensidad se equilibra con la calidez del ámbar, que añade calidez y un brillo resplandeciente, mientras que la vainilla introduce el toque cautivador y sensual dejando una estela provocativa y sin duda adictiva. El resultado: un perfume que cautiva, elegante y memorable.

*Esta creación responde a los tres criterios esenciales que definen la alta perfumería en Yanbal: el impacto, que se percibe desde la primera aplicación con una huella olfativa inconfundible; la duración, que permite que el aroma acompañe durante todo el día; y la memorabilidad, que convierte cada PERFUME en una firma personal capaz de evocar emociones y permanecer en la memoria.*

"Cuando decimos que nuestros perfumes son alta perfumería, nos referimos a que no solo están formulados con las mejores materias primas de la industria, sino que reflejan creatividad siendo cuidadosamente diseñados para reflejar los tres criterios por los que son reconocidos todos nuestros perfumes, o como le llamo yo "el secreto de nuestro éxito": impacto, alta duración y memorabilidad", añade Carranza.



Cada perfume de Yanbal es el reflejo de un compromiso con la excelencia y la creatividad. Como marca de belleza, Yanbal continúa apostando por innovadoras propuestas para ofrecer productos de alta calidad en sus distintas categorías, creando experiencias memorables que dejan huella.

## Cómo Visa está cerrando el cerco sobre los estafadores.

Durante el Visa Latin America Trust Summit 2026 celebrado en Miami, Visa (NYSE: V) reveló que las estafas se han convertido en una de las categorías de fraude al consumidor más grandes y de mayor crecimiento en el mundo, y que cada día son más sofisticadas, más dirigidas y personales.

Entre julio y diciembre de 2025, Visa identificó cerca de USD 1.000 millones en actividad fraudulenta vinculada a estafas a través de más de 4.200 comercios, lo que representa un aumento del 22% en comparación con el período de reporte anterior. Detrás de cada una de estas cifras hay una persona real que fue engañada y manipulada.

Los estafadores prosperan escondiéndose a simple vista: se hacen pasar por marcas confiables, aprovechan situaciones cotidianas y toman por sorpresa a consumidores desprevenidos. Pero todo estafador deja un rastro digital y Visa ha creado un equipo cuya misión es seguirlo.

### Combatiendo el fraude en acción: un caso ilustrativo de estafa en el sector de viajes en México

Viajeros en México comenzaron a reportar un patrón preocupante: eran presionados para realizar pagos con tarjeta por servicios de taxi y hotel, con frecuencia después de que su tarjeta fuera retirada de su vista o ante exigencias urgentes por parte de los proveedores de servicios.

Visa trabajó con la plataforma de pagos y su socio bancario para implementar un plan formal de remediación, que incluyó la suspensión de comercios de alto riesgo, la introducción de verificación de identidad obligatoria para todas las transacciones con tarjeta, el fortalecimiento del monitoreo de fraude en tiempo real en toda la plataforma, la reducción de los límites de transacción y la implementación de análisis forense diario para detectar cualquier actividad que pudiera pasar desapercibida. El resultado: una importante red de estafas desmantelada, millones en fraude potencial evitado y miles de viajeros protegidos.



### La amenaza evoluciona. Nosotros también.

Actualmente, los defraudadores están utilizando inteligencia artificial generativa para hacer que las estafas sean más rápidas, más convincentes y difíciles de detectar. Imagine la estafa descrita anteriormente, pero potenciada: páginas de pago falsas impecables, mensajes automatizados que resultan inquietantemente personales y redes de estafa que se despliegan en múltiples países de la noche a la mañana.

Visa está avanzando más rápido, ampliando la automatización y desplegando herramientas avanzadas de detección. Gracias a ello, VSD identifica estafas con mayor anticipación, responde con mayor rapidez y neutraliza amenazas de manera más eficaz que nunca.

Durante los últimos cinco años, Visa ha invertido USD 13.000 millones en capacidades de ciberseguridad, prevención del fraude y gestión de riesgos. Si bien ningún sistema puede prevenir todos los casos de fraude, cada persona que acerca, hace clic o desliza una tarjeta merece hacerlo con plena confianza, y ese es un compromiso que Visa reafirma cada día a través de la inversión continua y la colaboración.

## Más allá del tratamiento la nutrición gana relevancia en el manejo integral del parkinson

En el marco del Día Mundial del Parkinson, que se conmemora cada 11 de abril, especialistas destacan el papel de la nutrición como un componente clave en el manejo de esta enfermedad neurodegenerativa, caracterizada por la pérdida progresiva del control del movimiento.

El Parkinson se manifiesta a través de síntomas motores como temblor en reposo, rigidez muscular, lentitud de movimientos y alteraciones del equilibrio. A estos se suman síntomas no motores, entre ellos trastornos del sueño, cambios en el estado de ánimo, estreñimiento, dificultades para la deglución y variaciones en el peso corporal, que impactan significativamente la calidad de vida del paciente.

### La nutrición como factor determinante

Diversos estudios han demostrado que una dieta equilibrada y rica en antioxidantes puede contribuir a reducir el estrés oxidativo, un factor asociado al daño neuronal en pacientes con Parkinson. Este tipo de alimentación favorece la protección cerebral y puede incidir positivamente en la progresión de la enfermedad.

demás, la nutrición desempeña un rol clave en la respuesta al tratamiento farmacológico. En particular, el consumo de proteínas puede interferir con la absorción de medicamentos como la levodopa, uno de los principales tratamientos para el Parkinson, por lo que su distribución a lo largo del día debe ser cuidadosamente planificada.

*“La nutrición juega un papel fundamental en el manejo integral del paciente con Parkinson. Una alimentación adecuada no solo permite mantener un estado nutricional óptimo, sino que también contribuye a mejorar la calidad de vida, prevenir complicaciones y favorecer una mejor respuesta al tratamiento”, señaló Pamela Arias, nutricionista en Nipro Guatemala.*



### Recomendaciones nutricionales clave

Para contribuir al bienestar de los pacientes con Parkinson, especialistas recomiendan:

- Mantener una dieta equilibrada, variada y adaptada a las necesidades individuales.
- Priorizar el consumo de frutas y verduras ricas en antioxidantes.
- Incluir granos integrales que favorezcan la salud digestiva.
- Incorporar proteínas de alta calidad, distribuidas estratégicamente durante el día.
- Consumir grasas saludables como aceite de oliva, aguacate y frutos seco.
- Asegurar una adecuada hidratación para prevenir el estreñimiento.

