



# Edición Semanal

**Del 21 al 27 de septiembre de 2026**

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





## Progreso es reconocida entre las marcas de alta confianza de la región



## CHN inaugura nueva ubicación de agencia en Plaza Florida

## Novex celebra 25 años en Guatemala con expansión, inversión y una nueva imagen



## Progreso es reconocida entre las marcas de alta confianza de la región

La confianza se ha convertido en un elemento estratégico para las organizaciones que buscan generar relaciones sólidas y sostenibles con sus diferentes grupos de interés. A través de la reputación corporativa y la confianza se consolidan grandes movimientos económicos que generan desarrollo en los diferentes países.

En este contexto, Progreso participó en la Cumbre Empresarial Regional Confianza 2026, organizada por la revista Estrategia & Negocios en alianza con Datos Group y Pizzolante, realizada recientemente en el Hotel InterContinental, en la Ciudad de Guatemala.



Durante la jornada se presentaron los resultados de la cuarta edición del estudio “**El Valor de la Confianza**”, así como el nuevo Índice de Confianza Institucional, una herramienta que evalúa a las empresas a partir de cuatro dimensiones: transparencia, igualdad, legalidad y honestidad.

Esta medición contó con la participación de más de 5,900 votantes, cuyos criterios permitieron identificar a las organizaciones y líderes que destacan por la confianza que generan.

### Un nuevo reconocimiento

Como parte del estudio, Progreso recibió el reconocimiento “Huella Regional Confianza” y fue votada como Empresa y Marca de Alta Confianza en Guatemala y Costa Rica, un reconocimiento que refleja la percepción positiva construida a través de sus acciones, relaciones y gestión institucional.

El liderazgo de la compañía también estuvo representado por José Raúl González Merlo, presidente ejecutivo de Progreso, quien fue reconocido como uno de los líderes empresariales más confiables de la región. González Merlo participó además en el panel estelar “Líderes de Empresas de Alta Confianza”, junto a tres presidentes y CEOs de reconocidas empresas regionales.

Al reconocimiento de González se sumaron los reconocimientos como [Líderes Empresariales de Alta Confianza para Stephanie Melville Molina y José Miguel Torrebiarte](#).

Este espacio también permitió compartir perspectivas sobre los factores que contribuyen a construir organizaciones confiables y sobre la importancia de mantener una gestión coherente con las expectativas de las sociedades en las que operan. La transparencia, la legalidad, la igualdad y la honestidad son elementos cada vez más relevantes para fortalecer la reputación y consolidar relaciones de largo plazo.

### Un compromiso con la transparencia

La participación de la compañía en la Cumbre Empresarial Regional Confianza 2026 reafirma su compromiso con una gestión institucional basada en la transparencia, la legalidad y la confianza, principios que orientan su relación con colaboradores, clientes, comunidades, socios y demás grupos de interés.

Progreso, compañía multilatinas con más de 125 años de trayectoria que genera desarrollo sostenible en los sectores de Construcción, Agro, Energía y Desarrollo Inmobiliario, continúa fortaleciendo su presencia regional mediante una gestión responsable que busca generar valor y contribuir al desarrollo sostenible.

## MEG Y WEDO abren la convocatoria al Premio Emprendedora del Año 2026

Mujeres Emprendiendo Guatemala (MEG), en alianza con Women's Entrepreneurship Day Organization (WEDO), abrió la convocatoria para el Premio Emprendedora del Año 2026, un reconocimiento que, desde hace 12 años, distingue a mujeres empresarias cuya trayectoria refleja liderazgo, crecimiento, innovación y un impacto positivo en Guatemala.

Con más de una década de trayectoria, el premio se ha convertido en un espacio para visibilizar las historias de mujeres que han construido empresas y que, a través de sus negocios, generan oportunidades para otras personas y contribuyen al desarrollo de sus comunidades. Más de 50 mujeres han sido reconocidas a lo largo de las diferentes ediciones del premio.

La edición 2026 busca reconocer a fundadoras o cofundadoras de empresas establecidas en Guatemala, sin límite de edad, que tengan al menos cuatro años de operación, una empresa legalmente registrada y una facturación anual superior a Q800,000.

El proceso de evaluación considerará aspectos como sostenibilidad, crecimiento, innovación, generación de empleo, liderazgo, visión e impacto positivo, con el propósito de identificar trayectorias empresariales que reflejen el aporte de las mujeres al desarrollo económico y social del país.

Las emprendedoras interesadas podrán postularse hasta el 9 de octubre de 2026, completando personalmente el formulario de aplicación disponible en [tinyurl.com/MujerEmprendedora2026](https://tinyurl.com/MujerEmprendedora2026).

### Mujeres que impulsan la actividad empresarial

La participación de las mujeres en la actividad emprendedora representa una parte importante del ecosistema empresarial guatemalteco. De acuerdo con el Global Entrepreneurship Monitor (GEM) 2023-2024, el 28.8% de las mujeres adultas en Guatemala desarrollaba un emprendimiento en etapa inicial. Para el contexto empresarial, el Informe de Indicadores Estadísticos Empresariales con Enfoque de Género 2024 señala que el 43.3% de las MiPymes en Guatemala son gestionadas por mujeres.



### Un reconocimiento que también construye comunidad

El Premio Emprendedora del Año busca reconocer la trayectoria empresarial, pero también generar nuevas oportunidades para las mujeres que participan en el programa. Las ganadoras se integran a la comunidad MEG, que ofrece una comunidad que fortalece sus capacidades, amplía sus redes de contacto y para encontrar oportunidades de colaboración que contribuyan al crecimiento de sus empresas.

El Premio Emprendedora del Año 2026 será entregado en el marco del Women's Entrepreneurship Day, que se conmemora cada 19 de noviembre. MEG y WEDO invitan a las emprendedoras que cumplen con los requisitos a postularse, compartir la historia detrás de sus empresas y hacer visible el impacto que están generando en Guatemala.

## CHN inaugura nueva ubicación de agencia en Plaza Florida

Como parte de su compromiso de acercar sus servicios financieros a más guatemaltecos, el Crédito Hipotecario Nacional de Guatemala (CHN) inauguró este lunes su nueva ubicación de agencia en Centro Comercial Plaza Florida, Mixco, Guatemala, superando los 80 puntos de atención a nivel nacional.

La nueva agencia está ubicada en uno de los de los proyectos comerciales más concurridos del sector y busca brindar a los usuarios una experiencia más cómoda, accesible y segura para realizar sus gestiones financieras.

