

Edición Semanal

Del 26 de octubre al 01 de noviembre de 2026

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





TOLEDO recibe certificado GUINNESS WORLD RECORDS® por el fiambre más Grande del Mundo



La 13ª Carrera San Martín reúne a miles de guatemaltecos corriendo por una gran causa

Claro Guatemala y Xiomi lanzan la nueva Serie REDMI Note 17



TOLEDO recibe certificado GUINNESS WORLD RECORDS® por el fiambre más Grande del Mundo

Una tradición que reúne a las familias alrededor de la mesa también puede reunir a todo un país. Toledo hace historia con el fiambre más grande del mundo, una preparación de 4,325.9 libras que honra la cocina guatemalteca. Hoy, Guinness World Records certificó este hito de la marca emblemática de Corporación Multi Inversiones (CMI).



"Para Toledo, el fiambre es mucho más que una receta de temporada: es familia, unión y orgullo por lo nuestro. Hoy esa tradición, que se mantiene viva de generación en generación, trasciende fronteras con un reconocimiento mundial", expresó Juan José Gutiérrez

Fiambre: tradición y récord mundial con Toledo

Los productos de Toledo han acompañado durante años la preparación del fiambre en los hogares guatemaltecos. A pocos días del 1 de noviembre, la marca convierte ese vínculo en un hito que pone el nombre de Guatemala en alto ante el mundo, gracias al trabajo conjunto de sus equipos, especialistas culinarios y personal de apoyo.

Ese esfuerzo tiene además un propósito social: los Q100 de cada porción vendida, tanto en preventa como en el evento, se destinarán a becas en escuelas culinarias para jóvenes guatemaltecos, con el fin de que las nuevas generaciones mantengan vivo este legado. Toledo asumió la totalidad de los costos de preparación, por lo que el precio completo de cada porción vendida podrá destinarse a esta causa. La iniciativa se realiza junto al Club Rotario Guatemala de la Ermita, responsable de administrar los fondos, y cuenta con la chef Mirciny Moliviatis como aliada del programa de becas culinarias.



“Acompañar durante años las mesas guatemaltecas es uno de nuestros mayores honores, y hoy compartimos con las familias un momento que quedará en la memoria de todos. Que lo donado impulse a nuevos chefs es lo que le da sentido a este día “, agregó Gabriela Morales, Gerente de Embutidos y Porcícola de CMI. Con este hito, la marca reafirma su compromiso de seguir acompañando a las familias guatemaltecas, ya que “no hay noviembre sin fiambre, ni fiambre sin Toledo”. Y, como cada año, estará presente en esta temporada con su portafolio de productos como jamones, salchichas, chorizos, longanizas, mortadelas, salchichones y lengua salitrada, para que cada hogar prepare su receta con el sabor de siempre.

Con este hito, la marca reafirma su compromiso de seguir acompañando a las familias guatemaltecas, ya que “no hay noviembre sin fiambre, ni fiambre sin Toledo”. Y, como cada año, estará presente en esta temporada con su portafolio de productos como jamones, salchichas, chorizos, longanizas, mortadelas, salchichones y lengua salitrada, para que cada hogar prepare su receta con el sabor de siempre.

Claro Guatemala y Xiomi lanzan la nueva Serie REDMI Note 17



Claro Guatemala y Xiaomi presentaron la nueva Serie REDMI Note 17, ya disponible en los Centros de Atención al Cliente de Claro, la cual redefine la gama media al priorizar la durabilidad mediante la filosofía "Diseñados para Durar". Esta familia de dispositivos destaca por ofrecer hasta seis años de actualizaciones de seguridad, autonomía excepcional, funciones avanzadas de IA, certificaciones de protección física (IP66, IP68, IP69 e IP69K y Corning Gorilla Glass Victus 2), tecnología Wet Touch 2.0 y el reconocimiento TÜV SÜD de 5 estrellas en Titan Quality para los modelos Pro y Pro Max 5G por su alta resistencia a caídas, agua y desgaste de batería.