Adaptar la textura de los alimentos en casos de dificultad para la deglución. Una adecuada alimentación tiene como objetivos prevenir la desnutrición, evitar la sarcopenia (pérdida de masa muscular) y mejorar la funcionalidad del sistema digestivo. Asimismo, contribuye a optimizar la absorción de medicamentos y a preservar la autonomía del paciente.



## **Generar valor desde adentro Mirciny Moliviatis recorre la Planta San Gabriel**



## **Samsung presenta los modelos Galaxy A57 5G y Galaxy A37 5G**

## **Celebrá con DIANA y viví la pasión de la fiesta más grande del fútbol**



## Generar valor desde adentro: Mirciny Moliviatis recorre la Planta San Gabriel

En el marco del programa Amigos Progreso, la compañía recibió a la chef Mirciny Moliviatis en Planta San Gabriel, en una jornada que permitió evidenciar cómo la industria puede integrarse de forma responsable con el entorno y generar valor para las comunidades.

Durante el recorrido, la invitada conoció de primera mano los procesos productivos que distinguen a la operación, así como las iniciativas sociales y ambientales que la compañía impulsa en los territorios donde tiene presencia.

*Esta experiencia reafirma el compromiso de Progreso con una gestión responsable, transparente y orientada al desarrollo sostenible, en donde cada acción busca impactar positivamente tanto en el entorno como en las personas* indicó Juan Carlos Súcite, Gerente de



Más allá de la operación industrial, la visita permitió mostrar cómo Progreso impulsa una visión integral de desarrollo, donde la innovación, la sostenibilidad y la cercanía con las comunidades son parte esencial de su modelo de gestión.

### Educación y nutrición como pilares del desarrollo

Uno de los momentos más significativos de la jornada fue el espacio de interacción con estudiantes del Colegio **Enrique Novella Alvarado**, donde la chef compartió experiencias y conocimientos a través de la cocina, promoviendo el aprendizaje práctico y el trabajo colaborativo.

Este encuentro reafirmó la importancia de la educación y la nutrición como bases fundamentales para el desarrollo integral de niños y jóvenes, así como el valor de fomentar habilidades que trascienden el aula, como la disciplina, la creatividad y el trabajo en equipo.

Asimismo, este tipo de experiencias contribuye a despertar vocaciones y a fortalecer la conexión entre el conocimiento académico y la vida cotidiana, generando aprendizajes significativos que impactan en el futuro de los estudiantes.

### La frase

*“La actividad que más me marcó fue cocinar con los niños. Es lindo saber que reciben una educación de primera categoría, que se concentran en su nutrición, en su alegría y en su felicidad”. Mirciny Moliviatis*



### Industria, comunidad y sostenibilidad

La jornada también puso en valor el modelo de integración que impulsa **Progreso**, en el que la operación industrial convive en armonía con la naturaleza y el desarrollo comunitario, promoviendo prácticas responsables y sostenibles en cada uno de sus procesos.

Con más de 25 años de trayectoria, Amigos Progreso continúa consolidándose como una plataforma que abre las puertas de la compañía para acercar a distintos actores a su realidad operativa, social y ambiental, aseguró Claudia Tabín, Coordinadora de Relaciones Públicas de la **Planta San Gabriel**.

A través de estas experiencias, Progreso fortalece la confianza, fomenta el diálogo y demuestra que es posible generar valor compartido desde adentro, construyendo relaciones sólidas con las comunidades.

Esta visita demuestra que cuando la industria se conecta con la educación, la inspiración y el propósito, se crean oportunidades reales de transformación sostenible que impactan de forma positiva a las generaciones presentes y futuras.

## Bam y Bancolombia Panamá financian el crecimiento global de Licores de Guatemala

El Grupo Cibest, a través de Bam y Bancolombia Panamá, participó como estructurador líder y acreedor en el financiamiento otorgado al Grupo Licores de Guatemala, por un monto de US\$ 83.7 millones destinados a respaldar la adquisición de Sevillian Craft Spirits, la empresa española propietaria de la reconocida marca de ginebra saborizada Puerto de Indias.

La operación forma parte de la estrategia de crecimiento y consolidación internacional del Grupo Licores de Guatemala que, con esta adquisición, fortalece su presencia en Europa e incorpora a su portafolio una marca líder en el segmento de ginebras saborizadas en el mercado español, con una sólida proyección internacional.

El financiamiento fue estructurado como un crédito de largo plazo, respaldado por los flujos consolidados de compañías existentes del grupo.

La operación se desarrolló en un proceso competido con otras entidades financieras, en el que Grupo Cibest fue adjudicado gracias a una propuesta que combinó una estructura financiera robusta, flexibilidad en el diseño legal y financiero, y una coordinación ágil durante las etapas de debida diligencia y documentación, alineando los tiempos financieros con el cierre de la adquisición.

*En Bam acompañamos a nuestros clientes en decisiones estratégicas que marcan el rumbo de su crecimiento. Esta operación refleja nuestra capacidad como Grupo para estructurar soluciones financieras complejas, adaptadas a las necesidades específicas de cada empresa, y nuestro compromiso de ser un aliado de largo plazo para compañías con visión regional e internacional”, señaló Martín Prentice, gerente de unidad de banca corporativa y estructurados.*



Imagen cortesía de: Grupo Licores de Guatemala.

La transacción fue financiada por los bancos del Grupo Cibest, Bam y Bancolombia Panamá, consolidando una relación de largo plazo con Grupo Licores de Guatemala y reafirmando el liderazgo de la institución en el segmento de financiamientos estructurados para operaciones corporativas de alto impacto.

A través de este tipo de operaciones, Bam continúa impulsando el desarrollo del sector productivo, apoyando iniciativas empresariales que fortalecen la competitividad regional y promueven la expansión de empresas guatemaltecas en mercados internacionales.

## Celebrá con DIANA y viví la pasión de la fiesta más grande del fútbol

Es momento celebrar junto a los guatemaltecos y disfrutar la pasión por la fiesta más grande fútbol y para esto DIANA lanza una gran promoción en la que los consumidores podrán ganar miles de premios y la oportunidad de llevarse un carro nuevo.

Cada cuatro años, el fútbol une corazones y despierta una pasión incomparable. Ya sea en casa, en el trabajo, en la calle o con amigos, DIANA ha estado presente como el acompañante ideal de esos momentos únicos. Hoy, la marca refuerza ese vínculo con una promoción que permitirá a miles de consumidores ganar premios instantáneos y participar por un gran premio final: una Toyota Raize completamente nuevo.