La apertura de esta nueva ubicación responde al propósito institucional del CHN de ser el aliado financiero que contribuye al desarrollo sostenible de las familias guatemaltecas, facilitando el acceso a soluciones financieras que les permitan alcanzar sus metas, especialmente en materia de vivienda. Además de ofrecer un trato cercano y personalizado, el nuevo espacio incorpora tecnología que permite a



*“Con esta nueva ubicación reafirmamos nuestro compromiso de estar cada vez más cerca de los guatemaltecos, ampliando nuestra cobertura y ofreciendo espacios modernos y accesibles que permitan a las familias gestionar sus proyectos y sueños con el respaldo del banco de los guatemaltecos”, afirmó Luis Fernando García, Gerente General. Agregó que ofrecerá acceso a todos los productos y servicios del CHN, incluyendo créditos para vivienda, productos de ahorro y atención personalizada para los usuarios del sector.*

La nueva sede del CHN se encuentra en Centro Comercial Plaza Florida, un centro comercial destino de compras y entretenimiento ubicado calzada San Juan, zona 7 de Mixco, que alberga más de cien marcas, incluyendo centros financieros, así como un amplio parqueo con capacidad para más de 300 vehículos, así como área para motocicletas y bicicletas.

# Novex celebra 25 años en Guatemala con expansión, inversión y una nueva imagen

Novex Guatemala conmemora 25 años de trayectoria en el mercado ferretero nacional, reafirmando su compromiso con el desarrollo del país a través de la expansión de su operación, la generación de empleo y la innovación en la experiencia de compra para sus clientes.

Como parte de esta importante celebración, Novex anuncia la apertura de su tienda número 11, ubicada en Metroplaza Jalapa, fortaleciendo así su presencia en el país y acercando su amplia oferta de productos y soluciones a más familias, profesionales y empresas guatemaltecas.

Adicionalmente, la compañía informa que actualmente se encuentra en proceso de construcción de un nuevo centro logístico de más de 50,000 metros cuadrados, una inversión estratégica que permitirá robustecer su operación, optimizar su capacidad de abastecimiento y generar nuevas fuentes de empleo en Guatemala.

En el marco de su aniversario, Novex también presenta una nueva fachada e imagen exterior en su tienda insignia con la que comenzó operaciones en Guatemala Novex Proceres, un diseño moderno que simboliza la evolución de la marca y su visión de futuro en Guatemala. Esta renovación representa una nueva etapa para la empresa, alineada con su propósito de seguir ofreciendo a los guatemaltecos las herramientas necesarias para construir una vida mejor.

Novex Guatemala abrió sus puertas en 2001 y forma parte de un grupo ferretero centroamericano con más



Como cierre de sus celebraciones de aniversario, la marca llevará a cabo un concurso de diseño para la renovación del emblemático tecolote de San Juan, ubicado en la tienda Novex de la zona 4 de Mixco. Esta iniciativa busca impulsar el talento urbano nacional y fortalecer alianzas con marcas como Lanco, así como con artistas urbanos como Alex Quintanilla (@leex.gt) promoviendo espacios de expresión

# ESPACIO FLEX consolida su red de oficinas descentralizadas con la nueva sede en SAN CRISTÓBAL



Con el propósito de acercar espacios profesionales a donde viven las personas y ofrecer alternativas eficientes para la descentralización de equipos, Espacio Flex inauguró oficialmente su quinta sede. Ubicada en el Nivel 2 de Blú Plaza, esta nueva apertura refuerza la presencia de la marca en puntos estratégicos del país.

El proyecto responde al dinamismo comercial y demográfico del sector de San Cristóbal y municipios aledaños. Con un área total de 389.47 m² y una capacidad para 77 personas, la sede está diseñada para atender las distintas necesidades del entorno corporativo actual mediante oficinas privadas, estaciones de trabajo flexibles y salas de reuniones equipadas.

El modelo de oficinas descentralizadas busca resolver uno de los retos cotidianos más importantes de los colaboradores: los largos desplazamientos y el tráfico. Al habilitar una oficina profesional a minutos de casa, se optimiza el tiempo de traslado, lo que se traduce en mayor bienestar, productividad y calidad de vida.

La nueva sede se suma a la red integrada por el Corporativo San Jorge (zona 11), TEC (zona 4), Torre Fuego (Villa Nueva) y Zona Portales (zona 17), superando los 400 miembros activos en toda la red. Las instalaciones ya se encuentran abiertas al público, ofreciendo Day Pass, membresías, oficinas privadas y estaciones de trabajo flexibles.



**NeuroRun transforma kilómetros en esperanza Instituto Neurológico de Guatemala recibe Q600,000**



**Bam**  
impulsa el futuro de la  
niñez y juventud  
guatemalteca mediante  
iniciativas de alto impacto

**AMCHAM GUATEMALA**  
acerca oportunidades  
laborales en  
Quetzaltenango



## Bam impulsa el futuro de la niñez y juventud guatemalteca mediante iniciativas de alto impacto

*Bam, el aliado de la niñez y la juventud ha impactado a más de 14,100 beneficiarios directos, fortaleciendo la salud, la educación y las oportunidades de desarrollo para niños, estudiantes, familias y comunidades.*

*El compromiso de Bam con el desarrollo sostenible se refleja en iniciativas que generan impacto positivo mediante programas y alianzas que promueven oportunidades, bienestar e inclusión para la niñez y juventud.*



Como parte de su propósito de promover desarrollo sostenible para lograr el bienestar de todos, Bam continúa apoyando a la niñez y juventud, quienes representan el motor del desarrollo del país. Por ello, promueve iniciativas que fortalecen su bienestar, educación, salud e inclusión, contribuyendo a la construcción de un futuro con más oportunidades para las nuevas generaciones. Durante el último período, estos esfuerzos alcanzaron a más de 14,100 beneficiarios directos y promovieron acciones de impacto en áreas clave para el desarrollo social.

A través de programas e iniciativas de alto impacto, Bam contribuye a atender desafíos sociales, impulsando el acceso a tecnología educativa, la atención médica especializada, el desarrollo integral de la primera infancia y la inclusión de personas con discapacidad. Estas acciones generan oportunidades que fortalecen la calidad de vida de miles de personas y familias guatemaltecas.

Los resultados alcanzados reflejan el valor de estas alianzas. Entre ellos destacan más de 10,800 niños beneficiados mediante programas educativos y 480 docentes capacitados por medio del programa Municipios Digitales en colaboración con Funsepa; 294 pacientes atendidos y 1,268 pacientes en rehabilitación, a través de Unidad de Quemaduras Pediátricas de Fundaquem; 681 usuarios beneficiados a través de servicios especializados por medio del Instituto Neurológico y 586 estudiantes favorecidos mediante becas educativas en Alianza con Fundación Margarita Tejada.

