



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.

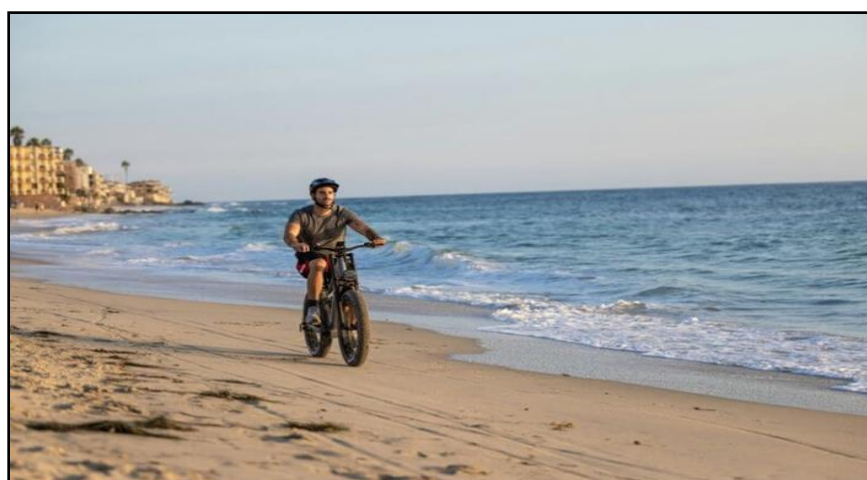
Reduce el estrés y mejora el estado de ánimo

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.

Estas iniciativas reflejan el compromiso de UPANA con el desarrollo de Alta Verapaz, impulsando oportunidades que contribuyen tanto a la formación profesional como al bienestar de las comunidades.

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.