Baterías de gran capacidad para una experiencia sin interrupciones

La Serie REDMI Note 17 introduce el Sistema de Batería REDMI Titán con tecnología de silicio-carbono y gestión energética por IA, garantizando que sus baterías conserven al menos el 80% de su capacidad original tras 1,600 ciclos de carga (aproximadamente seis años de uso); entre sus modelos destacan el REDMI Note 17 Pro Max 5G (9,210 mAh y carga de 100W), el REDMI Note 17 Pro 5G (8,340 mAh y carga de 67W) y el REDMI Note 17 5G (7,700 mAh y carga de 45W).

Pantallas premium, poder de procesamiento e inteligencia artificial

La nueva serie cuenta con pantallas de resolución 1.5K y un brillo de hasta 3,500 nits que garantizan una experiencia visual óptima incluso bajo luz solar directa, complementadas con inteligencia artificial avanzada mediante Xiaomi HyperAI, Google Gemini y Circle to Search para optimizar el entretenimiento, la productividad y la creación de contenido.

Fotografia y creatividad potenciadas por IA

La Serie REDMI Note 17 integra funciones avanzadas de fotografía y video orientadas a creadores de contenido y usuarios que buscan resultados de mayor calidad. Entre las principales innovaciones destacan la grabación de video dual, captura de video 4K en el modelo Pro Max y herramientas de edición impulsadas por inteligencia artificial.

Funciones como AI Erase Pro, AI Beautify, reducción inteligente de reflejos y optimización automática de imágenes permiten mejorar fotografías y videos de manera sencilla, ampliando las posibilidades creativas desde el propio dispositivo.

La llegada de la Serie REDMI Note 17 fortalece el portafolio de smartphones 5G de Claro y amplia las alternativas disponibles para los usuarios que buscan dispositivos con características premium a precios competitivos.



Los diferentes modelos de Redmi Note 17, ya están disponibles en Tiendas Claros en planes postpago con llamadas y redes sociales ilimitadas desde Q.295.- mensuales o, a precio de contado con facilidades de hasta 48 cuotas:

REDMI Note 17 Pro Max 5G,

REDMI Note 17 Pro 5G.

REDMI Note 17 5G.

La 13ª Carrera San Martín reúne a miles de guatemaltecos corriendo por una gran causa

Con gran entusiasmo y sentido de solidaridad, San Martín celebró la 13.ª edición de su carrera en la Avenida Reforma y la 12 calle, reuniendo a miles de participantes en los recorridos de 5 y 10 kilómetros y la tradicional "Caminatón" bajo el lema ***#AtletasQueInspiran***. La jornada deportiva y familiar no solo promovió el bienestar y la unidad, sino que también logró su objetivo benéfico al recaudar y entregar un donativo de **Q. 827,334 a la Fundación Margarita Tejada,** fondos que se destinarán a fortalecer el programa de becas e impulsar el desarrollo integral de personas con síndrome de Down.



"Nos llena de satisfacción ver cómo, año con año, miles de guatemaltecos se unen a esta iniciativa y convierten cada kilómetro en una oportunidad para inspirar y transformar vidas. La Carrera San Martín representa mucho más que una actividad deportiva: es una muestra de lo que podemos lograr cuando nos unimos por una causa. Agradecemos a cada corredor, familia, patrocinador y aliado que hizo posible esta edición que contribuye a la labor de la Fundación Margarita Tejada", expresó Daniela Corella, Gerente Financiera de San Martín.

A lo largo de sus 13 ediciones, la Carrera San Martín se ha consolidado como una tradición que une a los guatemaltecos alrededor del deporte, la convivencia familiar y la solidaridad. Con los resultados de este año la iniciativa ha recaudado a la fecha más de Q.6.6 millones para la Fundación Margarita Tejada, contribuyendo a fortalecer los programas y servicios que promueven el desarrollo y la autonomía de personas con síndrome de Down.

Con esta edición, San Martín reafirma su compromiso de impulsar iniciativas que reúnen a las familias guatemaltecas y contribuyen a generar un impacto positivo en la comunidad. Porque detrás de cada kilómetro hay una historia y detrás de cada historia, un atleta que inspira. #AtletasQueInspiran.