Bam continúa impulsando programas y alianzas de alto impacto reafirmando su propósito de promover desarrollo sostenible para lograr el bienestar de todos, ampliando oportunidades y generando un impacto positivo en la vida de miles de personas y familias guatemaltecas.

## NeuroRun transforma kilómetros en esperanza Instituto Neurológico de Guatemala recibe donativo de Q600,000

El Instituto Neurológico de Guatemala recibió un donativo de Q600,000, resultado de los fondos recaudados durante la 16.<sup>a</sup> edición de la NeuroRun, una iniciativa solidaria que reunió a más de 6,000 guatemaltecos comprometidos con promover la inclusión y generar oportunidades para niños con autismo.

La entrega del donativo representa un importante aporte para fortalecer el Programa PUNTEA, iniciativa del Instituto Neurológico de Guatemala que brinda atención integral a niños con autismo y acompañamiento a sus familias. Estos recursos contribuirán a ampliar el alcance de los servicios especializados y responder a la creciente demanda de terapias y programas de apoyo.

La NeuroRun se ha consolidado como una de las principales carreras con causa del país, reuniendo cada año a corredores, familias, empresas patrocinadoras, voluntarios y aliados estratégicos que comparten el propósito de generar un impacto positivo en la vida de cientos de niños y jóvenes guatemaltecos.

Este logro fue posible gracias al compromiso de miles de participantes y al valioso respaldo de empresas patrocinadoras que se sumaron a la causa, entre ellas GNC, Arca de Noé, Banco Industrial, Optimum Nutrition, Isopure, Texaco, Smart Fit y Pollo Brujo, así como otros aliados estratégicos que contribuyeron a que esta edición de la NeuroRun alcanzara una recaudación histórica en beneficio de los programas del Instituto Neurológico de Guatemala.



Los fondos entregados son el resultado de la participación de miles de corredores en las categorías de 5K, 10K y 15K, así como del apoyo de patrocinadores y aliados que hicieron posible la realización de esta edición de la NeuroRun. Cada inscripción y cada aporte contribuyeron directamente a la recaudación de recursos destinados a fortalecer los programas de atención especializada del Instituto.

A lo largo de sus 16 ediciones, la NeuroRun ha demostrado que la unión entre ciudadanos, empresas y organizaciones puede generar cambios significativos en la sociedad. Gracias a este esfuerzo conjunto, el Instituto Neurológico de Guatemala continúa impulsando programas que promueven el desarrollo, la inclusión y el bienestar de niños con autismo y sus familias.

# Expansión internacional de EXTRACT tiene presencia en 32 países

En el marco del mes patrio, Extract S.A., empresa orgullosamente guatemalteca, celebra el crecimiento que ha alcanzado más allá de las fronteras nacionales: actualmente, sus productos tienen presencia en 32 países de seis regiones del mundo, consolidando su apuesta por llevar productos desarrollados desde Guatemala a consumidores de distintos mercados.

La expansión internacional de Extract, S.A. alcanza mercados en Europa, Asia-Pacífico, Latinoamérica, Norteamérica, África y Medio Oriente, y Oceanía, y registra un crecimiento arriba del 12%. Quedaron finalistas en el galardón al "Exportador del año" dado por la Asociación de Exportadores Guatemala (AGEXPORT).

Asia-Pacífico concentra la mayor cantidad de mercados, con presencia en 10 países, seguido por Europa con nueve y Latinoamérica con ocho. Están presentes en Estados Unidos y Canadá, así como en Egipto, Sudáfrica y Australia.

Empresa guatemalteca con visión internacional

Este crecimiento representa una oportunidad para demostrar que desde Guatemala se pueden desarrollar marcas capaces de competir y conectar con consumidores alrededor del mundo. Su propuesta se construye a partir de cuatro marcas que responden a diferentes necesidades de cuidado y bienestar:

Exotik nat cuidado personal con aromaterapia, enfocada en experiencias de bienestar y relajación; Aelha, especializada en el cuidado de tatuajes; Black Bull, orientada al cuidado y protección personal de los hombres; y Exotik nat Baby Care, desarrollada para el cuidado de los más pequeños.

Adicional a sus marcas propias, Extract S.A., también desarrolla marcas privadas para diferentes países en América.

Esto permite a Extract, S.A. ampliar su alcance y llevar su propuesta a diferentes públicos y mercados, manteniendo como eje el desarrollo de productos que contribuyan al bienestar, cuidado y protección de las personas.

### Orgullo de crecer desde Guatemala

Para Extract, S.A. la expansión internacional es parte de una visión de crecimiento que busca continuar posicionando sus productos en nuevos mercados y acercar su propuesta a más consumidores alrededor del mundo. La presencia en 32 países refleja el camino recorrido por una empresa que nació en Guatemala y que hoy tiene una mirada global. "De Guatemala para el mundo" se convierte así en más que una frase: representa el orgullo de construir desde Guatemala, crecer con visión internacional y demostrar que el talento y la capacidad de las empresas guatemaltecas también pueden llegar muy lejos.



Con sus cuatro líneas Exotik nat, AELHA, Black Bull y Baby Care, Extract, S.A. continúa fortaleciendo su presencia internacional y llevando una propuesta guatemalteca de bienestar, cuidado y protección a nuevos mercados alrededor del mundo

# FEL Summit 2026: Guatemala reúne a la élite regional en tecnología y fiscalidad digital

Con el objetivo de analizar las tendencias, los retos y el impacto de la tecnología en los sistemas tributarios, Guatemala será sede del FEL Summit 2026, un evento clave que congregará a más de 300 líderes y expertos de la región.

El encuentro se centrará en la evolución de la Facturación Electrónica en Línea (FEL) y los procesos de digitalización fiscal que están transformando la economía y el cumplimiento tributario en América Latina. Durante las jornadas, los participantes debatirán sobre ciberseguridad, integración de plataformas tecnológicas, normativas internacionales y la modernización de las administraciones tributarias.

Con este evento, el país se posiciona como un punto de encuentro estratégico para impulsar la innovación digital en el ámbito fiscal y empresarial de la región.

El encuentro se realizará en Hotel Casa Santo Domingo, Antigua Guatemala, y contará con la participación de más de 300 asistentes, representantes de más de 10 países, más de 20 empresas participantes y más de 25 speakers internacionales, de acuerdo con las proyecciones del evento.

