



**Progreso entre las empresas líderes de Centroamérica y República Dominicana**



Grupo Promerica comparte su visión y experiencia en sostenibilidad bancaria en Volcano Innovation Summit

¿Qué ocurre cuando bebes agua a primera hora de la mañana?



## Progreso entre las empresas líderes de Centroamérica y República Dominicana

Progreso fue reconocida como una de las empresas más destacadas de Guatemala y de la región centroamericana en el Ranking Empresas Líderes de América Central y República Dominicana 2026, elaborado por Revista Summa. La distinción confirma el compromiso de la organización con la innovación, el aprendizaje continuo y el fortalecimiento de una cultura organizacional orientada al desarrollo sostenible.



La compañía multilatinas con más de 125 años de trayectoria que genera desarrollo sostenible en los sectores de Construcción, Agro, Energía y Desarrollo Inmobiliario, fue reconocida en tres de los cuatro pilares evaluados por el ranking, consolidándose como una de las organizaciones más destacadas de Guatemala.

En el pilar de Agilidad de Aprendizaje obtuvo el primer lugar a nivel nacional, reafirmando su capacidad de evolución continua y su cultura de aprendizaje organizacional. Además, alcanzó el tercer lugar del país en los pilares de Innovación y Cultura Organizacional, posicionándose entre las empresas más disruptivas y con mejor ambiente laboral de Guatemala.

### Procesos que transforman

El reconocimiento fue entregado durante una ceremonia celebrada en la Ciudad de Guatemala, donde participaron más de 100 altos ejecutivos de la región. En representación de la compañía asistió Thomas Dougherty, presidente de Progreso, quien acompañó este importante logro para la compañía y sus colaboradores.

El Ranking Empresas Líderes de América Central y República Dominicana de la Revista Summa cumple diez años de evaluar a las organizaciones con mayor impacto empresarial en la región.

La edición 2026 se elaboró a partir de un sondeo realizado entre marzo y abril a 1,500 empresarios y altos ejecutivos de Centroamérica y República Dominicana, quienes valoraron aspectos relacionados con innovación, capacidad de aprendizaje, liderazgo y cultura organizacional.

Estos resultados reflejan la consistencia de la estrategia empresarial de Progreso y su apuesta por el talento humano como motor de transformación.

La organización continúa impulsando iniciativas que fortalecen la formación de sus colaboradores, promueven entornos laborales de alto desempeño y aceleran la adopción de soluciones innovadoras en todos los sectores donde opera.

Con este reconocimiento regional, Progreso reafirma su propósito de generar desarrollo sostenible y contribuir al crecimiento económico y social de las comunidades donde tiene presencia.

La compañía mantiene su compromiso de seguir evolucionando, innovando y construyendo oportunidades que impacten positivamente a las personas, las empresas y la región centroamericana.

Progreso fue reconocida en tres pilares del Ranking Empresas Líderes de América Central y República Dominicana 2026, destacando por su aprendizaje organizacional, innovación y cultura empresarial.

Progreso es una empresa con un legado de más de 100 años, que nació en Guatemala y a lo largo de los años y las distintas generaciones ha trascendido siendo hoy una entidad regional que genera miles de empleos para miles de familias.

Con una filosofía de reconocer el trabajo de las familias de cada país y permitirles su desarrollo y crecimiento mejorando su calidad de vida.

## Como eliminar el insomnio naturalmente con la hierba Valeriana

El descanso es una parte muy importante en todas la etapas de nuestra vida, mientras descansamos, nuestro cuerpo y sistema inmunológico se fortalecen y esto nos ayuda a que nuestras defensas se refuercen y se prevenga el desarrollo de enfermedades, también se recupera y se restaura nuestra memoria, la presión sanguínea baja, se mejora la concentración y se recupera energía. Pero a veces no logramos descansar, por estrés, por el lugar en el que nos encontramos sonidos o luces que perturban nuestros sueño. Y es ahí donde poco a poco se presenta un situación llamada: insomnio.

Existen tres tipos de insomnio:

***Insomnio transitorio o agudo, dura menos de 4 semanas.***

***Insomnio a corto plazo o subagudo, dura más de 4 semanas, o de 3 a 6 meses.***

***Insomnio a largo plazo o crónico, esto es más de 3 a 6 meses sin poder dormir.***

Si esta es tu situación en la que no puedas conciliar el sueño y sientas que es un tipo de insomnio no tan grave, te queremos recomendar este método natural, sin embargo, siempre ten en cuenta la opinión de un profesional de la salud y, antes que nada, que te relajes, pues con la ansiedad lo único que se logra es que la situación de no poder dormir se empeore.