ÍNTEGRO es galardonada en los Dragon Awards of Happiness por su modelo de cultura y bienestar laboral

ÍNTEGRO, empresa dedicada al desarrollo y operación de proyectos de vivienda, centros comerciales, hotelería y parques industriales, alcanzó un nuevo logro al ser reconocida en los Dragon Awards of Happiness, una distinción especial a su compromiso con la cultura organizacional y al ambiente de bienestar que brinda a sus colaboradores.



Este reconocimiento internacional se suma a otros logros importantes obtenidos por la compañía en Guatemala este año:

Dragon Awards of Happiness: Reconocimiento especial a su cultura corporativa.

Puesto #48: Los Mejores Lugares para Trabajar® en América Latina 2026, por Great Place to Work®.

5.° lugar: Los Mejores Lugares para Trabajar® para Mujeres en Guatemala 2026, por Great Place to Work®.

7.° lugar: Los Mejores Lugares para Trabajar® en Guatemala 2026, por Great Place to Work®.

Este resultado responde a la visión de sostenibilidad de la empresa, orientada a poner a las personas en el centro de cada decisión. Guiados por su cultura EPICC que engloba sus cinco valores (Excelencia, Pasión, Impacto Positivo, Creatividad y Comunicación), ÍNTEGRO promueve un entorno de trabajo colaborativo e inclusivo, donde actualmente el 53% de los puestos de liderazgo y el 53% de la fuerza laboral total están conformados por mujeres.

"Estos reconocimientos demuestran que nuestra cultura se vive día a día. Nos llena de orgullo estar en el Top 5 para mujeres en Guatemala y entre las 50 mejores empresas de la región. Esto confirma que construimos un lugar de trabajo seguro, justo e inclusivo, donde cada persona tiene la oportunidad de aprender, crecer y alcanzar su máximo potencial", agregó María José Zepeda, gerente de Talento Humano de ÍNTEGRO.

Para celebrar este logro, los colaboradores de la empresa compartieron una jornada de convivencia con actividades de integración, reconociendo el compromiso diario de los equipos. Con estas distinciones la empresa reafirma su compromiso de que el crecimiento del negocio avance siempre junto al bienestar, la estabilidad y el desarrollo de su gente.

Progreso primer lugar en ranking de Mejores Equipos de Comunicación de Merco Empresas 2026





Nestlé impulsa una caficultura resiliente beneficiando a más de 100 mil familias con el Plan Nescafé

UNO y PRONTO lanzan en Guatemala la plataforma de beneficios "UNO Plus"



Progreso ocupa el primer lugar en el ranking de Mejores Equipos de Comunicación de Merco Empresas 2026

Progreso obtuvo el primer lugar en el ranking de mejores equipos de comunicación de MERCO Guatemala 2026, una distinción basada en la valoración de periodistas de información económica que reconoce el trabajo de las empresas en la gestión de su comunicación y su relación con los medios.



En esta edición, Progreso encabeza la clasificación, seguido por Castillo Hermanos, CMI, IRTRA y McDonald's. Más allá de la posición alcanzada, el resultado pone sobre la mesa el valor de una labor que se construye en el día a día: atender consultas, compartir información oportuna, escuchar distintas perspectivas y mantener un diálogo profesional con quienes informan a la sociedad.

La confianza entre una empresa y los medios de comunicación no se construye a partir de una sola interacción.

Se fortalece con el tiempo, mediante la consistencia de los mensajes, la disposición para responder y la coherencia entre lo que una organización comunica y sus acciones. Por eso, el trabajo de un equipo de comunicación va más allá de transmitir información institucional; también implica facilitar la comprensión de los temas relevantes para la empresa y sus distintos públicos

"Recibimos este reconocimiento con gratitud y, sobre todo, con un renovado compromiso de seguir construyendo relaciones de confianza. Creemos en una comunicación abierta, transparente y de doble vía, en la que escuchar es tan importante como informar. Nuestra relación con los medios debe trascender la difusión de noticias para convertirse en un espacio de colaboración y generación de valor mutuo, que facilite su labor periodística y nos permita comprender mejor a nuestros públicos. Más que comunicar lo que hacemos, aspiramos a construir relaciones de largo plazo que contribuyan a una mejor comprensión de los temas que nos unen y nos aportan como sociedad", expresó María Andrea Salvadó, gerente de Comunicación Corporativa de Progreso.



