



BUENAS*Nuevas*gt

Edición Semanal

Del 28 de septiembre al 04 de octubre de 2026

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





Condado Concepción anuncia el Oktoberfest 2026



Foton y Automaq
revolucionan la movilidad
comercial en Guatemala
con vehículos 100%
eléctricos

Industria de Alimentos y
Bebidas anuncia la Sexta
edición de su Foro
“Motores de
prosperidad”



Condado Concepción celebra el Oktoberfest 2026 con música, gastronomía y ambiente familiar

Condado Concepción celebrará el Oktoberfest 2026 durante octubre con una agenda especial de actividades que culminará el sábado 10 de octubre en el Parqueo Sur de Condado Concepción, en Carretera a El Salvador. La iniciativa busca reunir a familias, amigos y visitantes en torno a una experiencia que combina gastronomía, música en vivo, entretenimiento y activaciones inspiradas en la tradición alemana, consolidando al centro comercial como un destino de experiencias para la comunidad.



Como antesala al evento principal, los visitantes podrán disfrutar de actividades especiales **los viernes 2 y 9 de octubre en Plaza 2, a partir de las 6:30 p.m.**, con música en vivo y entretenimiento diseñados para comenzar a vivir el ambiente característico del Oktoberfest. La gran celebración se realizará el **10 de octubre desde las 3:00 p.m.**, ofreciendo más de ocho horas continuas de actividades para todas las edades, acompañados de música de: DJ Adria, Polka Alemana, The One Man Band, Sepa Judas, DoggyStyle y Tijuana Love.

Desde su primera edición en 2015, Oktoberfest se ha convertido en una de las actividades más esperadas del calendario anual de Condado Concepción. Este año, como antesala a la celebración principal, realizaremos actividades especiales los viernes 2 y 9 de octubre en Plaza 2, con música en vivo y entretenimiento para que nuestros visitantes comiencen a vivir el ambiente de Oktoberfest.

“En Condado Concepción buscamos crear experiencias que trasciendan una visita tradicional al centro comercial. Oktoberfest 2026 es una plataforma que conecta a las personas a través de la gastronomía, la música y el entretenimiento, ofreciendo una celebración pensada para compartir y crear recuerdos memorables”, comentó Paulina Álvarez, Gerente de Comercialización de Condado Concepción.

La edición 2026 contará con la participación de importantes aliados, entre ellos Cervecería Centro Americana y G&T Continental como patrocinadores principales, además de marcas como Mitsubishi y Marinero. La experiencia también integrará propuestas gastronómicas de restaurantes ubicados en el complejo, incluyendo Kloster, 100 Montaditos y otros establecimientos de Plaza 1 y Plaza 2.

Álvarez destacó que la celebración busca mantener viva la esencia de esta tradición mientras incorpora nuevas propuestas para el público local. "Oktoberfest es una oportunidad para acercar una tradición reconocida mundialmente a la comunidad guatemalteca, adaptándola a un formato familiar y de entretenimiento que conserva su espíritu festivo y de convivencia".

Para esta edición se espera recibir cerca de 1,800 visitantes gracias a una agenda ampliada, nuevas experiencias y un espacio especialmente acondicionado para la ocasión.

Las entradas ya están disponibles, el precio regular será de Q225 e incluye el tarro coleccionable oficial y una cerveza a elección de las marcas participantes de Cervecería Centro Americana. Los tarjetahabientes de G&T Continental podrán acceder a una preventa exclusiva por Q175, así como a un precio preferencial de Q200 en la taquilla el día del evento.

“Después de más de una década de construir esta tradición, nos emociona seguir evolucionando el evento y ofrecer una propuesta que fortalezca nuestro vínculo con la comunidad de Carretera a El Salvador. Queremos que cada edición supere las expectativas de nuestros visitantes”, expresó Álvarez.



UPANA expande su cobertura académica con la apertura de su nuevo campus en Villa Nueva

La Universidad Panamericana de Guatemala (UPANA), institución comprometida con la innovación, formación académica integral y el desarrollo social del país, anuncia oficialmente la apertura de su nueva sede en el municipio de Villa Nueva. Ubicada en el último nivel del Edificio Torre de Fuego, dentro del proyecto urbanístico en Ciudad Reformadores, esta nueva infraestructura académica busca descentralizar la educación superior y acercar una oferta universitaria de excelencia a los habitantes del sector sur del departamento de Guatemala.

UPANA expande su presencia a Villa Nueva para responder al crecimiento demográfico y comercial del municipio, ofreciendo educación universitaria accesible que evita los desplazamientos hacia la Ciudad de Guatemala y beneficia tanto a los residentes locales como a estudiantes de Amatitlán, San Miguel Petapa y Villa Canales.

Oferta académica alineada a la demanda del mercado

El nuevo campus de Villa Nueva ofrecerá carreras estratégicas como Medicina, Enfermería, Ciencias Jurídicas y Administración de Empresas seleccionadas específicamente para cubrir la baja oferta local y responder a las demandas del entorno laboral en salud, justicia y desarrollo empresarial de la región.

“Creemos firmemente que la educación superior debe estar al alcance de las personas y responder a la realidad de su entorno. La apertura de este nuevo campus en Villa Nueva refleja nuestro compromiso de llevar programas académicos relevantes y tecnología de vanguardia directamente a la comunidad, brindando a los estudiantes del sector sur una experiencia universitaria de primer nivel sin la necesidad de realizar largos desplazamientos”, destacó la Vicerrectora académica M. A. Elizabeth Herrera de Tan.



Infraestructura moderna y tecnología de primer nivel

El nuevo campus mantendrá los mismos estándares de calidad edilicia y tecnología que caracterizan los campus de primer nivel de la Universidad, como su reconocido campus Central en el edificio de Spazio. Los estudiantes podrán contar con aulas equipadas con pantallas de última generación, integrando herramientas digitales que transforman la dinámica educativa dentro del aula.

la llegada de UPANA a Ciudad Reformadores es considerada el nuevo corazón urbano de Villa Nueva y consolida un entorno seguro, accesible y moderno que promueve el dinamismo económico, la generación de oportunidades y la atracción de inversiones para el municipio.

Inscripciones y beneficios por apertura

El proceso de admisiones e inscripciones se encuentran habilitados desde ya para el ciclo académico que iniciará en el mes de enero de 2027. Como parte de la inauguración de la sede, UPANA ofrecerá facilidades financieras. Para solicitar más información sobre requisitos de admisión, horarios y promociones, los interesados pueden comunicarse al PBX 1779 o visitar las plataformas digitales de la Universidad.

Foton y Automaq revolucionan la movilidad comercial en Guatemala con vehículos 100% eléctricos

Foton, en conjunto con su representante e importador oficial, Automaq Guatemala, S.A., anunció el lanzamiento oficial de su nueva generación de vehículos comerciales 100% eléctricos. Esta propuesta integral de movilidad sostenible introduce al mercado guatemalteco cinco modelos diseñados para transformar la distribución, el trabajo pesado y el transporte de pasajeros: los camiones E Miler y E Truck Mate, el pickup E Tunland, la panel E View Connect y el microbús E View Grand.

El ingreso de esta línea responde a la transformación de la industria automotriz mundial y traslada la eficiencia de la movilidad eléctrica al sector productivo guatemalteco. Los nuevos modelos combinan tecnología de punta, autonomía y alta capacidad de trabajo, respaldados por la trayectoria de más de 40 años de Grupo Autocom en el sector automotriz.

Soluciones eléctricas adaptadas a cada necesidad operativa

La nueva gama de Foton abarca todos los segmentos del transporte comercial e incorpora tecnología de baterías de fosfato de hierro y litio (LFP) desarrolladas por CATL, así como opciones de carga rápida y sistemas avanzados de seguridad:

Camión E Miler: Diseñado para el trabajo pesado y la distribución urbana. Cuenta con motor de 100 kW / 270 Nm de torque, batería de 63.75 kWh, capacidad de carga de 2.2 toneladas y sistemas de asistencia como ABS + EBD, autonomía de 200 wltp.

Camión E Truck Mate: Este vehículo creado para las operaciones urbanas: distribución, entregas, comercio, Concebido para logística de última milla, velocidad máxima 90 km/h, autonomía de hasta 170 km WLTC y una capacidad de carga de 1,400, Su radio de giro de 4.9 m permite una maniobrabilidad precisa y cómoda en calles y espacios urbanos reducidos.



Pickup E Tunland: Un pickup completamente eléctrico que lleva la tecnología de Foton a uno de los segmentos más versátiles del mercado. Es la solución versátil de trabajo con 201HP (4x4) y 174HP (4x2) de potencia, 395 (4x4) y 340 (4x2) Nm de torque, batería de 88.02 kWh, autonomía referencial de hasta 350 km WLTP. El pickup eTunland de Foton combina potenciam tecnología y sostenibilidad en un vehículo 100% eléctrico, conducción silenciosa, eficiente y libre de emisiones.

Panel E View Connect: con volumen de carga de 7.2 m3, batería de 50.23 kWh. La solución ideal para empresas que buscan ahorro, rendimiento y movilidad comercial sostenida.

Microbús E View Grand: Orientado al transporte de pasajeros (hasta 12 ocupantes), posee un motor de 181 HP, torque de 330 Nm, batería de 77.28 kWh y autonomía de hasta 330 km (ciclo WLTP).

Respaldo de postventa y red nacional

Automaq Guatemala, S.A. asegura un servicio postventa integral que incluye disponibilidad de repuestos, personal técnico con capacitación internacional, talleres móviles para atención en ruta y una red de 13 puntos de atención comercial estratégicamente distribuidos en todo el país (Ciudad de Guatemala, Chimaltenango, Xela, Totonicapán, Escuintla, Mazatenango, El Rancho y Petén).

Industria de Alimentos y Bebidas anuncia la Sexta edición de su Foro “Motores de prosperidad”

Cámara de Industria de Guatemala (CIG) y la Gremial de Alimentos y Bebidas (GREMAB) anunciaron la celebración de la sexta edición del Foro de la Industria de Alimentos y Bebidas de Guatemala, que este año se desarrollará bajo el lema "Motores de Prosperidad" y se llevará a cabo el próximo 15 de octubre de 2026, de 8:00 a 16:00 horas, en el Hotel Westin Camino Real, en la Ciudad de Guatemala.

El foro reunirá a expertos nacionales e internacionales, representantes del sector público, privado, académico y de la sociedad civil, con el objetivo de explorar los factores que fortalecen la capacidad de la industria de alimentos y bebidas para generar prosperidad, ampliar oportunidades, impulsar la competitividad y aportar valor a las personas, las comunidades y el país.

Una industria que dinamiza casi una cuarta parte de la economía

Según la actualización del Estudio de Impacto y Huella Económica de la Industria de Alimentos y Bebidas en Guatemala, elaborado por CABI para GREMAB, el sector genera una huella económica total de aproximadamente Q207,240 millones, equivalentes al 23.6% del Producto Interno Bruto nacional. Asimismo, genera cerca de 500,000 empleos directos y aportó Q12,741 millones en recaudación fiscal durante 2024, equivalente a aproximadamente el 12% de la recaudación total de la Superintendencia de Administración Tributaria (SAT).

La edición 2026 se desarrollará en tres módulos temáticos:

1. Prosperidad en Movimiento: integración económica regional, adaptación de cadenas de valor y resiliencia del sector.



3. Oportunidades en Evolución: transformación tecnológica, desarrollo del talento y nuevas demandas del mercado laboral.

El Foro de la Industria de Alimentos y Bebidas de Guatemala es una iniciativa impulsada por la Gremial de Alimentos y Bebidas (GREMAB), adscrita a Cámara de Industria de Guatemala (CIG), que promueve un mayor conocimiento sobre cómo la industria de alimentos y bebidas contribuye al desarrollo de Guatemala.

Bajo el lema "Motores de Prosperidad", la sexta edición explorará los factores que fortalecen la capacidad de esta industria para generar prosperidad, ampliar oportunidades, impulsar la competitividad y aportar valor a las personas, las comunidades y el país, mediante una agenda de conferencias magistrales, conversaciones estratégicas y espacios de intercambio entre representantes del sector privado, la academia, instituciones públicas, organismos internacionales y otros actores vinculados al desarrollo nacional.

Juan Camilo Badel asume nuevas responsabilidades en TransUnion para fortalecer su expansión regional

TransUnion anunció la ampliación de responsabilidades de Juan Badel, quien además de continuar siendo el Gerente General para Centroamérica, asume ahora también el rol de vicepresidente de Ventas para República Dominicana y TransUnion Soluciones de Información (TSI) en México.