La agenda contempla conversaciones sobre la nueva arquitectura de la factura electrónica en Guatemala, modelos de contabilidad en tiempo real y las experiencias de países como México, Chile y naciones de Centroamérica. También se analizará el desarrollo de declaraciones automáticas y herramientas como formularios prellenados, SAT Virtual y procesos de validación automática. Para los organizadores, esta evolución representa una transformación que va más allá de la digitalización de documentos: implica la construcción progresiva de un ecosistema fiscal basado en información digital, interoperabilidad, automatización y nuevas herramientas tecnológicas.



### Inteligencia artificial, ciberseguridad y confianza digital

La inteligencia artificial será otro de los ejes centrales de FEL Summit 2026. Los expertos abordarán el análisis de aplicaciones de IA generativa en la administración tributaria, particularmente en procesos de auditoría y gestión predictiva de riesgos.

El programa también abordará los retos asociados a la protección de la información fiscal, la identidad digital, el fraude y el robo de identidad, así como la seguridad de los sistemas de facturación electrónica y las plataformas tributarias.

## AGEXPORT, ONEC y ANEIH sellan nueva alianza económica entre Guatemala y República Dominicana

La Organización Nacional de Empresas Comerciales (ONEC), la Asociación Nacional de Empresas e Industrias Herrera (ANEIH) ambas organizaciones reconocidas en República Dominicana y la Asociación Guatemalteca de Exportadores (AGEXPORT) formalizaron acuerdos de cooperación orientados a fortalecer las relaciones empresariales y a convertir el acercamiento institucional en oportunidades concretas de comercio, inversión y expansión de negocios.

Las alianzas fueron formalizadas en el marco del encuentro “Guatemala más cerca de lo que te imaginas”, realizado en Santo Domingo, donde representantes del sector empresarial dominicano conocieron la oferta exportable guatemalteca, las oportunidades de inversión y las posibilidades de establecer nuevas relaciones comerciales entre ambos mercados.

Los acuerdos permitirán crear canales de conexión entre las empresas afiliadas a las organizaciones, facilitar el intercambio de información sobre los mercados e identificar productos y servicios con potencial de comercialización en ambos países.

Entre los objetivos se encuentra también promover acuerdos de representación y distribución, desarrollar alianzas estratégicas entre empresas e identificar oportunidades de inversión y proyectos conjuntos. De esta manera, compradores podrán conectar con exportadores, fabricantes con potenciales distribuidores, inversionistas con nuevas oportunidades y empresas interesadas en expandirse regionalmente con socios estratégicos.



Con estos acuerdos, ONEC, ANEIH y AGEXPORT buscan establecer una plataforma de colaboración de largo plazo que facilite conexiones empresariales, promueva nuevos negocios y contribuya al fortalecimiento de los lazos comerciales entre República Dominicana y Guatemala, a través de la construcción de planes de trabajo con juntos que beneficien a todas las partes en temas comerciales. El Ministerio de Relaciones Exteriores de Guatemala seguirá apoyando el acercamiento comercial desde la Consejería Comercial.

## AMCHAM GUATEMALA acerca oportunidades laborales en Quetzaltenango



La Cámara de Comercio Guatemalteco-Americana (AmCham Guatemala) realizará el próximo jueves 24 de septiembre la sexta edición de Expo Empleo Quetzaltenango, un espacio diseñado para acercar a las empresas y personas que se encuentren en búsqueda de nuevas oportunidades laborales.

La jornada reunirá a empresas de distintos sectores, siendo estas: Cosami, CBC, Nuestro Diario, Fundación Génesis Empresarial, TELUS Digital, BAC, G&T Continental, MAPFRE, Dollarcity, Corporación Multi Inversiones (CMI), Trans Logística quienes se darán cita en el evento para conocer al talento humano de Quetzaltenango y municipios cercanos. Las ofertas laborales integran plazas administrativas, ventas y cobros, áreas operativas, atención al cliente, de coordinación y supervisión y, gerenciales en puntos de venta.

La actividad se realizará el jueves 24 de septiembre de 2026, en Latam Hotel, Plaza Pradera, Avenida Las Américas 7-04, zona 3, Quetzaltenango. El evento cuenta con el apoyo de la Universidad Rafael Landívar, Campus Quetzaltenango. Las personas interesadas pueden registrarse previamente a través del formulario de Expo Empleo Quetzaltenango 2026, en el siguiente link: <https://bit.ly/ExpoEmpleoXela-2026>

Los interesados que completen el formulario (recibirán en el período de uno o dos días antes del evento) un código QR, que les permitirá acceder al recinto de manera rápida y segura. Expo Empleo Quetzaltenango contará con la participación del Programa de Inclusión Laboral del Benemérito Comité Pro-Ciegos y Sordos de Guatemala para ampliar las oportunidades de empleo de personas con discapacidad visual o auditiva.

AmCham Guatemala reafirma su compromiso de seguir impulsando iniciativas que acerquen oportunidades laborales a miles de guatemaltecos y fortalezcan el crecimiento del sector empresarial mediante la vinculación efectiva entre el talento y las necesidades del mercado.



**Gran Premio Castrol V fecha del  
Campeonato Nacional de  
Automovilismo 2026**



Mujeres emprendedoras  
fortalecen sus negocios  
con herramientas digitales  
de la mano de  
Tigo Guatemala

Independencia financiera  
pequeños pasos que  
pueden darle más  
libertad



## Mujeres emprendedoras fortalecen sus negocios con herramientas digitales de la mano de Tigo Guatemala

Tigo Guatemala, en alianza con Sheva y el Círculo de Mujeres de la Cámara de Comercio de Guatemala, desarrolló el taller “Impulsa tu negocio con herramientas digitales”, que brindó conocimientos prácticos a 19 emprendedoras con el objetivo de contribuir al empoderamiento económico de las mujeres y fortalecer las capacidades digitales de quienes lideran emprendimientos.

La capacitación se llevó a cabo en las instalaciones de la Cámara de Comercio de Guatemala y contó con la participación de 19 emprendedores, 17 mujeres y 2 hombres, interesados en adquirir nuevas herramientas para potenciar el crecimiento y la visibilidad de sus negocios en el entorno digital.



Durante la jornada, los participantes adquirieron conocimientos sobre el manejo estratégico de redes sociales y recibieron herramientas prácticas para mejorar la forma en que presentan sus productos, incluyendo técnicas para tomar fotografías más profesionales y atractivas.

La formación también permitió comprender de manera más estratégica el ecosistema digital y cómo el uso adecuado de las diferentes plataformas puede contribuir al posicionamiento de una marca, fortalecer la comunicación con los clientes y generar nuevas oportunidades comerciales.