El primer lugar en MERCO Guatemala 2026 reconoce el trabajo del equipo y, a la vez, plantea el desafío de mantener una relación basada en el diálogo, la responsabilidad y el respeto por la labor periodística. Porque la reputación de una organización también se construye en la manera en que escucha, responde y se relaciona con quienes necesitan información sobre ella.

Acerca de Progreso

Progreso es una compañía líder en cemento, materiales y soluciones para la construcción, con unidades de negocio en los sectores de Construcción, Agro, Energía y Desarrollo Inmobiliario, con presencia en ocho países de América Latina.

Su marca insignia es Cementos Progreso, líder en la producción y comercialización de cemento y materiales de construcción con más de 125 años de experiencia.

Nestlé impulsa una caficultura resiliente beneficiando a más de 100 mil familias con el Plan Nescafé

En el marco del Mes Mundial del Café, Nestlé destaca los avances de Plan Nescafé 2030, su estrategia global para fortalecer la resiliencia y competitividad internacional del sector, mediante la promoción de prácticas agrícolas sostenibles, elevar la calidad del café y contribuir a un futuro más próspero para las personas, familias y comunidades que forman parte de su cadena de valor.

Desde Honduras, principal país productor y exportador de café en Centroamérica, Nestlé lidera la implementación de Plan Nescafé 2030 para la región. Como resultado de estos esfuerzos, Nestlé Centroamérica acompañó en 2025 a más de 100,000 familias cafetaleras, brindando formación en temas agrícolas, económicos y sociales a productores de 15 países.

Inclusión y relevo generacional

A través del Plan Nescafé 2030, Nestlé promueve la transición generacional y la inclusión en la caficultura mediante el programa Jóvenes Caficultores, el cual ha capacitado desde 2019 a más de 40,000 jóvenes centroamericanos incluyendo a 24,540 en Honduras, 4,639 en Nicaragua, 4,544 en Guatemala, 2,665 en El Salvador, 2,187 en Panamá y 1,425 en Costa Rica en temas de agricultura y técnica cafetalera.

Esta formación se complementa con el Aula Móvil, que imparte conocimientos prácticos en calidad, catación, barismo y buenas prácticas agrícolas directamente en las comunidades. Asimismo, la estrategia impulsa la inclusión de más de 23,000 mujeres con capacitaciones en tendencias globales y regulaciones, además del apoyo al emprendimiento rural con iniciativas como Mi Propio Negocio, mientras que apoya el bienestar familiar mediante proyectos como **"Espacios Seguros Cosecha Feliz"** en Honduras, beneficiando a más de 90 familias al brindar cuidado, educación y nutrición a sus hijos durante la temporada de cosecha.



Restaurando ecosistemas para el futuro del café

Como parte de su compromiso con una caficultura más resiliente, Nestlé trabaja junto a los productores para fortalecer los sistemas agroforestales, restaurar paisajes productivos y promover la biodiversidad.

Nestlé y su marca Nescafé reafirman su compromiso con una caficultura más resiliente y productiva, que contribuya al bienestar de las personas y las comunidades y a la conservación de los ecosistemas que hacen posible el futuro del café.

Detrás de cada taza de NESCAFÉ® hay mucho más que un extraordinario sabor: hay millones de personas que, con pasión y dedicación, hacen posible que el café llegue desde las fincas hasta nuestras mesas. Por eso, apoyar a los caficultores, fortalecer sus capacidades y crear oportunidades para las nuevas generaciones es apostar por el futuro del café y por una cadena de valor más resiliente y sostenible, que nos permita seguir disfrutando de una deliciosa taza de café durante muchos años más.

FECAICA reunirá a líderes empresariales e industriales en el Congreso Regional de la Industria 2026

La Federación de Cámaras y Asociaciones Industriales de Centroamérica y República Dominicana (FECAICA) realizará el próximo 29 de octubre de 2026, de 2:00 p. m. a 7:00 p. m., el Congreso Regional de la Industria FECAICA 2026, en el Hotel Sheraton Presidente, San Salvador, bajo el lema «Integración Regional y Liderazgo Empresarial.