En esta posición, el ejecutivo continuará liderando las operaciones de Centroamérica, incorporando la responsabilidad sobre República Dominicana y TSI en México. Como parte de esta evolución organizacional, Danilda Almanzar y Rafael Rodríguez continuarán liderando los negocios de República Dominicana y México TSI, respectivamente, manteniendo sus responsabilidades actuales y reportando a Juan Badel. Este movimiento responde a la estrategia de TransUnion de fortalecer la integración regional, acelerar la ejecución de prioridades de negocio y generar mayores oportunidades de colaboración entre los mercados, en un entorno marcado por una creciente demanda de soluciones relacionadas con datos, analítica, identidad, prevención de fraude e inclusión financiera.

Badel cuenta con una amplia experiencia en liderazgo comercial, desarrollo de negocios y gestión de operaciones en América Latina. Durante su gestión en Centroamérica ha impulsado iniciativas orientadas al crecimiento sostenible, el fortalecimiento de las relaciones con los clientes y la consolidación de nuevas oportunidades de negocio, contribuyendo al posicionamiento de la compañía como un aliado estratégico para organizaciones de múltiples industrias en la región. Además, este cambio permitirá aprovechar de manera más efectiva las capacidades regionales de la compañía, fortalecer la coordinación entre equipos y acelerar la adopción de mejores prácticas y soluciones en los distintos mercados.

“El nuevo alcance de las responsabilidades de Juan refleja el impacto positivo que ha generado en Centroamérica y la confianza que tenemos en su liderazgo para impulsar la siguiente etapa de crecimiento en estos mercados. Su experiencia, visión estratégica y profundo conocimiento de la industria serán fundamentales para continuar fortaleciendo nuestra presencia regional y generando valor para el negocio”, afirmó Carlos Valencia, presidente Regional de TransUnión Latinoamérica.

Con esta decisión, TransUnion continúa fortaleciendo su estructura regional y reafirma su compromiso de acompañar la transformación de los ecosistemas financieros y digitales de América Latina, apoyando a sus clientes con información, analítica y soluciones que les permitan crecer con confianza en una economía más conectada y basada en datos.



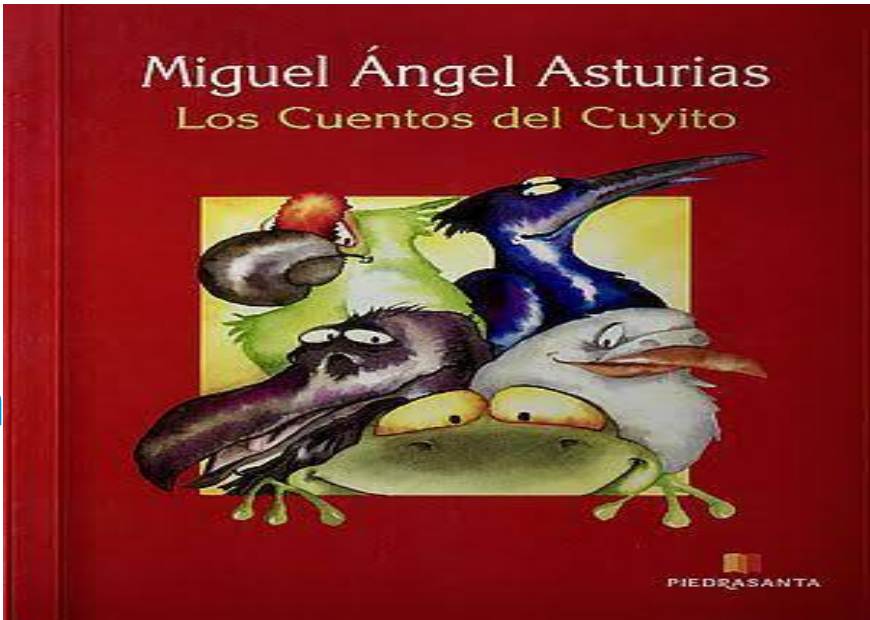


**CMI y Progreso lideran los rankings
Merco Empresas y Merco
Responsabilidad en Guatemala
2026**



**¿Cómo puedes rehidratar
tu cuerpo?
Con líquidos y electrolitos**

**Editorial Piedrasanta
invita a celebrar el Día del
Niño dando vida a la
imaginación, la lectura y la
escritura**



CMI y Progreso lideran los rankings Merco Empresas y Merco Responsabilidad en Guatemala 2026

En la 4ª edición, CMI se hace con el primer puesto de la clasificación del ranking de Merco Empresas Guatemala 2026, Progreso en el número 2 y Banco Industrial sube hasta la tercera posición para cerrar el podio.

En la clasificación de Merco Responsabilidad Guatemala 2026, Progreso en primera posición, CMI en segunda y Banco Industrial en tercera, repiten el podio de 2025.

El seguimiento de la metodología establecida por Monitor Empresarial de Reputación Corporativa, S.L. para la elaboración del ranking Merco Empresas Guatemala 2026 ha sido objeto de revisión independiente por parte de KPMG. La metodología seguida para elaborar Merco Empresas Guatemala 2026 se encuentra disponible en la página Web de Merco www.merco.info



La 4.ª edición de Merco Empresas y Merco Responsabilidad Guatemala ha dado a conocer el ranking de las compañías con mejor reputación y las más responsables con el medioambiente, la sociedad y a nivel de gobernanza del país en 2026. El evento, celebrado en HQ Fontabella, ha estado dirigido por Denise Mansilla, directora general de Merco Guatemala.

Merco Empresas Guatemala 2026

En la edición de Merco Empresas 2026, CMI (1º), Progreso (2º) y Banco Industrial (3º) son las tres empresas que lideran el ranking. Les siguen en la clasificación Castillo Hermanos (4º), BAC Guatemala (5º), Irtira (6º), Walmart (7º), Pepsico (8º), McDonald's (9º) y Nestlé (10º) completando las diez primeras posiciones del ranking general.

Principales conclusiones de la 4ª edición de Merco Empresas

Por otro lado, entre los expertos en el ámbito social, las ONGs prefieren Ecofiltro (1º), seguido por la Universidad Rafael Landívar (2º), y la Universidad del Valle de Guatemala (3º). En cuanto a las Organizaciones del Sector Laboral, estos apuestan por la Universidad Rafael Landívar (1º), el Hospital Esperanza (2º) y Coca – Cola Femsa (3º).



Entre el resto de los grupos de expertos, los miembros del 'Gobierno' destacan a Ecofiltro (1º), la Universidad del Valle de Guatemala (2º) y la Universidad Rafael Landívar (3º).

De la misma forma, se ha elaborado un ranking con los mejores equipos de comunicación. Para los periodistas de información económica, los equipos de comunicación de empresas que mejor trasladan la información y que mantienen una buena reputación en el tiempo son Progreso (1º), seguido por Castillo Hermanos (2º), CMI (3º), Irtira (4º), McDonald's (5º), Claro (6º), Walmart (7º), Coca – Cola Femsa (8º), Banco Industrial (9º) y Cervecería Ambev Guatemala (10º).

Los consumidores también han evaluado a las empresas según su nivel de ética y responsabilidad para saber si se trata de una compañía con buena reputación y si es una empresa en la que se puede confiar. Bajo estas variables de análisis, las mejores empresas para la población general son Helados Sarita (1º), Pollo Pinulito (2º), Samsung (3º), Banco Industrial (4º), CMI (5º), Coca – Cola Femsa (6º), McDonald's (7º), Irtira (8º), Pepsico (9º) y Dos Pinos (10º).

También se ha elaborado un ranking sobre las empresas con mejor reputación en el ámbito digital en colaboración con Nethodology. El top10 de Merco Digital lo encabezan Irtira (1º), la Universidad del Valle de Guatemala (2º), CMI (3º), BAC Guatemala (4º), Walmart (5º), BANTRAB (6º), Banco Industrial (7º), Banrural (8º), Grupo Cayalá (9º) y por último Progreso (10º).

¿Cómo puedes rehidratar tu cuerpo? Con líquidos y electrolitos

La hidratación es importante porque te ayuda a sentirte bien y a rendir al máximo. Por eso es importante prestar atención a la ingesta de líquidos cuando hace calor, durante vuelos largos o después de un entrenamiento intenso.

El agua constituye aproximadamente el 60 por ciento del cuerpo humano adulto y es necesaria para funciones tan importantes como regular la temperatura corporal, mantener la piel y las articulaciones sanas, digerir los alimentos y ayudar al cerebro a funcionar de manera óptima. Por lo que perder tan solo uno o dos por ciento de los líquidos puede afectar el rendimiento físico y, lo que es más grave, la función cognitiva.

cuánto líquido debes beber cada día?

“Todos hemos oído hablar de la regla de ‘ocho vasos al día’, pero esa cantidad es solo una guía general y puede que no sea suficiente en entornos o situaciones en las que se pueda sufrir pérdida de líquidos y electrolitos”, La ingesta de líquidos varía según la edad y el nivel de actividad, incluir una variedad de líquidos en la dieta como agua, jugos naturales sin azúcar, té de hierbas sin azúcar o sopas puede ayudar a mantenerse hidratado.

¿Cómo ayudan los alimentos a la hidratación?

La hidratación no depende únicamente de la ingesta de líquidos, sino también del adecuado aporte de electrolitos. En condiciones normales, la alimentación suele proporcionar los electrolitos necesarios para el organismo. Sin embargo, cuando realizas actividad física o pasas tiempo al aire libre, las pérdidas pueden aumentar, por lo que es posible que necesites algo más que agua para mantener un óptimo estado de hidratación.

“Los principales electrolitos de las bebidas para hidratación son el sodio, el cloruro y el potasio, que se pueden encontrar en productos como el nuevo Pedialyte Zero Sugar en polvo. Es un producto muy práctico que ayuda a hidratarte y refrescarte al mismo tiempo. Así que, ya sea que estés haciendo ejercicio, tengas que tomar un vuelo o necesites reponer líquidos y electrolitos, puedes llevarlo en tu mochila, en tu bolso o incluso en tu bolsillo.

Además de tener en cuenta el consumo de este tipo de bebidas, recuerda que las frutas y verduras con alto contenido de agua como los pepinos, la sandía y las fresas contribuyen a tu ingesta diaria de líquidos y, como regla general, alrededor del 20 % de tus necesidades diarias de líquidos deben provenir de los alimentos.



¿Cómo puedes saber si estás bien hidratado?

Dado que las recomendaciones sobre la ingesta de líquidos varían de una persona a otra, es importante estar atento a tu nivel de hidratación. Si bien sentir sed puede ser uno de los primeros signos, otros síntomas comunes incluyen:

- Ojos, boca y piel secos
- Orina oscura
- Disminución de la diuresis; es decir, una disminución en el volumen de orina
- Dolor de cabeza
- Labios agrietados
- Sequedad en las fosas nasales
- Fatiga
- Mareos

Una hidratación deficiente también puede afectar cómo te sientes, ya que el cerebro está compuesto por un 75 % de agua; por eso, una hidratación adecuada es esencial para mantener el equilibrio fisiológico y un funcionamiento óptimo del cerebro.

Editorial Piedrasanta invita a celebrar el Día del Niño dando vida a la imaginación, la lectura y la escritura

En el marco del Día del Niño, Editorial Piedrasanta destaca el valor de acercar a las nuevas generaciones al mundo de los libros, no solo como una forma de fomentar el hábito lector, sino como una oportunidad para que los más pequeños del hogar desarrollen su imaginación, expresen sus ideas y descubran su propia voz.

Leer y escribir son parte fundamental del aprendizaje. Estas actividades contribuyen a ampliar el vocabulario, estimular la imaginación, fortalecer la empatía y desarrollar el pensamiento crítico. Para Editorial Piedrasanta, acercar estos procesos a la niñez también significa ofrecer oportunidades para que cada infante pueda descubrir qué quiere contar y cómo quiere hacerlo. De lectores a autores

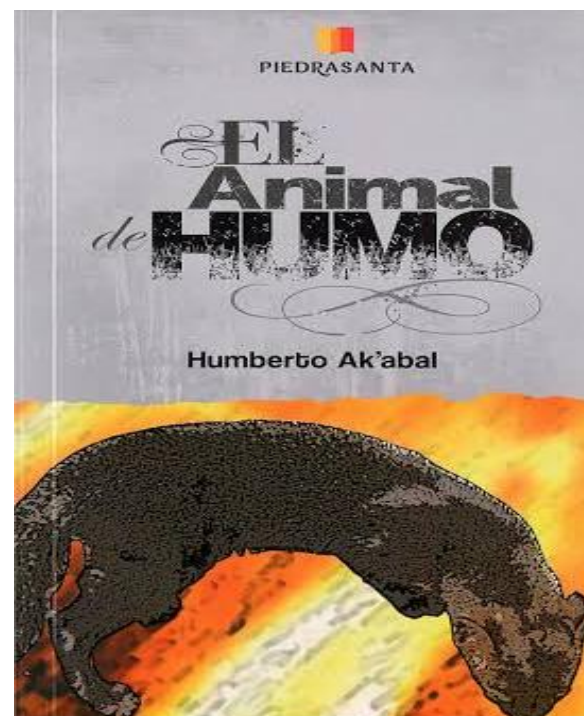
Una de las iniciativas con las que Editorial Piedrasanta lleva esta visión a la práctica es Cuéntame tu Cuento, proyecto que invita a estudiantes a involucrarse en el proceso completo de creación de una historia, desde la idea inicial hasta la elaboración de su propio libro.