*La campaña “Meté gol y ganó con DIANA” está cargada con una gran promoción en la que los guatemaltecos podrán ganar premios como vales de gasolina en gasolineras PUMA, descuentos en tiendas de conveniencia Super7, mucho producto DIANA y por supuesto el gran premio, un carro Toyota RAIZE totalmente nuevo.*

Esta gran promoción cuenta con grandes aliados, en especial marcas que se suman y que también estarán entregando miles de premios a los guatemaltecos. DIANA agradece profundamente a Puma Energy, las tiendas de conveniencia Super7 y a Cofiño Stahl con la marca Toyota por su confianza.



*“Con esta campaña buscamos estar aún más cerca de nuestros consumidores, creando experiencias memorables que conviertan lo cotidiano en algo extraordinario. Queremos fortalecer nuestra conexión emocional con las personas y ser el aliado perfecto en cada partido y cada celebración”, expresó Alejandra Ríos, Category Business Owner para DIANA.*

Para DIANA esta es una doble celebración ya que es la primera vez que, junto a una promoción masiva, lanza innovación de sabores inspirado en países que han sido relevantes en esta fiesta de fútbol: Bolitas sabor pizza, Tortillas sabor chimichurri, Yuca sabor asado y Tortillas sabor tacos al pastor. Estas innovaciones estarán disponibles por tiempo limitado, invitando a los consumidores a disfrutar un recorrido de sabor mientras viven la emoción del fútbol.

Para conocer todos los detalles de la promoción visita: [www.promodiana.com](http://www.promodiana.com)

## Samsung presenta los modelos Galaxy A57 5G y Galaxy A37 5G

Samsung Electronics Co., Ltd. anunció los nuevos Galaxy A57 5G y Galaxy A37 5G, los últimos dispositivos de la serie Galaxy A y que incorporan las innovaciones móviles más recientes de Samsung, incluyendo Awesome Intelligence mejorada a más usuarios en todo el mundo. La última serie Galaxy A refleja el compromiso de Samsung de expandir las capacidades de IA a más dispositivos y capacitar a más usuarios para aprovechar el poder de una IA intuitiva que simplifica las tareas cotidianas.

Los Galaxy A57 5G y Galaxy A37 5G mejoran la experiencia en la que los usuarios confían a diario con mejoras en el rendimiento, la cámara y la pantalla, además de funciones de durabilidad y seguridad. Con hasta seis generaciones de actualizaciones del sistema operativo y soporte de seguridad a largo plazo, la nueva serie Galaxy A está diseñada para durar.

“La nueva serie Galaxy A refleja nuestro compromiso continuo con la democratización de la IA al poner las últimas innovaciones al alcance de más usuarios de Galaxy”, declaró TM Roh, director ejecutivo, presidente y director de la división Device eXperience (DX) de Samsung Electronics. “Gracias a las capacidades fundamentales de Samsung, combinadas con la avanzada tecnología Awesome Intelligence, los Galaxy A57 5G y Galaxy A37 5G ofrecerán un rendimiento fiable en el día a día a los usuarios de todo el mundo e impulsarán una rápida expansión de la IA.”

**Awesome Intelligence enriquecida diseñada para la vida cotidiana.** A través de la última versión de One UI 8.5, los Galaxy A57 5G y A37 5G acercan las innovaciones más recientes de Samsung en inteligencia artificial a más usuarios, con Awesome Intelligence que ayuda a las personas a hacer más cosas con facilidad, al mismo tiempo que abre nuevas formas de crear y mantenerse productivos.



**Awesome Camer para capturar fotos y videos más nítidos, de día o de noche:** a medida que la IA se integra más profundamente en las experiencias móviles, el rendimiento de la cámara sigue siendo esencial para ofrecer la usabilidad y satisfacción cotidianas que esperan los usuarios.

**Rendimiento para streaming y multitarea:** el Galaxy A57 5G ofrece lo mejor en diseño y rendimiento, combinando una CPU, GPU y NPU mejoradas para ofrecer un rendimiento superior con un formato elegante y ligero. Diseñado para una transmisión, navegación y creación de contenido fluidas, su diseño refinado presenta un acabado brillante y un distintivo módulo de triple cámara para un aspecto moderno y llamativo que resulta cómodo al sostenerlo en la mano.

A pesar de su perfil más delgado, el Galaxy A57 5G ofrece un rendimiento potente. Su batería de 5.000 mAh ofrece hasta dos días de uso, proporcionando energía para todo, desde grabar y editar hasta ver contenido en movimiento.

**Soporte a largo plazo y seguridad fundamental:** los Galaxy A57 5G y A37 5G refuerzan el compromiso de Samsung con la longevidad de sus dispositivos, ofreciendo hasta seis generaciones de actualizaciones del sistema operativo Android y One UI, junto con hasta seis años de actualizaciones de seguridad— brindando a los usuarios la confianza para confiar en su dispositivo durante muchos años.

## Nueva alianza regional entre BAC, Visa y LifeMiles impulsa el ahorro corporativo a través de millas

BAC, uno de los bancos digitales más robustos e importantes de Centroamérica, y Lifemiles, el programa de lealtad de Avianca reconocido como el mejor de la región, anuncian el lanzamiento de su primera tarjeta de crédito empresarial regional vinculada a un programa de acumulación de millas para viajes. Una solución diseñada para transformar la gestión de los viajes corporativos y generar eficiencias reales para las empresas en Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicaragua, Costa Rica y Panamá.

Visa, compañía global líder en tecnología de pagos digitales, aporta a esta alianza su experiencia en el desarrollo de soluciones seguras, innovadoras y diseñadas para potenciar el crecimiento del segmento empresarial. Con una red que conecta millones de comercios en el mundo y un enfoque centrado en la eficiencia y la digitalización de los pagos, Visa fortalece esta propuesta regional al integrar capacidades que facilitan la gestión financiera de las empresas y respaldan su expansión en mercados cada vez más dinámicos.

Con este lanzamiento, VISA, BAC y Lifemiles se consolidan como aliados estratégicos del crecimiento regional del sector empresarial, al ofrecer la primera tarjeta empresarial disponible en seis países de Centroamérica vinculada a un programa de lealtad para viajeros, y diseñada para respaldar la movilidad y la expansión de los negocios.