Se espera que los participantes puedan aplicar los conocimientos adquiridos para fortalecer la imagen de sus negocios, ampliar su alcance digital, atraer nuevos clientes y generar nuevas oportunidades comerciales, utilizando la tecnología como una herramienta para impulsar su crecimiento.

A través de Conectadas y Conéctate Seguro, Tigo Guatemala continúa promoviendo el desarrollo de habilidades digitales y el acceso a herramientas que pueden contribuir a generar nuevas oportunidades. En conjunto con iniciativas como el Círculo de Mujeres de la Cámara de Comercio de Guatemala, estos esfuerzos buscan fortalecer capacidades que apoyen a las mujeres en áreas como liderazgo, gestión financiera y desarrollo de sus emprendimientos.

El fortalecimiento de las capacidades y de la autonomía económica de las mujeres no solo beneficia a quienes lideran estos negocios, sino que también puede contribuir a generar nuevas oportunidades de desarrollo para sus familias y comunidades.

## CORONA amplía su portafolio en Guatemala con el lanzamiento de CORONA LATÓN 16 OZ

Corona fortalece su presencia en Guatemala con el lanzamiento oficial de Corona Latón 16 oz., una nueva presentación que llegó al mercado nacional, ampliando las opciones disponibles dentro de su portafolio premium.

La nueva presentación estará disponible en supermercados y tiendas de conveniencia de todo el país, con un precio sugerido de Q11.50 por unidad, ofreciendo a los consumidores una alternativa práctica y versátil para distintas ocasiones de consumo.

### Atendiendo un mercado cambiante

“Corona Latón 16 Oz representa una evolución natural dentro del portafolio de la marca, permitiéndonos acercarnos a los consumidores con una propuesta versátil, fresca y alineada a las tendencias actuales del mercado”, destacó Rafael Morales, Brand Manager de Ambev Guatemala.



Reconocida internacionalmente por su icónico ritual acompañado de limón y por su propuesta enfocada en la autenticidad y la conexión con la naturaleza, Corona continúa consolidando su presencia en el mercado guatemalteco mediante innovaciones alineadas con las nuevas dinámicas de consumo.

“Con Corona Latón 16 Oz buscamos ampliar las opciones disponibles para nuestros consumidores en Guatemala, incorporando una presentación práctica y conveniente que mantiene la calidad y frescura características de la marca”, comentó Jensen Samayoa, gerente de sostenibilidad de AMBEV.

El lanzamiento de Corona Latón 16 Oz estará acompañado de activaciones y experiencias de marca orientadas a acercar esta nueva presentación a consumidores que buscan disfrutar diferentes momentos con el estilo característico de Corona.

## Una alimentación saludable también es una forma de cuidar el corazón

Cada 29 de septiembre se conmemora el Día Mundial del Corazón, una fecha que busca generar conciencia sobre la prevención de las enfermedades cardiovasculares, entre ellas el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular. En este contexto, la alimentación representa uno de los pilares para proteger la salud cardiovascular y reducir factores de riesgo.

Una dieta cardioprotectora debe priorizar alimentos naturales y variados, como frutas y verduras, cereales integrales, legumbres, pescado, frutos secos y semillas, además de aceites vegetales saludables como el aceite de oliva. Estos alimentos aportan fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes y grasas beneficiosas que contribuyen al adecuado funcionamiento del organismo.

Reducir ciertos componentes también protege al corazón

Así como es importante elegir alimentos nutritivos, también se recomienda moderar el consumo de sodio, grasas saturadas y trans, azúcares añadidos y productos ultraprocesados. El exceso de sodio cobra especial relevancia en personas con hipertensión, mientras que mantener porciones adecuadas ayuda a evitar un consumo excesivo de energía.

Cuidar el corazón comienza con las decisiones que tomamos todos los días. No se trata de seguir dietas milagrosas, sino de mantener un patrón de alimentación equilibrado y sostenible, señalan especialistas en nutrición.



### Nutrición y medicina: una combinación para la prevención

La prevención cardiovascular no depende de un alimento específico ni de una dieta “milagrosa”. Una alimentación equilibrada debe acompañarse de actividad física regular, descanso adecuado, evitar el consumo de tabaco y mantener controles periódicos de presión arterial, glucosa y colesterol.

En personas que ya presentan hipertensión, colesterol elevado u otros factores de riesgo, los cambios en la alimentación pueden complementar el tratamiento médico, pero no sustituyen los medicamentos prescritos cuando estos son necesarios.

Cuidar la salud cardiovascular es una tarea cotidiana. Adoptar mejores hábitos de alimentación y mantener un estilo de vida saludable puede contribuir a proteger el corazón y favorecer una mejor calidad de vida.

## Gran Premio Castrol quinta fecha del Campeonato Nacional de Automovilismo 2026

El domingo 4 de octubre, el rugir de los motores volverá a sentirse en el Autódromo Los Volcanes con la celebración del Gran Premio Castrol, quinta fecha del Campeonato Nacional de Automovilismo 2026.

A partir de las 9:00 a.m., más de 80 pilotos tomarán la pista distribuidos en las distintas categorías del campeonato, en una jornada que combinará competencia, velocidad y entretenimiento para toda la familia.

Una fiesta del deporte motor: el Gran Premio Castrol reunirá a algunos de los principales exponentes del automovilismo nacional para disputar puntos importantes de cara a la recta final de la temporada. Además de la acción en pista, los asistentes podrán disfrutar de diferentes actividades durante toda la jornada, incluyendo show de DJ, simuladores de conducción y opciones de comida y bebida, creando un ambiente pensado para que aficionados y familias puedan vivir mucho más que una fecha de carreras.

Castrol y Los Volcanes: Una alianza por el deporte motor: el Gran Premio Castrol también representa el fortalecimiento de una alianza que busca contribuir al crecimiento y desarrollo del automovilismo en Guatemala. Castrol cuenta con una extensa trayectoria internacional ligada al mundo del automovilismo y al alto desempeño, valores que ahora se unen al Campeonato Nacional de Automovilismo y al Autódromo Los Volcanes.



### El regreso del Botoneta Racing Team

Una de las categorías emblemáticas del Automovilismo Nacional regresa al Autódromo Los Volcanes. El Botoneta Racing Team, liderado por Andrés Noriega, volverá a ser parte de la cartelera.

Con reglamentos actualizados y muy competitivos, sin duda alguna esta categoría será una sólida adición al campeonato agregando varias decenas de vehículos modificados, entre los cuales se encuentran algunos muy particulares como los clásicos que han sido modernizados en tecnología, con motores de última generación, pero con un factor nostálgico que hará recordar épocas de oro del automovilismo mundial a los asistentes.