A través de esta experiencia, los niños no solamente ejercitan la escritura. También trabajan la creatividad, la organización de ideas, la concentración y la capacidad de expresar aquello que imaginan y viven. De esta manera, la escritura se convierte en una experiencia de aprendizaje que va más allá del lenguaje.

Los organizadores de esta iniciativa invitan a las familias, pero también a los centros educativos, a sumarse a este tipo de actividades. La versión Cuéntame tu Cuento Escolar, a la fecha, ha involucrado a una decena de colegios, permitiendo que más de 200 niños, niñas y jóvenes escriban su propio libro.

Los centros educativos interesados en participar en Cuéntame tu Cuento pueden inscribir a sus estudiantes a través del correo ctc@piedrasanta.com, las redes sociales de Editorial Piedrasanta o el teléfono 3482-3752.

Las historias creadas dentro de Cuéntame tu Cuento también han demostrado que no existe una única manera de contar. Entre las experiencias desarrolladas se encuentran libros escritos en diferentes idiomas, así como obras de estudiantes que hablan de sus propias experiencias y perspectivas.



Un libro como regalo para toda la vida

En el Día del Niño, Editorial y Librerías Piedrasanta proponen mirar los libros no solamente como un regalo, sino como una puerta hacia la curiosidad, la imaginación y el conocimiento. Un libro puede acompañar diferentes etapas de la vida y convertirse en un espacio para descubrir nuevas ideas, emociones y mundos.

con motivo del Día del Niño, la Editorial ofrecerá descuentos especiales en libros infantiles y paquetes seleccionados, disponibles en sus librerías físicas y tienda en línea, como parte de su compromiso por acercar la lectura a más hogares.

Congreso De Seguridad Vial presenta hoja de ruta de cuatro años

Guatemala avanzó en la construcción de una nueva base de información para comprender los principales desafíos de la seguridad vial y definir acciones para atenderlos de manera coordinada. Este fue uno de los principales resultados del Sexto Congreso de Seguridad Vial, organizado por Automóvil Club Guatemala, Fundación para el Desarrollo de Guatemala (FUNDESA) y Cámara de Comercio Guatemalteco-Americana (AmCham Guatemala).

Bajo el enfoque “Del diagnóstico a la ruta: hacia un sistema seguro de movilidad en Guatemala”, el congreso presentó los resultados del estudio situacional de seguridad vial, elaborado con la participación y retroalimentación de instituciones nacionales, gobiernos locales y municipales, sector privado, gremiales y academia. El objetivo fue establecer una base común sobre la situación del país y, a partir de ella, definir prioridades de corto, mediano y largo plazo.

La información cobró especial relevancia ante los desafíos que enfrenta Guatemala en materia de siniestralidad vial. Un análisis presentado recientemente por FUNDESA identificó cinco corredores que concentran el 79% de la incidencia reportada: CA-01 Occidente, CA-09 Sur, CA-02 Occidente, CA-09 Norte y CA-01 Oriente. Estos datos forman parte de la evidencia que permite identificar dónde se concentran los principales retos y orientar los esfuerzos de prevención y atención.

El congreso se desarrolló en torno a tres grandes componentes: la presentación de los resultados del estudio, la presentación de la hoja de ruta y el lanzamiento de la Mesa de Seguridad Vial. Esta última busca fortalecer la coordinación entre las instituciones y actores vinculados con la movilidad y la seguridad vial.

Durante la jornada también se abordaron experiencias internacionales y el papel de la coordinación institucional. La agenda contó con la participación de expertos de Guatemala, Costa Rica y Colombia, así como representantes de instituciones públicas y del sector privado.



Entre los temas desarrollados estuvieron la radiografía de la siniestralidad vial en Guatemala, el costo humano de los hechos de tránsito y la necesidad de una visión integral de movilidad y seguridad vial para la Gran Metrópoli de Guatemala. Otro de los momentos destacados fue la entrega pública del estudio de la curva El Chilero, ubicada en la CA-1 Oriente, como un ejemplo de la aplicación de herramientas de análisis para identificar oportunidades concretas de mejora en materia de seguridad vial.

Abordar los desafíos de la seguridad vial requiere un esfuerzo compartido y compromisos para avanzar en la ejecución de la hoja de ruta bajo el liderazgo y coordinación de las más altas autoridades del Ministerio de Gobernación y el Ministerio de Comunicaciones, Infraestructura y Vivienda. En este sentido, el Sexto Congreso de Seguridad Vial reafirmó el compromiso del sector privado en construir un modelo de trabajo conjunto e integral para los próximos cuatro años.

BAC alcanza grado de inversión con calificación de Fitch Ratings

BAC anunció que Fitch Ratings elevó la calificación internacional de riesgo emisor de largo plazo de BAC a BBB- (perspectiva Estable), otorgándole grado de inversión (Investment Grade), un hito que fortalece el posicionamiento financiero y estratégico de la organización.

Este reconocimiento refleja la solidez del modelo de negocio de BAC, su disciplina financiera, la fortaleza de su franquicia regional y la confianza en su capacidad para generar crecimiento sostenible a largo plazo.

Con esta acción, BAC reafirma su posición como la institución financiera líder de América Central. En 2022, la organización obtuvo el grado de inversión de S&P Global Ratings y, ahora, suma la calificación de grado de inversión de Fitch Ratings.

La evaluación de esta calificación por parte de la calificadora Fitch destaca la fortaleza del perfil de negocio de BAC, la diversificación de sus operaciones, la calidad de su gestión de riesgos y la consistencia de sus resultados financieros. El resultado de esta calificación también reconoce la capacidad de la organización para mantener una posición sólida en los mercados donde opera y sostener una trayectoria de crecimiento de largo plazo.

“Esta valoración, además de una mejora en una calificación crediticia, representa una confirmación de la fortaleza de nuestro modelo de negocio, de nuestra disciplina financiera y de la confianza que desde BAC generamos entre clientes, inversionistas y demás grupos de interés. Alcanzar este grado de inversión reafirma que construimos una organización cada vez más resiliente, diversificada y preparada para liderar el futuro de la banca en nuestra región”, afirmó Rodolfo Tabash, presidente y CEO de BAC.

FitchRatings

Eleva la calificación internacional de riesgo emisor de largo plazo

BBB-
(perspectiva estable)



Otorgándole grado de inversión (Investment Grade)

Este reconocimiento refleja la solidez financiera de BAC y su liderazgo en América Central.



La obtención del grado de inversión fortalece la capacidad de BAC para continuar impulsando el crecimiento sostenible y consolidar una propuesta de valor centrada en la innovación, la cercanía con los clientes y la creación de prosperidad en las comunidades.

“Este logro refleja el compromiso de más de 21.000 colaboradores en toda la región y la confianza de más de 6 millones de clientes que eligen a BAC cada día. Nuestra visión permanece clara: innovar, crecer y acompañar a nuestros clientes con soluciones que generen impacto positivo y contribuyan al desarrollo económico de América Central. Ese compromiso responde al propósito que nos inspira cada día: reimaginar la banca para generar prosperidad en las comunidades que servimos”, agregó Tabash.



GTA anuncia la apertura de
Supermercado Suma
Gran Vía Roosevelt



Tu perro no puede
decirte que algo
cambió, pero sí puede
mostrártelo

5 hábitos que pueden
ayudar a los motoristas a
tener recorridos más
seguros



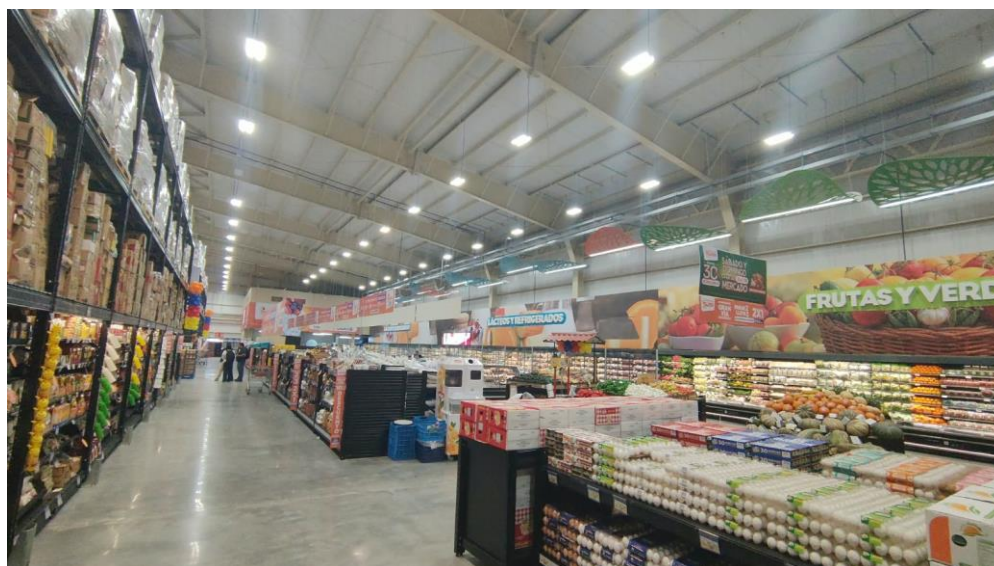
GTA anuncia la apertura de Supermercado Suma Gran Vía Roosevelt la sucursal número 46

Como parte de este crecimiento, GTA anuncia la apertura de Supermercado Suma Gran Vía Roosevelt, la sucursal número 46 de la cadena, ubicada en Calzada Roosevelt 21-09, zona 7 de la ciudad capital. La nueva tienda amplía la cobertura de Suma en un sector de alta circulación y actividad comercial.

Con más de 5,100 metros cuadrados de construcción y 3,500 metros cuadrados dedicados exclusivamente al área de venta, el nuevo establecimiento está diseñado para ofrecer una experiencia amplia y práctica. Además, los clientes contarán con 620 estacionamientos del centro comercial Gran Vía Roosevelt, garantizando una visita cómoda y accesible tanto para familias como para comerciantes

La apertura también amplía la oferta comercial de la zona con un formato dirigido tanto a consumidores como a pequeños y medianos comerciantes. Supermercado Suma permite obtener precios de mayorista al adquirir tres unidades iguales, sin necesidad de contar con una membresía.

“Esta apertura representa una oportunidad para estar más cerca de nuestros clientes y comerciantes de la zona. Queremos ofrecerles un espacio amplio y cómodo, con opciones que respondan a sus necesidades y les permitan



Una propuesta enfocada en el consumidor y el comerciante

Supermercado Suma cuenta con un portafolio de más de 11,000 productos y más de 400 marcas propias, además de opciones de compra en línea a través de suma.com.gt.

Asimismo, para impulsar la economía de los emprendedores locales, la marca ofrece el programa gratuito Suma Club del Comerciante, diseñado para brindar beneficios exclusivos a los dueños de negocios sin ningún costo de afiliación

La nueva tienda atenderá al público de lunes a domingo, de 7:30 a 21:00 horas.

Haz que tus ahorros trabajen Nequi te paga el 8% anual todos los días

¿Alguna vez haz abierto la app de tu banco por la mañana y deseado ver un poco más pisto del que dejaste anoche? Ahora esa idea se hace realidad, rompiendo con la noción de que ahorrar es aburrido o complicado, Nequi presenta en Guatemala una alternativa que desafía la forma tradicional de ahorrar, una opción pensada para que el pisto de los guatemaltecos rinda más, trabaje diario y permanezca a la mano, con todo el respaldo institucional y la confianza de Bam.

¿Por qué tu pisto crece todos los días?

Explicado con peras y manzanas, en los bancos tradicionales lo normal es que recibas un cierto porcentaje de interés al año, tengás que esperar meses o congelar el pisto para algún día poder ver resultados. Con Nequi, las reglas del juego cambian por completo a tu favor.

1. **Ganás muy por encima de lo que los bancos tradicionales te dan, Nequi te da un 8% de interés anual:** eso quiere decir que tu pisto genera mayor rendimiento que en una cuenta de banco tradicional.

2. **Cobrás todos los días:** no tenés que esperar a fin de mes, dejar tu pisto en un plazo fijo o congelado, con Nequi, al abrir tu app cada mañana, verás reflejadas las ganancias que tu pisto generó el día anterior.

3. **El efecto bola de nieve:** lo que ganás hoy, se suma a tu pisto de mañana, tus ganancias empiezan a generar más ganancias todos los días.

4. **Tu pisto siempre disponible:** si necesitás pagar algo, podés hacer una transferencia, comprar tus recargas Tigo o Claro, podés usar tu pisto al instante, 24/7 y sin pagar multas ni penalizaciones.