La hierba que puede ayudarnos a ir reduciendo el insomnio es la valeriana, pues gracias a sus efectos sedantes y tranquilizantes ayudan a reducir el estrés y con ello a conciliar mejor el sueño, sin la necesidad de alterar su estructura.

El tratamiento prolongado con valeriana es altamente recomendable, pues los resultados positivos que llega a mostrar tienden a incrementarse después de las dos semanas.

También es excelente como un sedante natural, un antiinflamatorio y analgésico, sirve como un antidepresivo natural y ayuda a eliminar los síntomas de la ansiedad. Pero, a pesar de ser una gran opción natural, también tiene ciertas contradicciones, como que su uso no es recomendable en mujeres en estado de embarazo o de lactancia, tampoco debe ser usada en menores de 3 años y por quienes están pasando por un tratamiento con medicamentos que ayudan para la depresión o la ansiedad.

## Grupo Promerica comparte su visión y experiencia en sostenibilidad bancaria en Volcano Innovation Summit

Para Grupo Promerica, la sostenibilidad es parte integral de su estrategia de negocio. Con esta visión, el Grupo participó en la séptima edición de Volcano Innovation Summit 2026, uno de los encuentros empresariales regionales más importantes de Latinoamérica.

Durante el conversatorio “La sostenibilidad como estrategia bancaria”, Ramiro Ortiz Guardian, Vicepresidente Ejecutivo de Grupo Promerica, compartió cómo la sostenibilidad se traduce en un acompañamiento cercano a cada cliente: comprender sus necesidades, analizarlas y orientarlo hacia las soluciones financieras que mejor se ajusten a sus objetivos. El fireside chat exploró cómo las instituciones financieras pueden ir más allá del cumplimiento normativo para movilizar capital, fortalecer comunidades, apoyar proyectos sostenibles y ayudar a las empresas a prepararse para un futuro en el que los aspectos ambientales, sociales y económicos son fundamentales.

*“Creemos que la sostenibilidad debe formar parte integral de la estrategia empresarial y financiera, porque las empresas que piensan en el largo plazo son las que logran un desarrollo sólido y perdurable. Optimizar recursos, gestionar riesgos de manera proactiva y aprovechar nuevas oportunidades permite incrementar el valor del negocio, fomentar el crecimiento y construir un legado positivo para las próximas generaciones”, comentó Ramiro Ortiz Guardian, Vicepresidente Ejecutivo de Grupo Promerica.*



La participación de Grupo Promerica en Volcano Innovation Summit reafirma su compromiso de acompañar a las personas y empresas de las comunidades donde operan, impulsando su desarrollo mediante soluciones responsables e innovadoras. Asimismo, refuerza su visión de ser un grupo financiero referente en la región, reconocido por generar relaciones cercanas y sostenibles que contribuyan al bienestar.

# ¿Qué ocurre cuando bebes agua a primera hora de la mañana?

Después de una noche de sueño, es posible que te despiertes ligeramente deshidratado. Incluso una deshidratación leve puede contribuir a la falta de energía, la fatiga y los problemas digestivos. Beber un vaso de agua por la mañana puede rehidratarte, favorecer la digestión y ayudarte a sentirte más alerta al comenzar el día.

Cómo el agua que se bebe por la mañana puede afectar los niveles de energía

La hidratación juega un papel fundamental en tu estado de alerta y concentración. Cuando no bebes suficientes líquidos, el flujo sanguíneo al cerebro puede verse afectado. Puedes notar fatiga, confusión mental o dificultad para concentrarte.



En un estudio, los adultos jóvenes que pasaron 12 horas sin ingerir líquidos presentaron tiempos de reacción más lentos, mayor fatiga y peor memoria y atención que aquellos que se mantuvieron bien hidratados.

beber aproximadamente dos tazas de agua (500 mililitros) antes de acostarse y de nuevo por la mañana puede mejorar el estado de alerta y la velocidad de reacción.

Si el cansancio se debe a la falta de sueño, al estrés o a alguna afección médica preexistente, beber agua puede no marcar una diferencia notable. Sin embargo, mantenerse hidratado puede ayudarle a sentirse más alerta y menos cansado si la causa es la deshidratación.