**Domingo 4 de octubre, a partir de las 9:00 a.m.**

**Autódromo Los Volcanes.**

**Entrada: Q50 por persona – disponibles en la taquilla**

**Niños menores de 12 años: ingreso gratuito**

**Parqueo: gratuito**

# Independencia financiera pequeños pasos que pueden darle más libertad

BAC señala que alcanzar la independencia significa tener opciones. Es el punto donde los ahorros e inversiones generan lo suficiente para brindar tranquilidad, sin depender exclusivamente del salario del próximo mes.

El mito más común es pensar que este está reservado solo para quienes tienen ingresos extraordinarios. Sin embargo, la libertad financiera se construye paso a paso, con decisiones estratégicas y sostenidas en el tiempo y lo idea es iniciar hoy.

## Cómo empezar a construir independencia

BAC comparte cuatro pasos fundamentales para tomar el control del futuro económico:

### 1. Conocer el "número"

El primer paso es la claridad. Se debe calcular exactamente cuánto cuesta mantener el estilo de vida anual (sumando gastos fijos, variables y un margen para imprevistos). Saber cuánto se necesita para vivir cómodamente da una meta clara y realista hacia la cual se pueden dirigir los esfuerzos de ahorro e inversión.

### 2. Construir un escudo protector

La independencia requiere estabilidad frente a los imprevistos. BAC recomienda construir un fondo de emergencia equivalente a entre tres y seis meses de gastos básicos fijos. Este fondo funciona como una red de seguridad para situaciones inesperadas como accidentes o pérdida de ingresos, evitando la creación de deudas.



### 4. Poner el dinero a trabajar

Ahorrar es indispensable, pero invertir es lo que multiplica el patrimonio. Las cuentas de ahorro y los ahorros a plazo fijo son una opción para quienes desean obtener rendimientos sobre sus ahorros sin asumir altos niveles de riesgo. Al mantener el dinero invertido durante un período determinado, es posible generar intereses y avanzar más rápido hacia metas financieras.

La independencia financiera es una carrera de resistencia, no de velocidad. Toma en cuenta estos consejos financieros para mantener tu salud financiera y recuerda que BAC cuenta con distintas herramientas para brindarte consejos de finanzas positivas en <https://finanzaspositivas.com/guatemala>.

## COMOSA presenta ENZO un nuevo punto de partida para vivir mejor en la ciudad

Cada nueva etapa comienza desde un punto firme. Bajo esta premisa nace ENZO Las Charcas, el nuevo proyecto residencial de COMOSA en zona 11, concebido para acompañar las distintas etapas de vida de sus residentes a través de espacios funcionales, experiencias de bienestar y una ubicación conectada con el ritmo de la ciudad.

ENZO parte del concepto Stepping Stones, una filosofía que entiende la vivienda no únicamente como un espacio físico, sino como un punto de partida desde el cual las personas construyen nuevos proyectos, decisiones e historias. Desde su concepto de marca, ENZO se plantea como el inicio de una nueva etapa y como un lugar pensado para quienes buscan construir su camino con propósito, visión y sentido.

El proyecto contará con 435 apartamentos de una, dos y tres habitaciones, integrando una propuesta residencial contemporánea que busca facilitar la vida cotidiana y brindar mayor comodidad a quienes lo habitan. Más que responder únicamente a una necesidad de vivienda, ENZO ha sido concebido desde una visión que integra funcionalidad, eficiencia y bienestar en cada decisión de diseño.

Su arquitectura y planificación responden a esta misma intención. Desde la organización de las tipologías hasta la distribución de las amenidades, el proyecto busca crear un entorno que acompañe el crecimiento de quienes lo habitan y se adapte a distintas formas de vivir.

### Bienestar integrado a la vida cotidiana

El proyecto contará con más de 20 amenidades articuladas alrededor de un espacio central concebido como el corazón del desarrollo. La propuesta integra espacios para la productividad, la recreación, el bienestar y la convivencia, organizados alrededor de distintas experiencias para conectar, concentrarse y mantenerse en movimiento.



Entre ellos se encuentran Cinema, Chef's Kitchen, Grill Station, Firepits, Game Room, Kids' Zone, Salón Social, Solarium, Wellness Hub y otros espacios destinados a acompañar diferentes momentos de la vida diaria.

### Una ubicación pensada para facilitar el día a día

ENZO se desarrolla en Las Charcas, zona 11, dentro de un sector residencial consolidado y conectado con vías como Anillo Periférico, Calzada Aguilar Batres y Calzada Roosevelt.

Su cercanía con supermercados, centros comerciales, hospitales, centros educativos, bancos, restaurantes y distintos servicios de conveniencia responde a una visión en la que la ubicación también contribuye a la comodidad de quienes viven el proyecto.



# Guatemala vivirá la fiesta de convites más grande del país



Razones del porque algunas personas se vuelven acumuladores compulsivos

Cómo las proteínas ayudan a ganar masa muscular



# Guatemala vivirá la fiesta de convites más grande del país con 139 agrupaciones participantes

La ciudad de Guatemala se llenará de colores, música y un buen ambiente este domingo 27 de septiembre con el Encuentro de Conviteros 2026.

En esta experiencia única y familiar participarán:

139 agrupaciones de

20 departamentos

Será una mañana en la que la tradición de cada rincón de Guatemala se hará presente en el Centro Histórico de la zona 1 de la ciudad capital.



## RECORRIDOS

Desde el parque Jocotenango, en la zona 2, donde 38 grupos conviteros se prepararán para iniciar su recorrido sobre la sexta avenida, pasando frente al parque San Sebastián y continuando hacia el parque de la Constitución.

Del otro lado, el Centro Cultural Miguel Ángel Asturias albergará a 101 grupos conviteros que se reunirán en la 18 calle, sobre la sexta avenida, para dirigirse hacia la plaza central. Ambos recorridos comenzarán a las 8:00 de la mañana.

También puede disfrutar de ambos recorridos siguiendo a los conviteros hacia el parque central. Una vez allí, podrás vivir la fiesta convitera desde las graderías instaladas en distintos puntos. Personal del Ministerio de Cultura y Deportes (MCD) estará presente para orientarle y ayudarle a ubicarte.

Este encuentro busca reconocer, fortalecer y divulgar el desarrollo cultural de las comunidades, destacando el valor del convite, sus vestuarios tradicionales y sus bailes como pilares del patrimonio cultural intangible de la nación.

El colorido, las máscaras, la música y el fervor popular de los convites volverán a recorrer las calles del Centro Histórico en una manifestación cultural sin precedentes.