La agilidad de una app con el respaldo de Bam

Sabemos que cuando se trata del pisto de la familia o del negocio, la seguridad es lo primero. Por eso, Nequi une lo mejor de dos mundos; la facilidad y rapidez de manejar todo desde tu celular, junto con la solidez, liquidez y protección que brinda Bam.



Dos pasos para poner a ganar solito tu pisto:

1. Pasá el pisto que querrás desde una transferencia ACH o agente bancario a tu cuenta en Nequi.

2. ¡Y listo! Relajáte y mirá cómo cada mañana tu pisto amanece un poquito más grande.

Con este lanzamiento, Nequi y Bam continúan impulsando una experiencia financiera más cercana, digital y accesible, permitiendo que más personas hagan crecer su pisto de forma sencilla desde su celular.

Tu perro no puede decirte que algo cambió, pero sí puede mostrártelo

Quienes viven con un perro saben que, con el tiempo, uno termina conociendo cada detalle: cómo pide comida, dónde duerme, qué hace cuando quiere salir, cómo te recibe y hasta esas pequeñas costumbres que solo tú reconoces. Por eso, cuando algo cambia, muchas veces lo notas antes que nadie.

Tal vez empieza a quedarse quieto mirando un punto, parece confundido en un lugar que conoce perfectamente, cambia sus horarios de sueño o comienza a comportarse de una forma que no era habitual. En otros casos, la señal puede ser mucho más evidente, como una convulsión. Es fácil pensar que simplemente “se está poniendo viejito”. Sin embargo, algunos de estos cambios también pueden estar relacionados con su salud neurológica.

Cuando algo que siempre hacía deja de ser normal

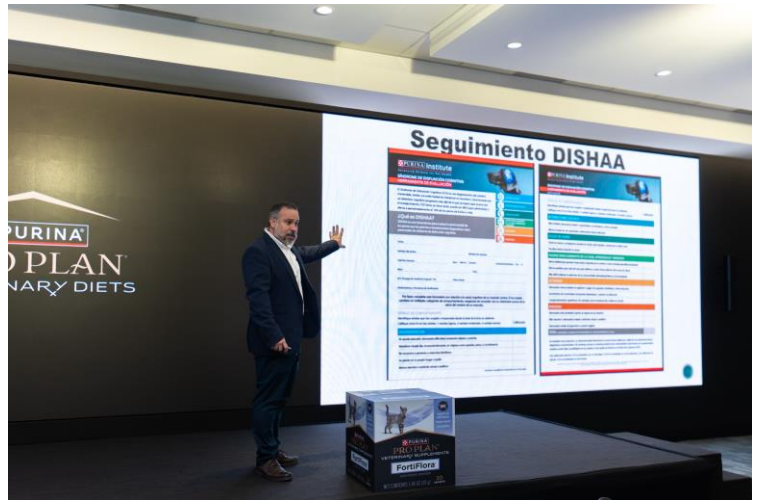
El sistema nervioso interviene en muchas de las funciones que forman parte de la vida diaria de un perro. Por eso, una alteración neurológica no siempre se presenta de la misma manera. En algunos perros de edad avanzada puede aparecer el síndrome de disfunción cognitiva, una condición asociada al envejecimiento que puede provocar cambios en la conducta y en la forma en que el animal se relaciona con su entorno.

También existen otras condiciones, como la epilepsia idiopática, que puede provocar convulsiones y requiere diagnóstico y seguimiento veterinario. Esto no significa que cada cambio de comportamiento sea señal de una enfermedad. La idea tampoco es tratar de diagnosticar a tu mascota desde casa. Lo importante es reconocer cuando algo dejó de ser habitual.

El cerebro también puede recibir apoyo desde la nutrición

Cuando pensamos en alimentación para mascotas, normalmente la relacionamos con su peso, digestión o energía. Sin embargo, la nutrición veterinaria también ha evolucionado para responder a necesidades de salud mucho más específicas.

Dentro del portafolio de Pro-Plan Veterinary Diets se encuentra NC NeuroCare, una fórmula desarrollada para brindar apoyo nutricional a perros con epilepsia idiopática, síndrome de disfunción cognitiva y signos neurológicos relacionados con el envejecimiento. Su formulación incluye triglicéridos de cadena media, además de ácidos grasos omega 3 DHA y EPA, vitaminas del grupo B y antioxidantes, como parte del soporte nutricional dirigido a la función neurológica.



Al tratarse de una dieta veterinaria especializada, NeuroCare debe utilizarse bajo recomendación y seguimiento del médico veterinario, quien podrá determinar si es adecuada según la condición y las necesidades de cada perro.

Conocerlo también es cuidarlo

Observar a tu perro no significa vivir pendiente de cada movimiento. Significa conocer su forma habitual de ser y prestar atención cuando algo realmente cambia. Si deja de reconocer espacios que antes conocía, modifica de manera importante sus rutinas, presenta cambios de conducta o tiene una convulsión, vale la pena consultarlo.

Precisamente, la neurología veterinaria fue uno de los temas centrales de Vet Summit 2026, una jornada de actualización científica de Pro Plan Veterinary Diets que reunió recientemente en Guatemala a 125 médicos veterinarios para profundizar en neurología, endocrinología y el papel de la nutrición especializada dentro del manejo integral de estas condiciones. El programa, que ha alcanzado a más de 200 médicos veterinarios en sus dos primeras ediciones, enfocó este año sus contenidos en el portafolio de dietas terapéuticas de Pro Plan Veterinary Diets.

5 hábitos que pueden ayudar a los motoristas a tener recorridos más seguros

Los accidentes relacionados con motocicletas siguen siendo un tema de preocupación en Guatemala y ponen sobre la mesa una pregunta importante. ¿Qué puede hacer un motorista, en lo cotidiano, para reducir riesgos en la calle?

Para César Amezcuita, gerente general de ASIM, la respuesta está muchas veces en hábitos sencillos y decisiones que se toman antes de salir o durante el camino, y que pueden dar unos segundos más para reaccionar cuando algo pasa en la vía. Estas son cinco recomendaciones que comparte para ayudar a tener recorridos más seguros:

1. Revisa tu moto antes de salir

No necesitas ser mecánico para darte cuenta cuando algo no está bien. Antes de arrancar, revisa que las llantas tengan suficiente aire, que los frenos respondan correctamente, que las luces y direccionales funcionen y que los espejos estén bien colocados. También presta atención a cualquier ruido, falla o cambio que notes en la moto. Si algo se siente diferente, es mejor revisarlo antes de salir.

2. Usa el casco bien, no solo por cumplir

El casco debe quedarte bien, ir siempre abrochado y estar en buenas condiciones. Si recibió un golpe fuerte o ya está dañado, es momento de cambiarlo. La protección también puede complementarse con guantes, ropa que cubra brazos y piernas, zapatos que protejan el tobillo y elementos reflectivos que ayuden a que otros conductores puedan verte mejor.

3. Deja espacio y evita distracciones

Mantener una distancia segura con el vehículo de adelante te da más tiempo para reaccionar si alguien frena, cambia de carril o aparece un obstáculo de repente. El celular también puede esperar. Una llamada, un mensaje o una notificación pueden quitarte la atención de la calle justo cuando más la necesitas. Evita además maniobras bruscas, adelantamientos cuando no tengas suficiente espacio o visibilidad y velocidades que reduzcan tu capacidad de reaccionar.



4. Haz que los demás puedan verte

Una motocicleta es más pequeña que otros vehículos y puede quedar fuera de la vista de los conductores, especialmente cerca de buses y camiones. Utiliza las luces cuando corresponda, avisa con tiempo antes de cambiar de dirección y evita permanecer demasiado tiempo al lado de vehículos grandes. Hay una forma sencilla de recordarlo. Si tú no puedes ver al conductor de un bus o camión en su espejo, existe la posibilidad de que él tampoco te esté viendo a ti.

5. Aprende a manejar, no solo a mover la moto

Saber acelerar, frenar y mantener el equilibrio es solo una parte de conducir una motocicleta. También hay que aprender a reconocer riesgos, conocer las señales de tránsito y saber cómo reaccionar ante situaciones inesperadas. Para César Amezcuita, gerente general de ASIM, la capacitación es clave para desarrollar buenos hábitos desde el inicio y conducir de una forma más segura.

La seguridad tampoco depende únicamente del motorista. Quienes conducen carros, buses o transporte pesado también pueden contribuir dejando suficiente espacio, utilizando las direccionales, revisando espejos y puntos ciegos antes de cambiar de carril y evitando movimientos repentinos. Una motocicleta ocupa menos espacio en la calle, pero quien la conduce necesita el mismo respeto y consideración que cualquier otro usuario de la vía.

Llegar seguro no depende de una sola gran decisión, sino de muchas pequeñas acciones que se repiten todos los días. Revisar la moto antes de salir, utilizar bien el casco, mantenerse atento, dejar espacio y aprender a anticiparse a lo que ocurre en la calle pueden parecer cosas sencillas, pero juntas pueden hacer una gran diferencia.

ManpowerGroup destaca avances en la creación de talento a escala en su Reporte de Sustentabilidad

El Reporte de Sustentabilidad 2025-2026 muestra cómo ManpowerGroup amplía el acceso a habilidades, oportunidades laborales y sectores emergentes, al tiempo que impulsa la acción climática y una gobernanza responsable de la inteligencia artificial.

ManpowerGroup presentó hoy Working to Change the World: Human First, Digital Always, su Reporte de Sustentabilidad 2025-2026, en el que comparte los avances alcanzados en sus pilares de Personas y Prosperidad, Planeta y Principios de Gobernanza.

El informe muestra cómo la compañía continúa ampliando el acceso al desarrollo de habilidades y al empleo, acelerando sus acciones frente al cambio climático y fortaleciendo una gobernanza responsable en un contexto donde la inteligencia artificial está transformando el futuro del trabajo.

“Ayudar a las personas a encontrar un trabajo significativo es una de las formas más poderosas de transformar vidas. A medida que la inteligencia artificial redefine el mundo laboral, nuestro enfoque está en garantizar que las personas cuenten con las habilidades, la confianza y el acceso a oportunidades que necesitan para avanzar”, señaló Ruth Harper, Chief Marketing & Sustainability Officer de ManpowerGroup.

“Este informe refleja avances concretos: crear talento a escala, abrir caminos hacia nuevas oportunidades profesionales y aprovechar la tecnología para fortalecer a las personas, no para sustituir las”. Por su parte, Jonas Prising, Presidente y CEO de ManpowerGroup, destacó:

“El mundo laboral está experimentando una transformación acelerada. La tecnología y la evolución de las habilidades requeridas están redefiniendo la forma en que las organizaciones crecen y las personas desarrollan sus carreras profesionales.

Las organizaciones que prosperarán serán aquellas que combinen la tecnología con las capacidades humanas para ampliar el acceso a oportunidades, fortalecer la resiliencia de la fuerza laboral y ayudar a las personas a generar valor de nuevas maneras. El reporte Working to Change the World de este año refleja ese compromiso”.



Principales avances del Reporte de Sustentabilidad 2025-2026 Personas y Prosperidad

- Impulsó el acceso a industrias emergentes
- Amplió el desarrollo de habilidades
- Fortaleció el talento tecnológico
- Impulsó la adopción responsable de la inteligencia artificial,
- Amplió el acceso al empleo mediante IA,
- Apoyó la integración laboral de personas refugiadas,

- Planeta**
- Redujo sus emisiones totales de gases de efecto invernadero
 - Incrementó el uso de electricidad renovable,
 - Fue reconocida por TIME

- Principios de Gobernanza**
- Fortaleció la gobernanza responsable de tecnologías emergentes
 - Fue reconocida por Ethisphere como una de las Compañías Más Éticas del Mundo

Prudence y Residente impulsan Love Chain, una iniciativa que conecta el cuidado con impacto social

Love Chain es una iniciativa de Prudence, impulsada por DKT Latam, que parte de una premisa fundamental: las decisiones personales de autocuidado trascienden a quien las toma, generando un efecto positivo y de bienestar en la pareja, el entorno y la comunidad.

Para expandir este mensaje y conectar con nuevas audiencias, la campaña cuenta con la participación del artista puertorriqueño Residente, quien busca concientizar sobre la importancia de la protección mutua y la toma de decisiones informadas en torno a la salud sexual y la anticoncepción.

Esta labor de educación es especialmente urgente en contextos como el de Guatemala, donde cifras del INE citadas por el UNFPA revelan que alrededor del 17% de los nacimientos en 2023 correspondieron a niñas y adolescentes, evidenciando así la necesidad imperativa de mantener accesibles programas y canales de información clara sobre salud sexual y reproductiva.

“En Prudence creemos que cuidarse también puede generar un impacto positivo en otras personas. Con Love Chain queremos que quienes eligen Prudence sepan que su decisión también contribuye a impulsar programas que acercan educación sexual, anticoncepción y herramientas para el cuidado de la salud a más personas”, afirmó Alan Vera, director de Marketing para Lubricantes y Condones Prudence.