El valor de esta tarjeta se materializa rápidamente en beneficios concretos. En un escenario típico de empresas con viajes regionales frecuentes, la acumulación de millas permite financiar desplazamientos adicionales para reuniones, convenciones o nuevas oportunidades comerciales, sin comprometer el flujo de caja y optimizando el presupuesto de viáticos.

Este lanzamiento marca un hito en la región al ofrecer, por primera vez, una herramienta financiera creada específicamente para el entorno corporativo, que integra control del gasto, acumulación centralizada de millas y beneficios pensados para la movilidad de los negocios.



### Una solución pensada para el día a día de las empresas

A diferencia de las tarjetas personales, esta nueva propuesta permite a las compañías:

**Separar claramente gastos y beneficios:** las millas se acumulan en un número de Socio Empresarial, evitando la dispersión de beneficios individuales.

**Millas de bienvenida:** Si las empresas cumplen con el reto de consumo establecido, se les otorgará un bono de millas de bienvenida.

**Convertir el gasto operativo en ahorro:** por cada dólar de consumo, las empresas acumulan una milla, y por cada dólar en compras en Avianca 2 millas. Este beneficio puede ser canjeado por tiquetes aéreos en Avianca y aerolíneas de Star Alliance.

**Ganar control y trazabilidad:** mediante la plataforma lifemilesempresas.com, las compañías pueden asignar roles específicos (Administrador, Operativo y Auditor), fortaleciendo la transparencia en la emisión de boletos.

**Cómo solicitar la tarjeta:** Las empresas interesadas pueden solicitar la tarjeta a través de su ejecutivo de BAC. Una vez activa, la redención de millas se gestiona de forma autónoma y digital, con la misma facilidad del portal tradicional de Lifemiles y sujeta a la disponibilidad del programa.

**Más beneficios:** Al estar respaldado por VISA las tarjetas tienen beneficios adicionales como seguro de accidentes de viajes, seguro de alquiler de autos y entradas a salas VIP.



## **Los beneficios de usar la bicicleta para una vida saludable y sostenible**



## **UPANA consolida su compromiso académico y social en Cobán**

## **Alimentos ricos en melatonina que ayudan a mejorar la calidad del sueño**



## Beneficios de usar la bicicleta para una vida saludable y sostenible

Los beneficios de la bicicleta van más allá de ser un medio de transporte; es una herramienta poderosa para mejorar la salud física y mental, ahorrar dinero y reducir el impacto ambiental. Cada vez más personas deciden sumarse al cambio con la bicicleta, adoptándola como una opción ecológica y saludable para desplazarse en su día a día.

Ya sea para hacer ejercicio, explorar nuevos lugares o simplemente para disfrutar del aire libre, la bicicleta ofrece múltiples beneficios. Su uso fomenta un estilo de vida activo, fortalece las relaciones sociales y ayuda a crear un entorno más limpio y sostenible. Descubre en este artículo todas las razones para sumarte al cambio con la bicicleta y transformar tu vida.

### Mejora tu salud física y mental

Montar en bicicleta mejora tu salud física y mental de manera significativa. A nivel físico, fortalece músculos, mejora la resistencia cardiovascular y reduce el riesgo de enfermedades como el infarto. Además, potencia las defensas inmunológicas y ayuda a mantener un peso saludable.

A nivel mental, andar en bicicleta reduce el estrés, fomenta la claridad mental y mejora la concentración. No es necesario recorrer largas distancias; simplemente utilizar la bicicleta en tus desplazamientos diarios ya trae beneficios visibles.

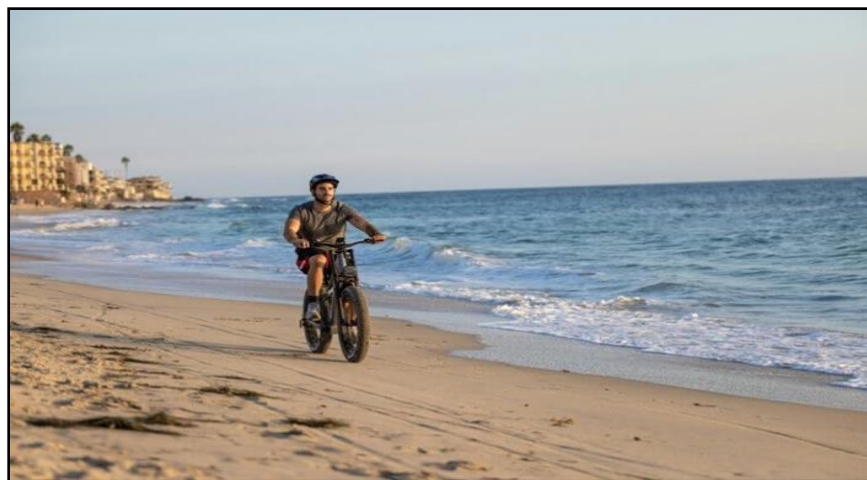
### Reduce el estrés y mejora el estado de ánimo

Después de un día agotador lleno de reuniones y llamadas, nada mejor que desconectar pedaleando. La bicicleta te ayuda a relajar la mente y disfrutar del aire libre.

Cuando empiezas a pedalear, el contacto con la naturaleza y la sensación de libertad pueden transformar tu estado de ánimo. Al llegar a casa, te sentirás renovado, satisfecho y con la mente más clara.

### Mejora la calidad del sueño

El insomnio es un problema común que afecta a muchas personas debido al estrés y las preocupaciones diarias. Montar en bicicleta es una de las mejores soluciones naturales para combatirlo. Este ejercicio equilibra el cansancio físico y mental, ayudándote a lograr un estado de relajación que facilita un sueño reparador. Al finalizar el día, tu cuerpo sentirá la necesidad de descansar para recuperar energías.



### Fortalece tu vida social

Montar en bicicleta también es una excelente manera de socializar y crear nuevas conexiones. Puedes unirte a un club ciclista, como el, para compartir rutas, entrenamientos y experiencias con otros entusiastas del ciclismo. Participar en actividades grupales incrementa la calidad de vida y reduce el estrés emocional. Además, formar parte de una comunidad ayuda a crear lazos de amistad y fortalecer el sentido de pertenencia.

### Descubre nuevos lugares

Montar en bicicleta te ofrece la oportunidad de explorar nuevos lugares de una manera única. Ya sea recorriendo caminos rurales, descubriendo pueblos encantadores o atravesando carreteras secundarias, siempre encontrarás rutas inesperadas y paisajes impresionantes.