# Razones del porque algunas personas se vuelven acumuladores compulsivos

El trastorno de acumulación compulsiva, conocido también como síndrome de acumulación o disposofobia, es una condición psicológica en la cual una persona tiene una necesidad persistente de guardar objetos, sin importar su valor real o utilidad.

Esto lleva a la acumulación excesiva de artículos que, con el tiempo, invaden los espacios vitales y dificultan la vida diaria. Aunque todos podemos tener cierta dificultad para deshacernos de algunos objetos, en los acumuladores compulsivos, este comportamiento se convierte en un patrón crónico y debilitante.

### Factores psicológicos que conducen a la acumulación compulsiva

**Ansiedad y miedo a la pérdida:** Uno de los principales factores detrás de la acumulación compulsiva es la ansiedad, especialmente relacionada con la pérdida o la necesidad de sentirse preparado para todas las eventualidades. Los acumuladores compulsivos tienden a aferrarse a objetos con la creencia de que podrían necesitarlos en el futuro, aunque esta posibilidad sea muy remota. El miedo a tomar una decisión equivocada al desechar algo refuerza el comportamiento de guardar.

**Conexiones emocionales con los objetos:** Muchas personas con este trastorno desarrollan vínculos emocionales profundos con sus pertenencias. Los objetos no son solo cosas, sino que representan recuerdos, personas o tiempos específicos en sus vidas. Desprenderse de estos objetos puede sentirse como una pérdida personal o una traición a esos recuerdos, lo que hace que deshacerse de ellos sea extremadamente doloroso.

**Perfeccionismo y procrastinación:** Los acumuladores compulsivos a menudo presentan rasgos de perfeccionismo que los llevan a aplazar decisiones hasta que se sientan seguros de estar tomando la correcta. Esto se traduce en una incapacidad para tomar decisiones rápidas sobre qué guardar y qué desechar. La procrastinación alimenta la acumulación, ya que siempre hay una razón para posponer la organización o limpieza.



**Problemas de organización y toma de decisiones:** Las dificultades para categorizar, priorizar y organizar son comunes en las personas que sufren de acumulación compulsiva. Este desorden en la gestión de sus pertenencias se extiende a otras áreas de sus vidas, dificultando la capacidad para establecer límites claros sobre qué objetos son verdaderamente necesarios y cuáles no.

**Influencias biológicas y genéticas:** Además de los factores psicológicos, existen componentes biológicos que pueden predisponer a una persona a desarrollar trastornos de acumulación compulsiva. Estudios han sugerido que puede haber un componente genético, ya que es común encontrar patrones de acumulación en familias.

Se ha identificado que ciertas anomalías en áreas del cerebro, como el córtex cingulado anterior, están asociadas con la toma de decisiones y la regulación emocional, lo cual podría contribuir a los comportamientos de acumulación.

### El impacto del entorno y las experiencias traumáticas

El entorno y las experiencias de vida también juegan un papel crucial en la acumulación compulsiva. Eventos traumáticos, como la pérdida de un ser querido, divorcios, o la experiencia de pobreza y privación, pueden desencadenar o exacerbar la necesidad de acumular objetos como una forma de autoprotección. La acumulación ofrece una sensación de control y seguridad en medio de un caos emocional, creando un ciclo difícil de romper.

# Cómo las proteínas ayudan a ganar masa muscular

Las proteínas forman parte indispensable de músculos, huesos, piel y otros tejidos estructurales. Su función va más allá de lo estructural: intervienen en la reparación de tejidos, la regeneración celular y el transporte de oxígeno en la sangre.

Durante el ejercicio, las fibras musculares se pueden desgastar, en algunos casos: el cuerpo utiliza aminoácidos provenientes de las proteínas alimentarias para reparar y fortalecerlas, lo que logra que el músculo se haga más grueso y resistente.

Para estimular la síntesis muscular, es recomendable consumir alrededor de 20 gramos de proteína cercanos al entrenamiento, pero esto puede variar en casos particulares. Una ingesta adecuada de este nutriente colabora en la regulación del metabolismo energético y en el control del peso. Mantener la masa muscular es clave para evitar caídas, fracturas y complicaciones asociadas a la disminución de fuerza.

No todas las proteínas tienen el mismo valor biológico. “la clave es consumirlas en la cantidad y calidad adecuadas según cada etapa de la vida”. Las proteínas de origen animal, como el huevo, las carnes magras, los lácteos y el pescado, contienen todos los aminoácidos esenciales que el organismo no puede producir por su cuenta. Por este motivo, son consideradas proteínas completas y tienen mayor biodisponibilidad.

Las proteínas vegetales, presentes en legumbres, granos y semillas, pueden carecer de uno o varios aminoácidos esenciales, con la excepción de la soja y la quinoa, que proveen el espectro completo. Para personas que practican entrenamiento de fuerza, la recomendación puede aumentar hasta 2,2 gramos por kilo de peso corporal, dependiendo de la intensidad y frecuencia de la actividad física.

### Alimentos que ayudan a ganar masa muscular

Incluir en la dieta fuentes variadas de proteína favorece la construcción muscular y la salud en general. Entre los alimentos recomendados se encuentran:

Salmón: aporta 22 gramos de proteína por porción de 85 gramos, junto con ácidos grasos omega-3 y vitaminas del grupo B.

Carne de res magra: ofrece 21 gramos de proteína por cada 100 gramos y destaca por su contenido de hierro y zinc.

Pechuga de pollo: brinda 24 gramos de proteína en una porción de 113 gramos y es baja en grasas.



**Huevo:** considerada fuente completa, proporciona 6 gramos de proteína por unidad junto con colina.

**Yogur griego:** una porción de 200 gramos aporta casi 20 gramos de proteína y además contribuye al cuidado óseo y digestivo.

**Legumbres:** los garbanzos cocidos suman 14,5 gramos por taza, mientras que el tofu ofrece 20 gramos por taza cocida.

**Quinoa:** contiene más de 8 gramos de proteína por taza cocida y es apta para dietas veganas y vegetarianas.

**Frutos secos, avena y ricota:** aportan proteínas junto con grasas saludables, fibra, vitaminas y minerales.

# Saque el paraguas pronostican precipitaciones en todo el país para este fin de semana

Para este 26 y 27 de septiembre de 2026 se esperan condiciones lluviosas en diferentes regiones del país, principalmente en los sectores del sur, debido a la influencia de zonas de baja presión que se mantienen al sur de México. Además, se prevé el posible acercamiento y paso de una onda del este, lo que podría generar cambios en las condiciones atmosféricas a nivel nacional.