Una elección que forma parte de una cadena de cuidado

Con Love Chain, Prudence busca mostrar que el cuidado personal puede trascender una decisión individual. La iniciativa conecta la elección de sus productos con programas que buscan acercar educación, anticoncepción y salud sexual a más personas



La participación de Residente refuerza este concepto al llevar el mensaje a nuevas audiencias y plantear una conversación sobre sexualidad desde la información, la responsabilidad y el cuidado.

Así, Love Chain propone que elegir Prudence también puede ser parte de una cadena de cuidado: una acción que comienza en la persona y puede extenderse hacia su pareja, su entorno y la comunidad.



Jóvenes guatemaltecos buscan llevar su talento emprendedor al escenario latinoamericano



Henkel
revoluciona la coloración
en Guatemala con el
relanzamiento de
Palette Naturals

IRTRA
lanza las nuevas paletas
de helado inspiradas en
Ricky y Luna



Jóvenes guatemaltecos buscan llevar su talento emprendedor al escenario latinoamericano

Yo Emprendo x Guate es un programa que impulsa el emprendimiento en jóvenes guatemaltecos, organizado por Cámara de Industria de Guatemala (CIG), Junior Achievement Guatemala (JAG), Fundación Industrial, CIG Joven y Guatemala Emprende. Por medio del programa, los estudiantes viven la experiencia de crear y administrar una empresa, asumir responsabilidades y tomar decisiones relacionadas con producción, finanzas, mercadeo y ventas. Al mismo tiempo, este programa fortalece la empresariedad del país, motor de desarrollo y progreso.

Es así como, con la participación de ocho empresas juveniles, se llevó a cabo la final de la cuarta edición de Yo Emprendo x Guate. Los equipos llegaron a esta última etapa después de completar un proceso de formación y evaluación en el que participaron cerca de 6 mil estudiantes de instituciones públicas y privadas de los 22 departamentos del país.

Durante el evento, los finalistas presentaron sus propuestas ante un jurado integrado por representantes del sector empresarial y profesionales de distintas áreas. Cada grupo explicó el problema que busca resolver, su propuesta de valor, modelo de negocio y posibilidades de crecimiento.

Los ganadores de Yo Emprendo x Guate 2026 fueron:

Primer lugar: La empresa **NOVARA**, del Instituto Guatemalteco Americano (IGA), que presentó una plataforma web diseñada para reducir los cambios de carrera universitaria por falta de información.

Segundo lugar: La empresa **ECOLIPS**, del Colegio Mariano y Rafael Castillo Córdova, con un bálsamo artesanal que repara e hidrata los labios sin usar parafinas ni vaselina. Tercer lugar: La empresa **ELIXIA**, del Colegio Colonial Billingüe, que desarrolló un diseño de rubor en crema, vegano, con pigmentos orgánicos y envase eco amigable.



Impacto Social: **MANNA**, del Colegio Monte María, por la capacidad de su producto (libretas hechas con papel reciclado) para responder a una necesidad social y generar un cambio positivo en su comunidad.

Posibilidades Globales: **ECOLIPS**, por el potencial de su propuesta para llegar a otros mercados.

La empresa ganadora del primer lugar viajará a Quito, Ecuador, para representar a Guatemala en Company of the Year (COY), un evento regional de Junior Achievement que reúne a destacados emprendimientos estudiantiles de América Latina. El equipo podrá presentar su propuesta junto a empresas juveniles de otros países y llevar el talento emprendedor guatemalteco a un escenario internacional.

Henkel revoluciona la coloración en Guatemala con el relanzamiento de Palette Naturals

Henkel anuncia el lanzamiento en Guatemala de *Palette Naturals*. Esta propuesta llega para liderar el movimiento de la Belleza Consciente en Centroamérica, combinando innovación, nutrición profunda y resultados de color de alto desempeño a un precio accesible.

Con este lanzamiento, Palette reinterpreta la experiencia de teñirse el cabello en casa; deja atrás las sensaciones abrasivas y los olores fuertes para convertir el proceso en un placentero ritual de autocuidado y nutrición capilar.

Innovación sensorial y alto desempeño sin amoníaco

Palette Naturals ha sido formulada eliminando el amoníaco e incorporando ingredientes de origen natural y veganos. La línea incorpora activos específicos según cada tono como el cacao, karité o bayas de goji, diseñados para elevar la intensidad y los reflejos de cada color de manera estratégica. Además, brinda una agradable fragancia afrutada durante la aplicación, mejorando sensiblemente y cambiando de manera positiva la experiencia sensorial del tinturado.

A pesar de prescindir del amoníaco, la fórmula no compromete el desempeño, garantiza un 100% de cobertura de canas y colores intensos. Asimismo, el tratamiento posterior incluido ayuda a sellar la fibra capilar, devolviéndole fuerza, suavidad y brillo al cabello, siendo una alternativa ideal tanto para cabellos vírgenes como para cabellos previamente procesados o sensibilizados.

Democratización del cuidado capilar natural

Históricamente, las alternativas de coloración libres de amoníaco y con ingredientes naturales han sido poco accesibles. Con este lanzamiento, Henkel rompe la principal barrera de acceso de la categoría permitiendo que un público más amplio en Guatemala pueda disfrutar de tecnología de vanguardia y coloración amigable con la salud de su cabello.



Con el lanzamiento de *Palette Naturals*, Henkel reafirma su compromiso con el mercado guatemalteco y su visión de liderar la industria del cuidado personal a través de marcas que combinan innovación, sustentabilidad y un profundo entendimiento de las necesidades de la sociedad.

IRTRA lanza las nuevas paletas de helado inspiradas en Ricky y Luna

IRTRA lanza las nuevas paletas de helado inspiradas en Ricky y Luna, dos de sus personajes más queridos, incorporando una propuesta que suma sabor y diversión a la experiencia de quienes visitan los parques y hoteles del IRTRA.

Porque en el IRTRA sabemos que los mejores momentos siempre tienen un sabor especial, Ricky y Luna ya forman parte del corazón de tantas familias guatemaltecas, ahora también llegan en forma de paleta de helado. Con este lanzamiento, dan un salto más allá del mundo de los personajes para para transformarse en el rostro de dos nuevas paletas de helado con identidad propia.



Las paletas de helado de Ricky y Luna

La propuesta llega en dos presentaciones: la paleta de helado de Ricky, sabor a naranja y la paleta de helado de Luna, sabor a fresa. Esta nueva experiencia que suma sabor a la diversión, las nuevas paletas de helado buscan introducir este producto para agradar a los pequeños de todas las familias.

Cada uno fue diseñado con el rostro de su personaje y busca que en el momento de elegir un helado se convierta también en una experiencia única y cercana para grandes y pequeños de todas las familias. Este nuevo lanzamiento gira alrededor de la magia, el sabor y esos pequeños momentos que complementan un día de diversión en cada uno de los rincones del IRTRA.

Con este nuevo lanzamiento, IRTRA reafirma que la magia no tiene límites, y que siempre habrá algo nuevo esperando a las familias. Porque IRTRA es felicitar, y la felicidad sabe mejor cuando viene acompañada de helado sabroso de la diversión.

Lanzan nuevo fondo de inversión para Centroamérica y el Caribe

Saudi Eksab for International Investments Company, IDB Invest e IDC Network se han unido como socios fundadores para lanzar el "Saudi Eksab, IDC Impact Fund", con la participación de CAF, con el objetivo de impulsar la financiación para el desarrollo de empresas privadas en crecimiento. Valante Capital, la plataforma de private equity de IDC Network, ha sido designada como gestora del fondo y liderará la ejecución de sus inversiones en la región.

El fondo invertirá en compañías consolidadas y de alto crecimiento en sectores orientados al consumo, incluidos alimentación, distribución y retail, principalmente en Centroamérica y el Caribe, con posibles inversiones en la región andina.

La alianza reúne capacidades complementarias e integración. Saudi Eksab originó y coestructuró la plataforma de inversión y, como inversor ancla junto a IDB Invest, aporta capital institucional a largo plazo. IDB Invest y CAF aportan una amplia experiencia de inversión en la región y capacidades para movilizar capital privado destinado al desarrollo, mientras que IDC Network, a través de Valante Capital, contribuye con un profundo conocimiento del mercado regional, capacidades de originación, inversión y ejecución



Más allá de la financiación, Saudi Eksab, IDB Invest y CAF trabajarán junto con la gestora del fondo para fortalecer las prácticas operativas y alinear el fondo con los estándares internacionales. El fondo también está estructurado para facilitar una mayor colaboración institucional a lo largo del tiempo, generando oportunidades de participación para inversores institucionales alineados en tesis y objetivos de inversión.

Estadios del Barrio: abriendo la cancha a nuevas oportunidades en La Palmita

Tras recuperar y devolverle vida a la cancha comunitaria de La Palmita, Estadios del Barrio de Gatorade lleva su propósito un paso más allá: convertir el deporte en una plataforma para impulsar el talento joven y abrir nuevas oportunidades en la comunidad. Esta nueva etapa incorpora un componente formativo en habilidades para la vida, liderazgo y trabajo en equipo.

La iniciativa, impulsada por PepsiCo, cbc, la Municipalidad de Guatemala y ahora Fundación Bi, evoluciona para demostrar que una cancha puede ser mucho más que un espacio para jugar: puede convertirse en un punto de encuentro donde el deporte abre conversaciones, fortalece habilidades y conecta a los jóvenes con nuevas oportunidades para su desarrollo.

Durante los próximos 12 meses, 100 jóvenes de entre 5 y 16 años de La Palmita participarán en un proceso continuo guiado por un entrenador especialista en fútbol. El programa incluirá entrenamientos deportivos, sesiones de liderazgo y trabajo en equipo, resolución de conflictos, habilidades para la vida y educación financiera.

A través de su Programa Social y Deportivo, Fundación Bi estará a cargo de impartir las capacitaciones y brindar acompañamiento. Esta iniciativa forma actualmente a más de 3,700 niños en 6 disciplinas deportivas a lo largo de 40 sedes, implementando una metodología integral a través del deporte.

“Con nuestra marca Gatorade y su programa Estadios del Barrio seguimos dando pasos firmes para que estos espacios se conviertan en verdaderas plataformas de oportunidades para la juventud. Queremos que encuentren en el deporte una herramienta para desarrollar su potencial, fortalecer sus habilidades y construir un mejor futuro”, afirmó Rafael Plazolles, vicepresidente de Bebidas para PepsiCo Latinoamérica Norte.

cbc, embotellador y distribuidor de la marca, destacó la importancia de fortalecer el tejido social en las comunidades. “El deporte es una herramienta poderosa para impulsar el desarrollo personal y generar oportunidades para las nuevas generaciones. Es por eso que buscamos alianzas que le permitan a nuestras marcas cobrar vida y generar desarrollo en el país”, señaló Rafael Sanguinetti, gerente de marketing de cbc Guatemala.



“Nos emociona sumar nuestras capacidades y herramientas a esta nueva etapa de Estadios del Barrio. Esta alianza refleja nuestro compromiso con las comunidades y con la formación de jóvenes que, a través del deporte, pueden desarrollar habilidades que les acompañarán durante toda su vida”, indicó María José Paiz, gerente general de Fundación Bi.

Un espacio que sigue generando oportunidades

La primera fase de Estadios del Barrio contempló la recuperación de la cancha comunitaria de la Palmita, Zona 5 sentando las bases para que este espacio pudiera convertirse ahora en una plataforma de formación y desarrollo para la juventud. El 26 de septiembre se realizó el lanzamiento de la segunda etapa en la comunidad, abriendo paso a las inscripciones para el ciclo 2026-2027.

La alianza busca demostrar que una cancha puede convertirse en un lugar donde nacen sueños y se fortalecen talentos. Con Estadios del Barrio, la cancha de La Palmita se consolida como un espacio donde el deporte, la formación y la colaboración entre aliados abren nuevas oportunidades para la juventud de Zona 5.

Dispositivos futuristas que ya existen hoy

La tecnología que antes parecía sacada de películas de ciencia ficción ya forma parte de nuestra vida diaria. En 2026, muchos dispositivos futuristas que imaginábamos hace unos años ya están disponibles y transformando cómo trabajamos, nos divertimos y nos cuidamos.

os dispositivos más sorprendentes que ya existen hoy y cómo están cambiando nuestra manera de vivir.

1. Smartphones plegables y flexibles

Los teléfonos inteligentes han dado un salto increíble

Pantallas plegables que combinan la comodidad de un móvil y la funcionalidad de una tablet.

Robots asistentes

Los robots inteligentes ya no son solo prototipos de laboratorio:

Robots domésticos que limpian, cocinan o ayudan en tareas cotidianas.

Robots de compañía que ofrecen interacción social y entretenimiento.