### Reduce la contaminación y protege el medio ambiente

La bicicleta es un medio de transporte 100% ecológico que contribuye directamente a la reducción de emisiones contaminantes. Al no depender de combustibles fósiles, no libera CO2 ni partículas tóxicas al ambiente.

Montar en bicicleta no solo te ayuda a mejorar tu salud física y mental, sino que también te permite ahorrar dinero, descubrir lugares increíbles y contribuir activamente a un mundo más limpio y sostenible.

## Porque aumentan los casos de derrame cerebral en los jóvenes

A toda edad hay posibilidades de sufrir un derrame cerebral. Sin embargo, recientemente se ha dado a conocer que el número de derrames cerebrales está aumentando a un ritmo alarmante en la población de entre 18 y 45 años en las últimas décadas.

Debido a que los casos de derrames cerebrales se han disparado de manera global, se han llevado a cabo estudios para saber cuáles son las causas de estos aumentos. Los resultados de estos estudios han arrojado datos nada alentadores, pues son factores que pareciera se están volviendo parte del día a día.

Los derrames cerebrales son problemas que afectan con mayor frecuencia a personas jóvenes. Los motivos detrás de esto son alarmantes: están relacionados de manera directa con el aumento de factores de riesgo como la hipertensión o el sobrepeso. Así como en los cambios de hábitos de vida de la población alrededor del mundo.

Estos problemas de salud estaban relacionados con personas mayores de 65 años; no obstante, los estudios recientes demuestran que hay aun aumento alarmante en personas más jóvenes. Concretamente, en personas con edades de entre 45 a 64 años.

### Factores de riesgo

**Entre los principales factores de riesgo, se encuentra la hipertensión. La presión arterial elevada es la causante de poco más de la mitad de todos los accidentes cerebrovasculares. Además el incremento de los casos de obesidad, junto con el consumo de tabaco, alcohol y la diabetes. Por si fuera poco, la baja actividad física y una dieta poco saludable, específicamente, alta en sodio.**



El cambio climático también influye en el aumento de la incidencia de los derrames cerebrales. Un aumento en las temperaturas debido al cambio climático ha incrementado el riesgo de sufrir un accidente de este tipo, aunque un estudio reciente revela que las bajas temperaturas provocan efectos más pronunciados en la incidencia de derrames cerebrales.

Sin olvidar que la contaminación exterior e interior contribuyen al 30% de los derrames cerebrales en todo el mundo. Si bien este factor ya no se encuentra entre los principales, sigue siendo de gran importancia médica.

La mejor manera de prevenir estos accidentes es controlando la presión arterial, la obesidad y dejando de lado otros factores de riesgo, como el tabaquismo, alcoholismo y sedentarismo. Así como el consumo elevado de sodio.

Reducir la presión arterial hoy significa reducir la incidencia de accidentes cerebrovasculares mañana.

## Cómo proteger tu celular del calor extremo y evitar que baje su rendimiento en verano

Evitar la exposición al sol, reducir el consumo de energía y prestar atención a la carga son claves para proteger el celular durante los meses más calurosos.

El aumento de las temperaturas durante el verano no solo afecta a las personas, también puede tener un impacto directo en el rendimiento y la vida útil de los celulares. La exposición prolongada al calor puede provocar desde un funcionamiento más lento hasta apagados inesperados, fallas en la batería o daños internos irreversibles. Los especialistas y fabricantes coinciden en que tomar medidas preventivas es clave para evitar el sobrecalentamiento de los celulares en esta época del año.

La mayoría de las pilas de nuestros dispositivos, están compuestas por materiales como iones de litio, cobalto, grafito y óxido de litio, lo cual son componentes que se ven afectados en rendimiento por el exceso de calor. Al igual que en casos extremistas puede llegar a ser peligroso, siendo posible una explosión.

Otro de los daños por el calor o en este caso los rayos del sol de forma directa en nuestro móvil, sería el daño de la pantalla, esto afecta obviamente al touch y claramente a la calidad de la imagen.

Para proteger tu celular del calor y evitar daños, aquí tienes algunas recomendaciones:

1. Evita la exposición directa al sol: No dejes tu celular bajo la luz directa del sol, especialmente cuando está apagado o cargando. Esto puede aumentar significativamente la temperatura del dispositivo.

2. No lo uses mientras se carga: El uso intensivo del celular mientras se carga genera calor adicional. Trata de evitar realizar tareas que demanden mucho rendimiento, como juegos o videos en alta resolución, mientras lo cargas.

3. Usa una funda adecuada: Algunas fundas pueden atrapar calor. Si notas que tu celular se calienta mucho, considera usar una funda más ligera o quitarla mientras lo usas o cargas.



4. Cierra aplicaciones innecesarias: Las aplicaciones en segundo plano pueden generar calor. Cierra las apps que no estés usando y activa el modo de ahorro de batería si es posible.

5. Mantén el software actualizado: Las actualizaciones del sistema operativo pueden incluir mejoras en la gestión del calor y la optimización del rendimiento, por lo que es importante mantener tu celular al día.

6. Evita cargarlo en lugares calientes: No cargues tu celular en lugares cerrados o calientes como dentro de un automóvil o cerca de fuentes de calor.

7. Usa el modo avión: Si necesitas que tu celular no se caliente, pero aun así necesitas que se quede encendido, puedes ponerlo en modo avión para desconectar las redes móviles, Wi-Fi, Bluetooth y otras conexiones que puedan generar calor.

8. Enfriarlo de forma segura: Si tu celular se calienta demasiado, apágalo durante unos minutos para que se enfríe. No lo pongas en el refrigerador o en agua, ya que esto podría dañarlo.

## Alimentos ricos en melatonina que ayudan a mejorar la calidad del sueño

Incorporar alimentos para dormir mejor puede transformar la calidad del descanso nocturno sin depender de suplementos. Más allá de las pastillas, ciertas opciones naturales presentes en la dieta cotidiana pueden aportar melatonina y favorecer un sueño reparador de manera segura,

La melatonina es una hormona esencial que regula el ciclo de sueño y vigilia. Su producción se incrementa durante la noche, lo que ayuda al cuerpo a descansar y recuperar energía para el día siguiente.

La evidencia médica advierte que los suplementos de melatonina pueden ser eficaces en casos puntuales de insomnio. Un adecuado nivel de melatonina, logrado a través de la dieta y hábitos saludables, contribuye a la regulación del ritmo biológico y mejora la calidad del descanso.