Durante las primeras horas del día se espera nubosidad dispersa en la mayor parte del territorio nacional. A partir del mediodía podría incrementarse la cobertura nubosa en sectores de Boca Costa, Occidente, sur del Altiplano Central y sur de los Valles de Oriente.

Estas condiciones favorecerían la presencia de lluvias acompañadas de actividad eléctrica durante la tarde, las cuales podrían extenderse hasta horas de la noche en algunos sectores.



Para las regiones sur y norte del país se espera un ambiente cálido con temperaturas máximas que podrían oscilar entre los 32 y 36 grados Celsius.

En la región de Occidente, la cobertura nubosa favorecerá un leve descenso de la temperatura, con máximas entre 22 y 26 grados Celsius. En el Altiplano Central se esperan temperaturas entre 26 y 28 grados Celsius durante el mediodía.

INSIVUMEH mantiene el monitoreo de las condiciones atmosféricas y recomienda a la población mantenerse informada a través de sus canales oficiales, debido a que las condiciones meteorológicas podrían presentar cambios durante la próxima semana.

Ante la presencia de lluvias, se recomienda tomar las precauciones necesarias, evitar cruzar ríos crecidos o permanecer cerca de áreas susceptibles a inundaciones y atender las recomendaciones de las autoridades locales.

# El entrenamiento de fuerza es un poderoso activador del colágeno

La conexión entre el colágeno y ejercicio es más profunda de lo que pensábamos, especialmente en lo que respecta al entrenamiento de fuerza. Al efectuar ejercicios de resistencia, generas un estrés controlado en los músculos y tejidos conectivos que activa los mecanismos naturales de reparación del cuerpo, incluyendo la estimulación de la síntesis de colágeno. La tensión mecánica que se produce al levantar pesas o utilizar bandas elásticas envía una señal a los fibroblastos para que intensifiquen su actividad.

el entrenamiento de fuerza puede aumentar la síntesis de colágeno tras el entrenamiento. Este proceso no solo beneficia a los músculos y articulaciones, sino que se extiende también a la piel. El colágeno recién sintetizado ayuda a fortalecer la matriz dérmica, proporcionando el soporte estructural necesario para mantener la piel firme y reducir la apariencia de las líneas de expresión y el descolgamiento.

Uno de los beneficios más inmediatos del entrenamiento de fuerza es la mejora de la circulación sanguínea. Al trabajar los músculos, el corazón bombea más sangre a todo el cuerpo, enviando oxígeno y nutrientes esenciales directamente a las células de la piel mientras elimina los residuos metabólicos que pueden interferir con la función celular. Este flujo sanguíneo optimizado es crucial para la producción de colágeno, ya que transporta los aminoácidos, la vitamina C y otros componentes básicos que la piel necesita para sintetizar nuevas fibras de colágeno.

El estrés controlado durante el ejercicio es, en realidad, beneficioso para la producción de colágeno. Al efectuar ejercicios de fuerza, generas lo que los científicos denominan “estrés positivo” o “estrés” en los tejidos. Este proceso activa rutas celulares que envían señales a la piel para que se fortalezca y se repare a sí misma mediante la creación de más colágeno.

El movimiento ayuda a reducir las hormonas del estrés como el cortisol, conocido por degradar el colágeno y agotar las reservas de ácido hialurónico (la molécula responsable de mantener la piel tersa e hidratada). Por lo tanto, no solo estás generando nuevo colágeno, sino que también estás protegiendo el que ya tienes.



## Entrenamiento procolágeno: 3 movimientos sencillos

### Sentadillas con banda elástica

Cuando se trata de ejercicios para potenciar el colágeno, las sentadillas con banda elástica son un movimiento imprescindible. Trabajan en profundidad el tren inferior, centrándose en los glúteos, los muslos y las caderas

### Curl de bíceps con mancuernas

Es un clásico por una buena razón. Cuando se realiza con intención, no solo sirve para esculpir tus brazos, sino que también ayuda a estimular la circulación sanguínea en el tren superior.

### paseo lateral con banda elástica

El paseo lateral con banda es un imprescindible en cualquier rutina. Tonifica los glúteos y las caderas mientras cuida tu piel desde el interior. Estas zonas son clave para la postura, el equilibrio y el soporte de los tejidos profundos.

¿El resultado? Una piel más lisa, un tono muscular más firme y un paso lleno de confianza. Integra este movimiento en tu rutina semanal y estarás caminando hacia una piel más firme y con mayor soporte estructural.

## AMCHAM GUATEMALA y SAT fortalecen el diálogo para promover cumplimiento tributario

La Cámara de Comercio Guatemalteco-Americana (AmCham Guatemala) reunió a representantes de la Superintendencia de Administración Tributaria (SAT), expertos tributarios y representantes del sector empresarial para abordar las nuevas disposiciones de la Agencia Virtual de SAT, así como retos y oportunidades para fortalecer el cumplimiento de las obligaciones fiscales, en un espacio de diálogo que permitió mayor claridad acerca de los procesos de presentación de declaraciones y aplicación de estas obligaciones.

La SAT implementó, a partir del 1 de septiembre, la obligatoriedad para que más de 300 mil contribuyentes del Régimen General del IVA presenten sus declaraciones únicamente a través de la Agencia Virtual. La medida busca avanzar en la digitalización y modernización de los procesos tributarios, centralizando el cumplimiento de estas obligaciones por medio de su plataforma electrónica.



Representantes de la SAT abordaron las generalidades del uso de la Agencia Virtual, incluyendo recomendaciones y aspectos relevantes para la correcta preparación de declaraciones. Posteriormente, se analizaron las principales inconsistencias que pueden presentarse en las declaraciones y el proceso correspondiente ante su identificación.

Uno de los principales espacios de discusión fue el panel “Certeza jurídica y facultad del contribuyente”, en el que se analizaron temas relacionados con el uso de formularios prellenados por la SAT y la importancia de garantizar que el contribuyente cuente con la facultad de revisar, modificar y presentar la información correspondiente de acuerdo con sus obligaciones fiscales.

AmCham Guatemala reiteró su disposición de continuar impulsando espacios de diálogo técnico entre el sector público y privado, que permitan identificar oportunidades de mejora y promover mecanismos que brinden mayor claridad a los contribuyentes en el cumplimiento de sus responsabilidades tributarias.



**Viviendas sostenibles  
los beneficios reales de apostar  
por la energía solar**



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

**Cómo bajar el  
costo de tu recibo  
mensual de luz**



---

## ¿Qué significa la presencia de lagartijas 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.

---

# Viviendas sostenibles los beneficios reales de apostar por 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 (CO2), 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 asocie 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 *Estreptococos 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.