Robots profesionales que trabajan en hospitales, almacenes y logística.

La robótica avanzada combina IA y sensores para hacer tareas que antes solo los humanos podían realizar.



Drones personales y de reparto

Los drones han pasado de ser juguetes a herramientas futuristas

Drones de reparto que entregan paquetes de manera rápida y segura.

Sistemas autónomos que evitan obstáculos y navegan de forma inteligente.

Vehículos eléctricos y autónomos

La movilidad también ha dado un salto futurista

Coches eléctricos con autonomía extendida y recarga rápida.

Vehículos autónomos que pueden conducir solos en entornos controlados.



**Ranking de los líderes con mejor
reputación del país en 2026**



Universidad
Mesoamericana amplía su
oferta académica y abrirá
Medicina en la sede
central

**San Martín
apertura de su nueva
tienda en Plano, Texas**



Universidad Mesoamericana amplía su oferta académica y abrirá Medicina en la sede central

Para los jóvenes que sueñan con convertirse en médicos, en 2027 habrá una nueva alternativa de formación en la Ciudad de Guatemala. Universidad Mesoamericana abrirá la Licenciatura en Medicina y Cirugía en su Sede Central, ubicada en la zona 8, en Quetzaltenango acercando su experiencia académica y su modelo de enseñanza a estudiantes de la capital y de distintas regiones del país.

La apertura representa una oportunidad para quienes buscan iniciar su preparación médica en instalaciones modernas, con laboratorios y espacios especializados que les permitirán integrar los conocimientos científicos con la práctica desde las diferentes etapas de su formación.

Esta nueva opción académica está respaldada por la trayectoria de la Facultad de Medicina de Universidad Mesoamericana en Quetzaltenango, que inició sus actividades en 2002. Durante más de dos décadas, ha graduado a 1,170 médicos y cirujanos y actualmente cuenta con más de 1,500 estudiantes.

La llegada de la Licenciatura en Medicina y Cirugía a la Ciudad de Guatemala permitirá trasladar a la Sede Central la experiencia, los procesos académicos y los estándares de formación desarrollados por la Universidad a lo largo de más de 20 años.



Un entorno académico dedicado a las ciencias de la salud

La Licenciatura en Medicina y Cirugía se incorporará en 2027 a la oferta de programas vinculados con las ciencias de la salud que Universidad Mesoamericana imparte en su Sede Central:

- Técnico en Ciencias Aplicadas al Deporte
- Técnico y Licenciatura en Enfermería
- Maestría en Cirugía de Mano y Codo

Infraestructura y territorio: Conecta reportó cero reasentamientos y cero servidumbres forzosas en 2025

Desarrollar infraestructura eléctrica requiere mucho más que planificación técnica. También supone establecer relaciones con propietarios, comunidades y territorios donde se desarrollan los proyectos.

En ese contexto, la gestión de los derechos sobre la tierra se convierte en un componente fundamental de una actuación responsable.

Conecta aplica principios del IFC Performance Standard 5 en sus procesos de adquisición de derechos sobre tierras.

Durante 2025, la compañía reportó cero personas reasentadas física o económicamente, cero servidumbres forzosas y USD 0 en compensaciones derivadas de servidumbres forzosas.

Los derechos de paso asociados con los proyectos de expansión fueron gestionados mediante negociación voluntaria y directa con los propietarios.

Esta forma de gestión refleja un principio relevante: la expansión de infraestructura debe considerar tanto las necesidades del sistema eléctrico como los derechos de las personas vinculadas con los territorios donde se desarrolla.



El enfoque también encuentra un referente en la experiencia del Grupo Energía Bogotá destacada por el Relator Especial de las Naciones Unidas sobre el derecho al desarrollo, donde la participación y la comunicación con las comunidades fueron elementos centrales.

Para Conecta, integrar criterios de derechos humanos en la gestión territorial permite avanzar hacia proyectos donde la infraestructura y el respeto por las personas formen parte de una misma conversación.

Ranking de los líderes con mejor reputación del país en 2026



José Raúl González, Ricardo Castillo y Juan José Gutiérrez lideran el ranking de los líderes con mejor reputación de Guatemala en 2026

En la 4ª edición, José Raúl González se hace con la primera posición del ranking de Merco Líderes Guatemala. Le sigue en segundo lugar Ricardo Castillo y Juan José Gutiérrez completa el pódium en tercera posición.

Merco Líderes Guatemala 2026 es un estudio que incluye 8 fuentes de información y un número total de 526 encuestas realizadas para esta cuarta edición.

La 4ª edición de Merco Líderes Guatemala ha dado a conocer el ranking de los líderes con mejor reputación del país en 2026. El evento, que se ha celebrado en el Hotel Camino Real de Ciudad de Guatemala, ha estado dirigido por Denise Mansilla, directora general de Merco Guatemala.

En la edición de Merco Líderes Guatemala 2026, José Raúl González (1º), Ricardo Castillo (2º) y Juan José Gutiérrez (3º), son los tres empresarios que lideran el ranking. Les siguen en la clasificación Álvaro Cofiño (4º), Luis Lara Grojec (5º) Luis Von Ahn (6º), Guillermo Castillo (7º), Juan Luis Bosch (8º), Enrique Crespo (9º) y José Miguel Torrebiarte (10º), completando los diez primeros puestos del ranking general.

San Martín apertura de su nueva tienda en Plano, Texas

San Martín continúa fortaleciendo su expansión en Estados Unidos con la apertura de su nueva tienda en Plano, Texas. La marca ofrece un concepto único de restaurante, panadería, pastelería, café y market, brindando un servicio excepcional basado en la calidad y emprendiendo, con una expansión geográfica que comenzó en Guatemala, continuó en El Salvador y alcanza ahora su tercera locación en Estados Unidos en Plano, Texas.

Como parte de su compromiso de estar cada vez más cerca de las familias del área de Dallas-Fort Worth, San Martín crea en Plano un espacio de 758m2. pensado para disfrutar, consentir a los visitantes y hacer que se enamoren de la marca, donde la tradición artesanal se encuentra con un diseño lleno de elegancia y calidez.

Un diseño que rinde homenaje a la herencia guatemalteca. Uno de los principales elementos diferenciadores de esta nueva tienda es su concepto arquitectónico. San Martín Bakery en Plano, Texas reimagina la experiencia característica de la marca con un diseño que combina la herencia guatemalteca con una atmósfera refinada e inmersiva.

El espacio incorpora materiales artesanales, madera, azulejos hechos a mano, elementos de ratán y vegetación, creando una atmósfera cálida que acompaña el recorrido del visitante desde la exhibición de pan recién horneado hasta las áreas del restaurante y café. La propuesta arquitectónica refleja la filosofía artesanal que forma parte de la identidad de San Martín y que también está presente en sus productos, elaborados desde cero con recetas originales.

La tienda cuenta con una capacidad para 192 personas, ofreciendo un ambiente cómodo y versátil para diferentes momentos del día.



Gastronomía para compartir e impacto local

La nueva tienda reúne en un mismo lugar la propuesta que ha distinguido a San Martín durante décadas: su reconocida panadería euro-latina, elaborada artesanalmente con masa madre y recetas originales; una amplia selección de repostería; un variado menú de restaurante; y bebidas preparadas con café tostado en la propia tostaduría de la marca.

Helados POPS abrió hoy su nuevo kiosco en el Centro Comercial Interplaza



Hacer una pausa entre compras, salir de paseo el fin de semana o simplemente darse un antojo a media tarde ahora tiene un nuevo destino en Villa Nueva. Helados POPS abrió hoy su nuevo kiosco en el Centro Comercial Interplaza Villalobos, ubicado en el kilómetro 14 de la Carretera al Pacífico, kiosco 14, para estar más cerca de las familias del sector.

La apertura llega en el mejor momento, porque quienes visiten el kiosco podrán probar el sabor de temporada que está dando de qué hablar: Pistacho con Chocolate Blanco. Es una combinación suave y cremosa, en la que el toque tostado del pistacho se encuentra con la dulzura del chocolate blanco.

Junto a este delicioso sabor de temporada, los invitados también encontrarán sus favoritos de siempre, esos sabores que han acompañado cumpleaños, salidas en familia y tardes con amigos durante décadas.

"Villa Nueva es una comunidad muy especial para nosotros y queríamos estar más cerca de las familias que viven y trabajan aquí. Nos emociona que puedan conocer este nuevo espacio justo cuando tenemos el Pistacho con Chocolate Blanco, un sabor que ha tenido una respuesta increíble y que estamos seguros les va a encantar", comentó Clara Pérez, Jefe de Mercadeo Guatemala de Helados POPS.

Diversión, disfraces y sorpresas serán parte de las celebraciones de octubre en Metrocentro

El mes de octubre llega cargado de sonrisas, adrenalina y emociones a Metrocentro. Para consentir a los más pequeños del hogar y celebrar a lo grande el Día del Niño y Halloween, el centro comercial ha preparado una agenda llena de actividades, entretenimiento, sorpresas y experiencias especiales para disfrutar en familia y crear recuerdos inolvidables durante cada visita.

Los días 3, 4, 17 y 18 de octubre, los pequeños podrán disfrutar de una celebración especial en Plaza Nueva Fase, con actividades para jugar, divertirse y compartir junto a sus familias.

La programación incluirá pista de Go Karts, simuladores de carros, pinta caritas y globoflexia, de 12:00 del mediodía a 6:00 de la tarde.

Halloween: una celebración para compartir

La celebración continuará el 31 de octubre con una tarde especial de Halloween, llena de diversión, dulces y sorpresas para disfrutar en familia en Metrocentro.

Durante la celebración, los niños podrán llegar disfrazados y recorrer las tiendas y kioscos participantes para recolectar dulces. Los establecimientos estarán identificados con un sticker para que puedan reconocerlos fácilmente.

Además, las tiendas estarán luciendo adornos creativos y creando un ambiente lleno de color y alegría para todos los visitantes.

Actividades para toda la familia

En Plaza Nueva Fase, los visitantes encontrarán un espacio decorado con temática de Halloween, perfecto para tomarse fotografías y guardar un recuerdo de la celebración. También habrá una estación de dulces para los pequeños.



Mientras que, en la Plaza Central, una Ruleta Digital pondrá a prueba la suerte de los visitantes, quienes podrán participar para ganar premios especiales. En este espacio también habrá una estación de dulces.

Las actividades de Halloween estarán disponibles de 12:00 del mediodía a 8:00 de la noche.



Cómo evitar que tu perro se peleee con otros perros



Los beneficios que aporta el Rambután para la salud

Los hábitos ocultos que te hacen aumentar de peso



Los hábitos ocultos que te hacen aumentar de peso

Los hábitos que tenemos definen nuestra salud física. Si nos ejercitamos, nos mantendremos en forma y evitaremos problemas de salud, pero si no lo hacemos y tenemos ciertos hábitos, podríamos subir de peso rápidamente (casi sin notarlo), poniendo en riesgo tanto nuestra imagen como nuestro bienestar.

Pasar mucho tiempo sentado

En primer lugar, es por lo obvio. las personas que pasan mayor tiempo sentadas no compensan ese tiempo haciendo ejercicio. Las personas que pasan más tiempo sentadas son más propensas a sufrir de sobrepeso además de otro tipo de enfermedades crónicas, además de que incrementa considerablemente el riesgo de muerte temprana.

No dormir lo suficiente

¿Te desvelas demasiado? La falta de sueño tiene un fuerte vínculo con el incremento de peso, lo cual se puede deber a los cambios hormonales, problemas con el metabolismo, además de que el cansancio elimina la motivación para ejercitarse, aunque sea un poco. La falta de sueño suele hacer que se genere acumulación de grasa visceral, lo cual está vinculado a otras enfermedades. Algunas personas requieren menos sueño que otras pero se recomienda dormir lo suficiente para estar descansado.

No tomar agua / Beber las calorías

Las personas que toman agua antes del desayuno, consumen menos calorías que quienes no lo hacen. El agua no tiene calorías y ayuda al funcionamiento apropiado del cuerpo, además de que impulsa la digestión después de una comida, y ayuda a absorber los nutrientes.

Saltarte comidas

Las personas que se saltan el desayuno son más propensos a subir de peso o sufrir de obesidad. Esto debido a los problemas metabólicos que pueden surgir por la falta de nutrición. Si quieres evitarlos puedes optar por snacks con alto nivel nutricional.



Comer demasiado rápido

Es algo que se menciona constantemente pero que olvidamos. El estómago tarda 20 minutos en “decirle” al cerebro que estas lleno, lo cual significa que cada comida debería tomar al menos ese tiempo en terminar. Las personas que comen despacio comen menos que los que lo hacen rápido, entonces, si comes rápido puede que termines comiendo más de lo que necesitas, así que trata de reducir el tiempo o establecer bien tus alimentos durante una comida.