La melatonina se encuentra en los siguientes alimentos recomendados por instituciones médicas internacionales:

**Guindas:** son una fuente natural de melatonina. Según la Escuela de Medicina de Harvard, es preferible consumir la fruta entera por su bajo contenido de azúcar comparado con el jugo.

**Bayas de goji:** originarias de Asia, aportan melatonina y antioxidantes, favoreciendo el descanso nocturno.



**Pescado:** con énfasis en salmón y sardinas, suministra melatonina y ácidos grasos omega-3, relacionados con la salud mental.

**Frutos secos:** en particular pistachos y almendras, contienen alta concentración de melatonina, antioxidantes y minerales, y constituyen un tentempié saludable previo al descanso.

Adoptar una dieta rica en melatonina resulta más efectivo cuando se acompaña de hábitos que promueven el sueño saludable. Irse a la cama y levantarse a la misma hora cada día, reducir el consumo de café por la tarde y exponerse a la luz natural en la mañana.

Evitar el uso de pantallas electrónicas al menos una hora antes de dormir y preferir cenas ligeras contribuye también a crear un entorno propicio para el descanso nocturno. También, realizar actividad física regular también ayuda a mantener un ritmo de sueño estable.

## UPANA consolida su compromiso académico y social en Cobán

La Universidad Panamericana (UPANA), institución de educación superior comprometida con la formación académica y el desarrollo social en Guatemala, anunció la ampliación de su presencia en Cobán con la apertura de nuevos espacios académicos y servicios orientados al bienestar de la comunidad.

Esta iniciativa forma parte de la estrategia de la universidad para fortalecer el acceso a la educación y promover el desarrollo integral en Alta Verapaz, a través de proyectos que generen impacto tanto en el ámbito académico como social.

Como parte de esta expansión, UPANA inaugurará el Centro de Asistencia Social (CAS) de Psicología en Cobán, el cual funcionará en las instalaciones del Colegio Verbo Cobán. Este centro brindará acompañamiento psicológico gratuito a docentes, personal administrativo, estudiantes y sus familias, contribuyendo al bienestar emocional dentro del entorno educativo.

El servicio se ofrecerá sin costo, como parte del compromiso social de ambas instituciones por facilitar el acceso a la salud mental, un tema cada vez más relevante en el país.

*“En la Universidad Panamericana creemos que la educación debe ir de la mano con el bienestar de las personas. A través de estas iniciativas buscamos acercar servicios que impacten positivamente en las comunidades y contribuyan al desarrollo integral del país”, comentó Raquel Custodio, decana de la Facultad de Humanidades de UPANA.*



Con esta apertura, el CAS de Psicología en Cobán se convierte en el tercer centro de este tipo impulsado por UPANA a nivel nacional, sumándose a los ya establecidos en Ciudad de Guatemala y Quetzaltenango. A través de estos centros, la universidad ha brindado atención a más de 25,000 personas, reafirmando su compromiso con iniciativas que impactan positivamente a la sociedad guatemalteca.

Adicionalmente, como parte de su crecimiento académico en la región, la Universidad Panamericana inaugurará un Laboratorio de Alimentos en su campus de Cobán, un espacio que permitirá fortalecer la formación práctica de los estudiantes y fomentar proyectos vinculados a la innovación, la nutrición y el desarrollo productivo local.

## Nace una Casa de Homenajes para servir a las familias de Cobán



Señoriales Corporación de Servicio transforma Capillas Amanecer a su Casa de Homenajes en Cobán, un espacio para brindar acompañamiento con respeto, calidez y profesionalismo a las familias de Alta Verapaz; esto al momento de despedir a un ser querido y poder honrar la memoria como una obra de arte.

La transformación de Capillas Amanecer a Capillas Señoriales, Casa de Homenajes marca un paso relevante en la evolución de los servicios funerarios en Alta Verapaz, al acercar a las familias por primera vez a un concepto de capillas de velación que integra funcionalidad, confort y diseño. Además, con una propuesta humana centrada en ofrecer un espacio digno, sensible y cuidadosamente curado para responder a lo que las familias realmente merecen: respeto, atención y excelencia en cada detalle.

El equipo de Señoriales Corporación de Servicio siempre ha concebido su labor desde una mirada profundamente humana y tratando cada vida como única, y valiosa para que cada despedida se transforme en un acto significativo de recuerdo y celebración de la vida. Sus homenajes son pensados para reflejar la historia, valores y esencia de cada persona y para que las familias logren encontrar consuelo, conexión y un momento para honrar la huella de ese ser querido.

La llegada de Capillas Señoriales a Cobán representa una contribución significativa para Alta Verapaz que responde a la necesidad de tener espacios más humanos, cuidadosos y respetuosos para brindar acompañamiento en los momentos de despedida. A través de una propuesta de servicio, la marca busca sumar bienestar, respaldo y tranquilidad a la región, elevando la experiencia, atención y reforzando su vocación de estar cerca de las familias cuando más lo necesitan.



## **Hogares del futuro el impacto positivo de sumarse a la energía solar**



**Cepillarte los dientes puede protegerte de las enfermedades cardiovasculares**

**Utensilios que te permitirán ahorrar dinero en tu recibo del agua**



## Cuál es el significado que una lagartija aparezca en tu casa



Las lagartijas son esa clase de animales que a muchas personas les da miedo que se aparezca en sus hogares, a lo mejor por ser un poco ágil y se pueda trepar a nuestro cuerpo.

Eliminan mosquitos e insectos que alguna vez no deseaste en casa. Comenzando por lo básico, son reptiles que pertenecen al orden Squamata y a la suborden Lacertilia, lo que significa que están estrechamente relacionadas con los lagartos. Su tamaño puede variar dependiendo de la especie, pero en general, son animales pequeños, ágiles y de movimientos rápidos.

Las lagartijas han sido objeto de admiración en diversas culturas debido a las características especiales que se les atribuyen desde una perspectiva espiritual. Una de estas características es su capacidad de regeneración, que es realmente asombrosa. Si una lagartija pierde parte de su cola debido a un ataque o un accidente, puede volver a crecerla. Este fenómeno ha sido interpretado simbólicamente como un símbolo de renovación y resiliencia en muchas tradiciones espirituales.

La capacidad de regeneración física, las lagartijas también están asociadas con la sabiduría y la adaptabilidad. Su capacidad para camuflarse y adaptarse a una variedad de entornos las convierte en símbolos de flexibilidad y supervivencia. En algunas culturas, se cree que la presencia de una lagartija dentro de la casa puede ser un mensaje espiritual de que es necesario adaptarse a nuevas situaciones o que se debe prestar atención a las oportunidades que se presentan.