Qué puede hacer por la digestión

Beber agua por la mañana prepara el sistema digestivo para el día. Los líquidos ayudan a que los alimentos y los desechos se muevan a través del tracto digestivo. Si no bebes suficiente agua, las heces pueden moverse más lentamente, lo que puede provocar estreñimiento.

El agua también mantiene las heces blandas y facilita su evacuación. Las investigaciones demuestran que las personas que consumen suficientes líquidos y alimentos ricos en agua tienen un menor riesgo de estreñimiento, y este riesgo disminuye a medida que aumenta la ingesta.

Durante la digestión, el intestino delgado extrae agua del torrente sanguíneo y la introduce en el intestino para descomponer los alimentos.

Algunas personas afirman que beber agua por la mañana ayuda a estimular la evacuación intestinal, especialmente si se combina con actividad física o café. Si ya bebes suficientes líquidos, es posible que no notes una diferencia significativa.

## ¿Es necesario tomar agua como primera opción?

Beber agua por la mañana puede ser útil, pero el momento en que se bebe importa menos que la cantidad total de líquidos ingeridos.

La mayoría de las mujeres necesitan aproximadamente 11,5 tazas de agua al día, y los hombres unas 15,5 tazas, incluyendo los líquidos de las bebidas y los alimentos. Dado que alimentos como las frutas, las verduras y las sopas contienen agua, los expertos sugieren que las mujeres consuman unas nueve tazas de agua al día y los hombres 13.

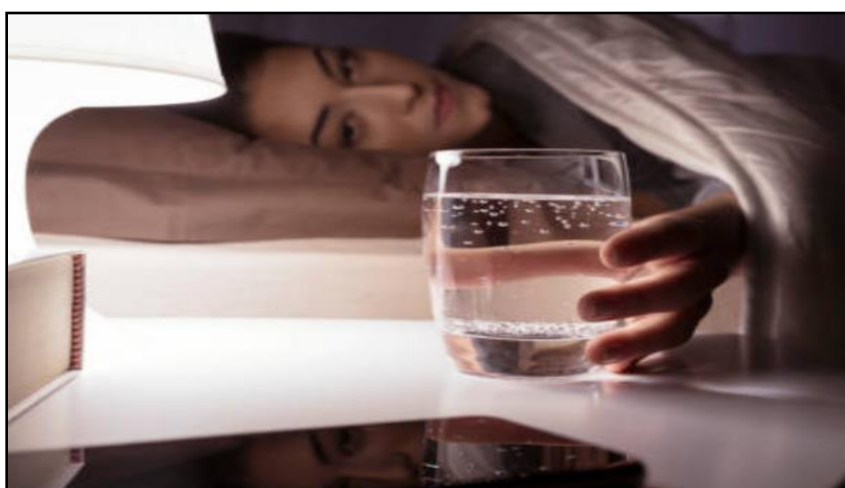
Comenzar el día bebiendo agua puede darte una ventaja, especialmente si sueles olvidarte de beber más tarde.

## ¿Cuánta agua es suficiente por la mañana?

Para la mayoría de las personas, empezar con un vaso de agua (entre 240 y 470 ml) es un buen punto de partida. No es necesario beber mucha agua de golpe, e incluso puede resultar incómodo.

El agua tibia acelera el metabolismo: La temperatura del agua no afecta significativamente al metabolismo.

El agua fría es mala para la digestión: No hay pruebas contundentes de que el agua fría afecte la digestión. Un pequeño estudio sugiere que el agua muy fría puede ralentizar el movimiento del estómago y reducir el apetito, pero la investigación es limitada. El agua fría y el agua a temperatura ambiente hidratan el cuerpo por igual.



Beber más de lo necesario aporta beneficios: una vez cubiertas tus necesidades de hidratación, el agua extra no proporciona beneficios adicionales para la salud. En raras ocasiones, la ingesta excesiva de agua puede diluir los niveles de sodio y alterar el equilibrio hídrico normal del organismo.

Además, algunas personas necesitan limitar la ingesta de líquidos. Si padece insuficiencia cardíaca, enfermedad renal o le han indicado que limite la ingesta de líquidos, consulte con un profesional de la salud sobre la cantidad de líquidos que debe beber.

Para la mayoría de los adultos sanos, beber agua para calmar la sed es una buena regla general. La orina de color amarillo pálido suele indicar una buena hidratación. La orina oscura puede indicar la necesidad de ingerir más líquidos.