Tener amigos que comen mucho

¿Alguna vez habías escuchado que la obesidad se contagia? Puede tener algo de cierto. Si tus amigos o tu pareja comen demasiado, eres 57% más propenso a hacer lo mismo, lo cual puede provocar incremento de peso. Esto se debe a un aspecto social y cómo nos comportamos en diferentes situaciones. Sin embargo, puedes tener amigos que coman mucho y limitar tu consumo o hacer ejercicio para evitar subir de peso.

Los beneficios que aporta el Rambután para la salud

El rambután es un fruto exótico que ofrece diversos beneficios, como combatir infecciones, regular los niveles de azúcar en la sangre, reducir el colesterol y disminuir el riesgo de cáncer. Además, debido a su bajo contenido calórico, alto porcentaje de agua y fibra, es ideal para apoyar la pérdida de peso.

Estos beneficios se deben a la presencia de compuestos bioactivos, especialmente en su cáscara y semillas, que poseen propiedades antioxidantes capaces de neutralizar los radicales libres, ayudando a prevenir el daño celular.

También conocido como lichi el rambután está compuesto por tres partes principales: la pulpa, las semillas y la cáscara. Esta última es ampliamente utilizada en la elaboración de productos alimenticios, cosméticos y farmacéuticos gracias a sus propiedades medicinales. Además, puede consumirse fresco o como ingrediente en ensaladas y batidos.

Aumenta el sistema inmunitario

El rambután aporta vitamina C, un micronutriente que ayuda a mejorar la proliferación de las células de defensa B y T del organismo. Además, este fruto contiene geranina, un elagitánico que es eficaz contra la cepa del virus del dengue tipo 2.

Ayuda a la pérdida de peso

El rambután es una fruta que puede favorecer la pérdida de peso, ya que es rica en fibras que forman una sustancia gelatinosa en el intestino, aumentando el tiempo de digestión de los alimentos y absorción de los nutrientes, provocando la reducción del apetito y una mayor sensación de saciedad entre las comidas.

Previene enfermedades neurodegenerativas

Los extractos de la pulpa y de la cáscara de esta fruta, tienen compuestos con potentes propiedades antioxidantes, los cuales combaten los radicales libres, protegiendo a las células del daño oxidativo.

Regula el azúcar en la sangre

Los extractos de la cáscara y semilla del rambután tienen un efecto inhibitorio de la sustancia α-glucosidasa, una enzima que forma parte del metabolismo de la glucosa, promoviendo la regulación del azúcar en la sangre, siendo de gran ayuda para controlar la glucemia en personas que sufren de diabetes tipo 2.



Reduce el riesgo de cáncer

El rambután es rico en compuestos llamados elagitánicos, que poseen actividad anticancerígena y antiproliferativa. Estos compuestos contribuyen a reducir el riesgo de crecimiento de células cancerígenas.

Mejora la apariencia de la piel

El extracto de la cáscara y semillas del rambután, tienen propiedades antioxidantes que combaten los radicales libres, previniendo el daño de las células de la piel.

Propiedades del rambután

El rambután destaca por sus propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, antidiabéticas, antibacterianas, digestivas, cardioprotectoras, neuroprotectoras, prebióticas y anticancerígenas. Estas propiedades se deben a su contenido en compuestos bioactivos, como la vitamina C, las fibras y los elagitánicos, entre otros, que contribuyen a sus múltiples beneficios para la salud.

Cómo evitar que tu perro se pelee con otros perros

Las peleas entre perros son una de las situaciones más estresantes y peligrosas tanto para las mascotas como para sus tutores. Ya sea en el parque, durante un paseo diario o incluso dentro de casa con otro can, un enfrentamiento puede causar lesiones físicas graves y traumas psicológicos duraderos. Sin embargo, en la gran mayoría de los casos, las peleas se pueden prevenir si aprendemos a leer el lenguaje corporal de los animales, establecemos una socialización adecuada y aplicamos pautas correctas de manejo.

Las estrategias clave para evitar que tu perro se envuelva en conflictos con otros canes y cómo actuar si la situación se complica son:

1. Comprende el lenguaje corporal canino

Los perros rara vez se pelean sin motivo o de la nada; casi siempre emiten señales de advertencia previas que muchas veces pasamos por alto. Para evitar un conflicto, es fundamental aprender a interpretar lo que tu perro y el otro animal están comunicando.

Señales de calma: Bostezar, lamerse la nariz, desviar la mirada, caminar lento o hacer una curva en lugar de ir de frente. Estas son señales de que el perro está intentando evitar la tensión. Debes respetarlas y no obligarlo a interactuar si las muestra.

Señales de advertencia y estrés: Pelo erizado (piloerección), postura corporal rígida, cola alta y quieta o moviéndose de forma muy rígida, mirada fija, gruñidos sordos o mostrar los dientes.

El espacio personal: Cada perro tiene un radio de confort. Invadirlo de manera brusca, especialmente si hay recursos de por medio (juguetes, comida o la atención de su dueño), puede interpretarse como una amenaza.

2. Claves para una socialización temprana y continua

Un perro bien socializado comprende mejor las reglas de convivencia canina y sabe cómo gestionar sus emociones ante la presencia de extraños.

Exposición gradual: Si tu perro es cachorro, preséntale diferentes entornos, sonidos, personas y otros perros de manera positiva y controlada. La socialización no significa que deba saludar a todos los perros que vea, sino que aprenda a ignorarlos y a mantener la calma en su presencia.

Refuerza la indiferencia: Premia a tu perro cuando vea a otro can a lo distancia y decida no abalanzarse ni ladrar. Esto le enseña que mantener la tranquilidad trae recompensas.

Cuidado con las malas experiencias: Una sola experiencia traumática con un perro agresivo puede marcar a tu mascota para siempre. Evita soltarlo en parques donde no conozcas el temperamento de los demás animales.

3. Gestión del entorno y prevención activa

Como tutor, tu rol es actuar como un filtro de seguridad para tu perro. Tú debes tomar las decisiones por él cuando veas riesgos potenciales.

Usa la correa adecuada: En zonas concurridas, mantén a tu perro con una correa firme pero no tensa. La tensión en la correa comunica estrés y ansiedad a través de tus manos, lo cual puede poner a tu perro a la defensiva (reactividad en correa).

Control de recursos: Muchos conflictos surgen por la protección de objetos de valor. Si sabes que tu perro tiende a ser posesivo con sus juguetes, la pelota o la comida, evita dárselos en parques o áreas donde haya otros perros cerca.

Evalúa antes de permitir el saludo: Si vas a dejar que tu perro salude a otro, pregunta primero al dueño si su perro es amigable. Observa la postura de ambos: si notas rigidez, es mejor seguir de largo. Los saludos deben ser breves (unos segundos) y en un espacio amplio donde ninguno se sienta arrinconado.

4. Qué hacer si se inicia un conato de pelea

A pesar de todas las precauciones, los desacuerdos pueden ocurrir. Si notas que la tensión escala y se van a trabar, es vital mantener la cabeza fría.

Evita gritar o castigar físicamente: Los gritos suelen excitar más a los perros y empeorar la pelea, y golpear a un animal asustado puede hacer que te muerda por reflejo.

No metas las manos: Nunca intentes separar a los perros agarrándolos del collar o del hocico, ya que las mordeduras por redirección hacia ti son muy comunes.

Conclusión

Evitar que tu perro se pelee con otros no depende de la suerte, sino de la observación constante, la educación positiva y el establecimiento de límites claros. Conocer los límites de tu mascota, respetarlos y mantener la calma en los paseos transformará la convivencia en una experiencia mucho más segura y placentera para ambos.



Consejos sobre cómo cuidar tu salud mental y emocional

La salud mental abarca no solo la ausencia de trastornos o enfermedades psicológicas. También se refiere a nuestra forma de enfrentar los desafíos de la vida, mantener relaciones saludables y tomar decisiones que nos ayuden a alcanzar nuestro potencial.

Es un componente fundamental del bienestar general, ya que afecta nuestra forma de pensar, sentir y actuar en todas las áreas de nuestra vida. Cuando nuestro estado emocional, psicológico y social es óptimo, somos capaces de enfrentar los desafíos con resiliencia, establecer y mantener relaciones positivas, y disfrutar de una buena calidad de vida.

Por otro lado, la falta de salud mental puede llevar a trastornos psicológicos graves como el estrés crónico, la depresión, la ansiedad, los trastornos de alimentación y el abuso de sustancias.

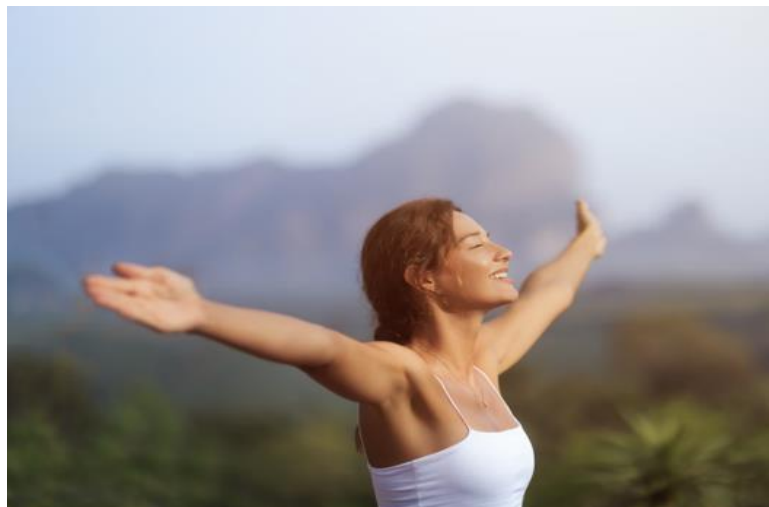
Las siguientes acciones te ayudarán a tomar las riendas de tu bienestar emocional y vivir una vida verdaderamente significativa y plena.

Promover el Autocuidado

En una sociedad que promueve el ser servicial y productivo, a veces podemos sentirnos culpables de establecer límites claros y dedicar tiempo a uno mismo. Sin embargo, el autocuidado es uno de los principales consejos para cuidar la salud mental.

El autocuidado implica prestar atención a nuestras necesidades emocionales, físicas y mentales. Si nos sentimos cansados, debemos aprender a tomar una pausa y delegar algunas de nuestras tareas.

Aprender a decir “no” a las actividades que no queremos realizar no nos hace egoístas. Esta acción indica que sabemos reconocer nuestros límites y que validamos y honramos nuestras emociones.



Si sientes que te cuesta identificar tus emociones, limitaciones y fortalezas, practica la autorreflexión a través de llevar un diario, meditar o hacer actividades que te permitan conocernos mejor.

Establecer rutinas saludables y mantener un estilo de vida equilibrado.

La salud mental y física está íntimamente conectadas. Es por eso que crear y mantener rutinas saludables nos brinda estabilidad y contribuye a un bienestar mental sostenible.

Esto incluye establecer horarios regulares para dormir, comer y hacer ejercicio. También es importante mantener una alimentación equilibrada y evitar hábitos perjudiciales como el consumo excesivo de alcohol, fumar, pasar mucho tiempo en redes sociales, etc.



Practicar Técnicas de Relajación y Reducción del Estrés.

Pretender tener una vida sin estrés es demasiado ambicioso. La vida está llena de riesgos, sorpresas y desafíos que inminentemente activarán las respuestas de estrés en nuestro sistema nervioso.

Aprender cómo cuidar la salud mental no implica vivir una vida sin estrés, sino aprender a manejarlo de forma efectiva cuando aparezca. Esto implica aprender y practicar técnicas de relajación, como la respiración profunda, la meditación, el yoga o el mindfulness.

Estas técnicas nos ayudan a reducir el estrés, calmar la mente y promover la sensación de calma y bienestar. Un profesional de la salud mental puede ayudarte a implementar estas técnicas en tu rutina diaria, especialmente durante los momentos de crisis.

Fomentar la Conexión con la Naturaleza y el Entorno.

Pasar tiempo al aire libre, disfrutar de actividades al aire libre y conectar con la naturaleza puede mejorar nuestro estado de ánimo. Pasar dos horas semanales en un entorno natural ayuda a aumentar nuestra sensación de bienestar.

Además, cuidar nuestro entorno físico, mantener espacios ordenados y agradables, también contribuye a crear un ambiente propicio para una buena salud mental. Mantener tu hogar y oficina ordenados ayudarán a reducir tu estrés mientras fomentan nuestro equilibrio emocional.

Al implementarlas de manera regular estas cinco acciones para cuidar la salud mental, podemos fortalecer nuestra resiliencia emocional y promover un bienestar mental duradero.

Cuidar nuestra salud mental es fundamental para mantener un equilibrio y bienestar en todos los aspectos de nuestras existencia. Desde nuestras relaciones y desempeño laboral hasta nuestra calidad de vida en general, nuestro bienestar psicológico presenta las bases en donde podemos florecer.

Es por eso que es crucial reconocer la importancia de priorizar nuestro bienestar emocional y buscar las herramientas adecuadas para cuidarlo.