En la mitología de ciertas culturas indígenas, las lagartijas son consideradas guardianes de los sueños y mensajeras entre el mundo terrenal y el espiritual. Se cree que su aparición puede ser un presagio de cambios importantes en la vida de una persona o un recordatorio de conectarse con el mundo espiritual.

Aunque las lagartijas son criaturas pequeñas y a menudo pasan desapercibidas en nuestro día a día, tienen un significado simbólico profundo en diversas culturas en todo el mundo.

¿Qué harás la próxima vez que veas una lagartija cruzando tu camino? Tómame un momento para pensar sobre el mensaje que podría estar transmitiendo desde una perspectiva salida de la rutina, un poquito como pensaban nuestros antepasados, algo más Espiritual.

## Cómo bajar el costo de tu recibo mensual con accesorios de bajo costo

Para ahorrar en tu recibo del agua, puedes instalar aireadores en los grifos, duchas de bajo flujo, grifos inteligentes y cisternas eficientes. Estos dispositivos reducen el caudal de agua sin comprometer la presión, ayudando a ahorrar agua y dinero.

### 1. Aireadores en grifos:

Estos dispositivos, que se instalan en la punta del grifo, mezclan aire con el agua, reduciendo el caudal sin que se note la diferencia en la presión.

### 2. Duchas de bajo flujo:

Los cabezales de ducha de bajo flujo utilizan menos agua que los estándar, lo que puede ahorrar una cantidad significativa de agua al año.

### 3. Grifos inteligentes:

Estos grifos tienen sensores o sistemas de control que regulan el flujo de agua, evitando desperdicios.

### 4. Cisternas eficientes:

Las cisternas con doble descarga o las que permiten ajustar la cantidad de agua utilizada pueden ayudar a reducir el consumo de agua en el inodoro.

Cerca del 60% del consumo de agua en los hogares se destina al exterior, pero también hay diversas maneras de ahorrar agua dentro de casa. Implementar estos cinco consejos te permitirá conservar decenas de galones de agua diariamente.



Estas son algunas medidas que nos ayudarán sobre todo a cambiar hábitos y actitudes frente al uso que hacemos a diario del agua y que nos permitirán ahorrar en este recurso imprescindible. No solo nos estaremos acostumbrando a usar más eficiente y sosteniblemente un recurso como el agua, sino que, además, ahorraremos dinero.

Lo más importante es que seamos de verdad conscientes de nuestro papel como consumidores, pero también a la hora de exigir medidas eficaces y realistas que comienzan desde nuestra comunidad de vecinos a nuestros respectivos gobiernos en los ámbitos local, regional o nacional.

## Hogares del futuro el impacto positivo de sumarse a la energía solar



La energía solar o paneles solares surge como una nueva alternativa de consumo de energía responsable con el medio ambiente, ante al impacto generado por la energía no renovable. Conoce los beneficios de la energía solar fotovoltaica.

Aunque el desarrollo de los paneles solares se inició en la década de 1860, a comienzos del siglo XX la disponibilidad de fuentes no renovables como el carbón y el petróleo detuvieron su crecimiento.

La energía solar surge como una nueva alternativa de consumo de energía responsable con el medio ambiente, ante al impacto generado por la energía no renovable.

Instalar paneles solares en casa ofrece un ahorro económico significativo al reducir la factura eléctrica hasta en un 90%, incrementa el valor de la propiedad y proporciona independencia energética ante aumentos de tarifas. Además, es una inversión sostenible que disminuye la huella de carbono al generar energía limpia, inagotable y silenciosa con mínimo mantenimiento.

Estas son las principales razones por las que instalar placas fotovoltaicas en tu tejado.

**Ahorro Económico a Largo Plazo:** Aunque requiere una inversión inicial, la generación de energía propia reduce drásticamente el costo de la electricidad durante sus 25-30 años de vida útil.

**Aumento del Valor Inmobiliario:** Las casas con sistemas fotovoltaicos son más atractivas y cotizadas en el mercado inmobiliario, ya que los compradores valoran la eficiencia energética.

**Independencia Energética:** Permite reducir la dependencia de la red eléctrica tradicional y protegerse ante las fluctuaciones de precios.

**Impacto Ambiental Positivo:** La energía solar no emite gases de efecto invernadero (CO<sub>2</sub>), contribuyendo directamente a la lucha contra el cambio climático.

**Bajo Mantenimiento:** Una vez instalados, requieren muy poco mantenimiento, limitándose a limpiezas periódicas para asegurar su óptimo funcionamiento.

**Incentivos Fiscales:** En muchos lugares, existen subsidios, deducciones fiscales y facilidades para financiar la instalación.



### ¿Para qué sirve la energía solar?

Esta nueva alternativa se implementa en hogares, empresas y ciudades, que la pueden aprovechar para realizar sus actividades cotidianas, desarrollar proyectos sostenibles, reducir el consumo de energía eléctrica y estar a la vanguardia en proyectos de innovación tecnológica.

### ¿En qué se utiliza la energía solar?

Iluminación solar a través de paneles solares para hogares y empresas. Esta permite mejorar la eficiencia en el consumo de energía y reducir los costos en electricidad, lo que la convierte en una energía alternativa. Las tendencias arquitectónicas adoptan cada vez más este tipo de iluminación como base del diseño sostenible.

**Calefacción.** Los calentadores solares aprovechan la energía del sol y la transforman en energía térmica mediante el uso de agua o aire. Los sistemas de calefacción pueden ser pasivos, utilizan la circulación natural, o activos, utilizan las bombas para hacer circular el agua y generar calor.

**Transportes impulsados por energía solar.** Están impulsados por energía fotovoltaica. Entre ellos se incluyen vehículos eléctricos movidos por energía obtenida por paneles solares, autobuses y ferrocarriles. También existen carreteras accionadas con luz solar.

**En tecnología,** como cargadores solares, útiles para cargar celulares, tablets, computadores, linternas u otros electrodomésticos que funcionan con tecnología solar como secadores, radios, lámparas, entre otros.

**Compañías suministradoras de electricidad.** La energía solar fotovoltaica se puede usar para generar gran cantidad de energía con el fin de venderla a compañías que tienen como negocio el suministro de energía.

**Lugares remotos de difícil acceso.** Es ideal para proveer de energía a aquellos lugares lejanos, con bajos índice de desarrollo, donde tienen dificultades para tener energía eléctrica.

