



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.