Grasa abdominal en los hombres por qué bajar de peso es importante



Los 4 puntos ciegos de la cocina donde más se acumulan gérmenes

Consejos para acabar con las cucarachas en la cocina de su casa



Grasa abdominal en los hombres por qué bajar de peso es importante

La grasa abdominal puede ser un problema serio. Descubra qué causa la grasa abdominal, cuáles son los riesgos de salud que representa y qué puede hacer para reducirla.

El problema con la grasa abdominal es que no se limita a la capa de relleno justo por debajo de la piel. Esto se conoce como grasa subcutánea. La grasa abdominal también incluye grasa visceral, que se encuentra en la profundidad del interior del abdomen y rodea los órganos internos.

Independientemente del peso total de una persona, tener una gran cantidad de grasa abdominal aumenta el riesgo de lo siguiente:

Presión arterial alta.

Cantidad poco saludable de grasa en la sangre.

Apnea del sueño.

Enfermedad cardíaca.

Nivel elevado de glucosa sanguínea y diabetes.

Determinados tipos de cáncer.

Accidente cerebrovascular.

Hígado graso.

Muerte prematura por cualquier causa.

Las personas que regularmente comen y beben más calorías de las que gastan por día tienen más probabilidades de aumentar de peso, lo que incluye la grasa abdominal.

El envejecimiento también es un factor. Las personas pierden masa muscular cuando envejecen. Y el problema empeora en el caso de quienes no hacen actividad física. La pérdida de masa muscular disminuye la rapidez con la que el cuerpo utiliza las calorías. Esto puede hacer que sea más difícil mantener un peso saludable. Por ejemplo, cuando los hombres tienen entre 50 y 60 años necesitan alrededor de 200 calorías menos por día que a los 30 a 40 años.

Los genes también pueden contribuir a las probabilidades de que una persona tenga sobrepeso u obesidad. También influye en dónde se almacena la grasa en el cuerpo.

El alcohol y la grasa abdominal

El consumo de alcohol puede derivar en lo que, en ocasiones, se llama barriga de cerveza, pero esta bebida no es la única culpable. Beber demasiado alcohol de cualquier tipo puede empeorar el problema. Si bebe alcohol, hágalo con moderación. Para los hombres, esto significa un máximo de dos copas al día. Cuanto menos beba una persona, menos calorías consumirá, y será menos probable que se acumule grasa abdominal con el tiempo.

¿Cómo medir el abdomen?

Para ver si la grasa abdominal es un problema, mida su cintura de la siguiente manera:

Póngase de pie y coloque una cinta métrica alrededor del estómago desnudo, justo encima del hueso de la cadera. Hale de la cinta métrica hasta que quede ajustada, pero sin que presione la piel. Asegúrese de que la cinta métrica esté nivelada en todo el perímetro.

Relájese, exhale y mida la cintura. No meta el abdomen cuando lo haga.

En el caso de los hombres, una medida de cintura de más de 40 pulgadas (102 centímetros) indica una cantidad poco saludable de grasa abdominal y un mayor riesgo para problemas de salud. Aunque, en general, cuanto mayor sea la medida de la cintura, más serán los riesgos para la salud.



Grasa abdominal

La grasa subcutánea es la grasa del abdomen que puede sentir si se pellizca la piel y los tejidos sobrantes alrededor de la zona media. La grasa visceral es la grasa que se acumula en la parte profunda del abdomen, en el espacio que rodea los órganos. El exceso de grasa visceral está muy relacionado con un riesgo más alto para problemas graves de salud.

El peso de una persona depende, en gran medida, de los siguientes cuatro aspectos:

Calorías que se consumen por día.

Calorías que se gastan por día.



Reducción de su cintura

Puede fortalecer y tonificar los músculos abdominales con abdominales u otros ejercicios enfocados en el abdomen. No obstante, solo hacer estos ejercicios no eliminará la grasa abdominal. La buena noticia es que la grasa visceral responde a las mismas estrategias de dieta y ejercicio que pueden ayudarle a perder el exceso de peso en otras zonas y reducir la grasa corporal total.

Perder la grasa del vientre requiere esfuerzo y paciencia. Para perder la grasa adicional y evitar recuperarla, trate de bajar de peso de manera lenta y constante. Consulte con su profesional de atención médica para que le ayude a comenzar y a mantenerse en el buen camino.

Consejos para acabar con las cucarachas en la cocina de su casa

Recomendaciones prácticas para detectar, controlar y prevenir la presencia de esta plaga en espacios domésticos, diversas guías de limpieza y sitios de consejos del hogar señalan que la cucaracha alemana suele ser la más común en espacios domésticos y que su rápida reproducción hace necesario actuar con orden y constancia. Te recomendamos estos pasos para manejar la situación y evitar que la infestación avance.

Identificar los puntos de escondite

Las cucarachas suelen refugiarse en zonas oscuras y estrechas. Se recomienda colocar trampas adhesivas debajo del lavaplatos, detrás de la nevera, junto al microondas y en las esquinas de los armarios durante algunas noches para detectar los lugares con mayor actividad.

Realizar una limpieza profunda y constante

Retirar restos de comida y grasa acumulada reduce las fuentes de alimento. Es importante mover electrodomésticos para limpiar detrás, guardar los alimentos en recipientes herméticos y evitar dejar platos sucios o residuos en la encimera durante la noche.

Limitar el acceso al agua

La humedad favorece la supervivencia de esta especie. Secar el lavaplatos y las superficies húmedas cada noche, retirar el agua de las mascotas antes de dormir y reparar cualquier fuga ayuda a cortar esta fuente imprescindible para la plaga.

Sellar espacios ocultos

Las cucarachas se esconden en grietas de paredes y zonas de tuberías. Revisar estos puntos con una linterna y sellarlos con masilla o silicona reduce significativamente los posibles refugios.

Aplicar cebos en gel

Los cebos en gel son uno de los métodos más efectivos para controlar la colonia. Se recomienda colocar pequeñas gotas en zonas ocultas, bisagras de armarios y esquinas de cajones, donde se ha observado actividad.



Evitar aerosoles en las áreas tratadas

Los insecticidas en aerosol pueden generar un efecto repelente que evita que las cucarachas se acerquen al cebo, reduciendo su eficacia. Por ello no deben aplicarse en las mismas zonas donde se colocó el gel.

Mantener y monitorear el proceso

El control requiere seguimiento continuo. Es necesario revisar los cebos, reemplazarlos cuando se consumen y mantener trampas adhesivas para observar la disminución progresiva de la actividad.

¿Cuándo contactar a un profesional?

Se recomienda acudir a un servicio especializado cuando la infestación es extensa, cuando los insectos se ven durante el día o si, tras cuatro a seis semanas de aplicar estas medidas, la actividad no disminuye.

Medidas de preparación y respuesta ante lluvias intensas

Las lluvias son bienvenidas todos los años para la agricultura y para el abastecimiento de agua a las poblaciones; sin embargo cuando se presentan intensas causan daños directamente sobre vías de transporte, viviendas y pueden desencadenar otros eventos peligrosos como caídas de rocas, deslizamientos, huaycos, crecida de ríos e inundaciones.

Ante esta situación, es responsabilidad de todos prepararnos para aprovechar lo mejor posible la lluvia y evitar daños que son previsibles.

PREPARACIÓN

Si vives en áreas propensas a inundaciones, desbordes de ríos, debajo de deslizamientos activos, debajo de roqueríos, durante la temporada de lluvia tienes que trasladar a tu familia hacia viviendas de familiares y/o amigos ubicadas en partes altas y alejadas de esos peligros. Esto evitará pérdidas humanas.

Si tu vivienda se encuentra cerca de algún cauce de río o quebrada o incluso debajo de laderas, almacena sacos de tierra o arena y colócalos en las puertas y ventanas para evitar el ingreso del agua.

Los techos de las casas deben tener pendiente para que corran las aguas. El techo o azotea de tu casa tiene que estar despejada, puedes protegerla de infiltraciones poniéndole una capa de concreto, dale pendiente hacia un ducto de desfogue externo.

Si tu vivienda tiene techo a dos aguas, instala canaletas para recoger el desfogue de éstas, orientándolas hacia una zona de evacuación o drenaje.

Limpia y acondiciona los patios interiores, excava canaletas para el drenaje hacia la calle. Participa con los vecinos en limpiar los drenes y evitar que se tapen con basura.



RESPUESTA

Si comienza a llover de manera torrencial, es probable que ocurra una inundación. Participa en la vigilancia de la crecida de torrentes, alerta a tus vecinos y apoya la evacuación de familias ubicadas que están en riesgo hacia zonas seguras

En época de lluvias intensas, aléjate de los cauces ríos y quebradas ante posibles desbordes o inundaciones.

Si vas conduciendo, disminuye la velocidad, toma precauciones y no te detengas en zonas donde puede fluir gran cantidad de agua, ubícate fuera de las zonas de deslizamientos, caída de rocas.

No atraveses con tu vehículo ni a pie los tramos inundados.

RECOMENDACIONES GENERALES ANTE UNA EMERGENCIA

Conversa y organízate con tus vecinos y trabaja en coordinación con las autoridades de tu localidad para saber cómo prepararte y actuar ante un desastre. Prepara tu mochila de 72 horas.

Ten a la mano los números de teléfonos de Bomberos, Policía Nacional. Colabora y participa con responsabilidad en las brigadas de primera respuesta: rescate, remoción de escombros, primeros auxilios, evacuación, contra incendios, etc.

Los 4 puntos ciegos de la cocina donde más se acumulan gérmenes

La limpieza de la cocina suele concentrarse en los lugares más visibles como el mesón, el lavaplatos, los utensilios y las superficies donde se preparan los alimentos. Sin embargo, hay otros espacios que pueden pasar varios días sin recibir atención y que también están expuestos al agua, los restos de comida o el contacto constante con las manos.

Existen varios elementos de uso cotidiano en los que pueden encontrarse microorganismos cuando no reciben una limpieza adecuada. Entre los puntos que suelen quedar fuera de la rutina aparecen cuatro lugares que pueden acumular humedad, residuos y microorganismos.

El dispensador de agua

Uno de ellos es el dispensador de agua de la heladera. En los refrigeradores que cuentan con este sistema, el agua pasa por conductos internos antes de salir por una pequeña boquilla. allí pueden aparecer levaduras y moho.

Limpiar únicamente la parte exterior no es suficiente para mantener todo el sistema en buenas condiciones. Por eso, el mantenimiento debe hacerse de acuerdo con las instrucciones entregadas por el fabricante, especialmente en las partes que están en contacto con el agua.

las manijas de las puertas y cajones de los muebles

Se trata de superficies que se tocan repetidamente mientras se cocina, incluso después de manipular distintos alimentos y utensilios. las manijas de los muebles son una de las zonas de la cocina que se olvida limpiar. Estas se tienen que incluir en la rutina de limpieza después de preparar alimentos como carne, pollo o pescado crudos.

El cubo donde se guardan los cuchillos

también esconde residuos en lugares difíciles de alcanzar. Sus ranuras estrechas pueden retener migas, restos de comida y humedad, mientras que una limpieza superficial deja intacta la parte interior. Existen levaduras y moho en los bloques de cuchillos para limpiarlos, es necesario retirar los cuchillos, eliminar los residuos de las ranuras y utilizar un cepillo pequeño.

El depósito de agua de la cafetera

Aunque las piezas que están a la vista suelen recibir más atención, este recipiente puede permanecer húmedo durante largos periodos entre un uso y otro.

En las muestras analizadas se encontraron levaduras, moho y otros microorganismos. Por eso, además de lavar las piezas desmontables, se recomienda vaciar y limpiar el depósito siguiendo las indicaciones específicas de cada fabricante.

Adema existen otros utensilios como los **cajones de la heladera, tablas de cortar, manijas de la cocina, esponjas y recipientes con sellos de goma** entre los elementos en los que pueden encontrarse microorganismos. además de lavar las piezas desmontables, se recomienda vaciar y limpiar el depósito siguiendo las indicaciones específicas de cada fabricante.

mantener la cocina limpia no implica únicamente retirar la suciedad visible. Las zonas húmedas, las ranuras, los depósitos y las superficies de contacto frecuente también necesitan una limpieza periódica para evitar que acumulen residuos y microorganismos.

Entre las recomendaciones generales está limpiar las superficies que entran en contacto con alimentos después de preparar la comida y lavar las tablas de cortar con agua caliente y detergente después de cada uso. También conviene prestar atención a los espacios estrechos y a las zonas que permanecen húmedas.

En el caso de electrodomésticos como cafeteras y refrigeradores con dispensador de agua, las indicaciones del fabricante son especialmente importantes.

Vaciar los depósitos, realizar el mantenimiento correspondiente y dejar secar por completo los elementos húmedos permite incorporar esos puntos que suelen quedar olvidados a la rutina de limpieza.