**Satélite solar.** La energía solar es uno de los principales métodos de abastecimiento de los satélites que están en órbita en el espacio. Riego de plantaciones. La energía solar es una alternativa para obtener electricidad destinada al bombeo de agua para riego debido a la ausencia de la red de energía eléctrica en lugares lejanos.



**Señales de tráfico y alumbrado público en las ciudades.** Se han desarrollado postes de energía que funcionan con luz solar, así como señales de tráfico que operan gracias al sol o al viento. La fuente de energía solar más desarrollada en la actualidad es la energía solar fotovoltaica o paneles solares -se ha posicionado en los últimos 15 años como la energía renovable más utilizada.

## Los Beneficios que tiene para la salud el consumo de frutas

El consumo diario de frutas proporciona vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes esenciales que fortalecen el sistema inmunológico, mejoran la digestión, hidratan el cuerpo y previenen enfermedades crónicas como la hipertensión, obesidad y trastornos cardiovasculares. Su bajo aporte calórico y alto contenido de agua y fibra las hacen ideales para controlar el peso.

Las frutas y verduras proporcionan muchos nutrientes benéficos, incluyendo vitaminas, minerales, grasas sanas, proteína, calcio, fibra, antioxidantes y fitonutrientes. Añada frutas y verduras a las comidas y snacks para levantar la energía de forma nutritiva.

### Principales Beneficios para la Salud:

**Prevención de enfermedades:** Ayudan a reducir el riesgo de infartos, cáncer (especialmente de colon), obesidad y diabetes, gracias a sus antioxidantes y fibra.

**Salud Cardiovascular y Digestiva:** Fibra como la pectina (en manzanas) ayuda a controlar el colesterol, mientras que frutas como la papaya y la piña mejoran la digestión.

**Alto poder antioxidante:** Nutrientes como la vitamina C, A (betacarotenos) y E combaten el estrés oxidativo, retrasando el envejecimiento celular.

**Nutrición esencial:** Aportan potasio (esencial para la presión arterial), folatos y hierro.

**Hidratación:** Frutas como la sandía, melón y piña tienen un alto contenido de agua, manteniendo el cuerpo hidratado.

**Nutrición:** Las frutas son una fuente abundante de vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales, que permiten el funcionamiento óptimo del cuerpo humano, por lo que incorporar frutas frescas en la dieta diaria puede promover la salud.

**Hidratación:** Por su alta concentración de agua, las frutas son una manera natural y deliciosa de mantener la hidratación del cuerpo. Frutas como el melón, la sandía y la piña, no solo son refrescantes, sino que también proporcionan una hidratación efectiva.



### Recomendaciones de Consumo:

**Cantidad:** La Organización Mundial de la Salud y otros expertos recomiendan consumir al menos 5 porciones diarias de frutas y verduras en total.

**Variedad de colores:** Consumir frutas de distintos colores asegura una mayor ingesta de diferentes fitonutrientes (por ejemplo, naranja para vitamina C, verde para hierro y magnesio).

**Preferir entera:** Consumir la fruta fresca y entera es mejor que en jugos, para aprovechar toda la fibra.

**Control de peso:** Las frutas son bajas en calorías y grasas, por lo que son una opción ideal para quien busque controlar su peso, además de brindar energía por los azúcares naturales presentes en ellas.

**Experiencia sensorial:** Los sabores de las frutas van desde los sabores dulces a los ácidos. Hay una fruta para satisfacer cada gusto. Además de su versatilidad para consumirlas, ya sea frescas, en jugos, batidos, ensaladas y variedad de comidas.

Las frutas tienen diversas clasificaciones. Por su naturaleza, se dividen en frutas carnosas con parte comestible mayor al 50% del contenido de agua, frutas secas con parte comestible menor al 50% del contenido de agua y oleaginosas que son aquellas que tienen grasas comestibles.

según su estado estas pueden ser frescas, es decir, sin ningún procesamiento, desecadas que son expuestas al aire y al sol para reducir la cantidad de agua y las deshidratadas que son aquellas que pasan por algún tipo de proceso para reducir el porcentaje de agua.

## Cepillarte los dientes puede protegerte de las enfermedades cardiovasculares

Desde hace mucho tiempo, los científicos han estado explorando las complejas interacciones entre la salud bucal y la salud general del cuerpo humano. En este contexto, un tema que ha ganado atención en los últimos años es la posible relación entre la falta de higiene bucal y el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

La acumulación de placa bacteriana en la superficie de los dientes es un fenómeno común que ocurre como resultado de la interacción entre las bacterias presentes en la cavidad bucal y los restos de alimentos. Si esta placa no se elimina adecuadamente a través del cepillado y el uso de hilo dental, puede endurecerse y convertirse en sarro, lo que a su vez puede dar lugar a una serie de problemas de salud oral, como caries, enfermedades de las encías y mal aliento.

La placa bacteriana también puede tener implicaciones en la salud cardiovascular y esto se da, por una sencilla razón. Una inadecuada higiene bucal por la noche puede aumentar el riesgo hasta en un 27%. Estas conclusiones son especialmente relevantes dado que las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte a nivel mundial y que ese 27% se asocia a la causa más problemática enciende un foco rojo para las personas que suelen NO atender su salud bucal.

Las bacterias que se acumulan en la boca durante la noche pueden proliferar y liberar toxinas que tienen un impacto negativo en el sistema cardiovascular a través del torrente sanguíneo. Además, la inflamación juega un papel crucial en este proceso. Por ejemplo, la periodontitis, una enfermedad de las encías causada por la acumulación de placa y sarro, puede desencadenar una inflamación que aumenta el riesgo cardiovascular al sobrepasar la línea de defensa por parte de estas bacterias que se infiltran hacia el torrente sanguíneo.



### ¿Cuáles son estas Bacterias?

Se ha descubierto que la bacteria *Streptococcus mutans*, asociada comúnmente con las caries, también puede estar implicada en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Esta bacteria ha sido vinculada con la inflamación arterial y el aumento de la presión sanguínea, factores que pueden aumentar el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares y que se han encontrado en placa dentobacteriana (sarro).

La falta de higiene bucal también puede estar relacionada con otras enfermedades crónicas, como la diabetes y la obesidad. La presencia de placa y bacterias en la boca puede interferir con el control de la insulina, lo que lleva a un aumento en los niveles de glucosa en sangre y, en última instancia, a un mayor riesgo de complicaciones relacionadas con la diabetes.