El evento busca intercambiar experiencias, identificar oportunidades de inversión y fortalecer la integración económica regional, con el propósito de posicionar a Centroamérica y República Dominicana como una plataforma competitiva para el desarrollo y los negocios internacionales.

La agenda se desarrollará en torno a cuatro ejes: potencial, estrategia, ejecución e inspiración, orientados a transformar las ventajas de la región en acciones concretas que impulsen la competitividad, el crecimiento empresarial y la atracción de inversiones.



Entre los conferencistas destacan Rodrigo Borges, gerente general de PepsiCo Alimentos para Centroamérica; José Raúl González Merlo, presidente ejecutivo de Grupo Progreso; y Ligia Bonetti, presidenta ejecutiva de Grupo SID, República Dominicana.

Asimismo, se desarrollará un panel con la participación de presidentes y representantes de las cámaras y asociaciones industriales miembros de FECAICA, quienes compartirán sus perspectivas sobre los desafíos y oportunidades del sector, promoviendo el intercambio de experiencias y la construcción de una visión común para el desarrollo industrial de la región.

Con este Congreso, FECAICA reafirma su compromiso de fortalecer la articulación del sector industrial, promover una agenda regional de integración y competitividad, y generar nuevas oportunidades de cooperación, inversión y crecimiento para las empresas de Centroamérica y República Dominicana.

El próximo 29 de octubre, San Salvador será sede del primer Congreso Regional de la Industria FECAICA, un encuentro clave para el futuro de nuestra región. Hoy, el mundo compite a través de cadenas de valor, y Centroamérica tiene la oportunidad de consolidar una plataforma regional que impulse su crecimiento y competitividad. La industria continúa siendo un motor fundamental de inversión, generación de empleo y desarrollo económico para nuestros países.

Cómo perder el miedo a las Tarjetas de Crédito y convertirlas en un aliado financiero



Las tarjetas de crédito pueden ser una herramienta de conveniencia y seguridad o una fuente de deudas difíciles de manejar, ya que el impacto depende únicamente de cómo se utilicen; al administrarlas de forma responsable, facilitan las compras, brindan protección en los pagos y ofrecen recompensas como puntos o millas, siendo la clave comprender su funcionamiento para utilizarlas como aliadas financieras y no como una extensión de los ingresos.

Cómo usar una tarjeta de crédito de forma inteligente

Estos hábitos pueden ayudar a aprovechar los beneficios de una tarjeta de crédito, mientras se mantiene control de las finanzas:

1. Gastar únicamente lo que se puede pagar
El límite de crédito no es dinero extra, sino un monto máximo autorizado por el banco que requiere ser cubierto con los ingresos del mes; por ello, utilizar la tarjeta únicamente para gastos planificados permite mantener un presupuesto saludable y proteger los ingresos futuros.

2. Pagar el total del estado de cuenta
Para evitar el pago de intereses, es recomendable cancelar el monto total del estado de cuenta antes de la fecha límite; en caso de no poder cubrir el saldo completo, se debe abonar más del pago mínimo y establecer un plan para saldar la deuda rápidamente, ya que el pago mínimo solo previene la mora pero mantiene la generación de intereses.

3. Conocer las fechas importantes
Conocer las fechas de corte y de pago es clave para evitar atrasos y cargos adicionales: la fecha de corte marca el fin del período de facturación —a partir del cual ya se puede abonar— y la fecha de pago establece el límite para cancelar el saldo, por lo que tener ambas claras permite planificar mejor las compras.

4. Revisar los movimientos con frecuencia
Revisar periódicamente el estado de cuenta o la aplicación bancaria —aprovechando sus notificaciones en tiempo real— permite mantener un control estricto sobre los gastos, detectar transacciones no reconocidas a tiempo y ajustar el presupuesto antes de que los consumos se acumulen.

5. Aprovechar los beneficios de manera responsable
Muchas tarjetas de crédito ofrecen beneficios como programas de puntos, cashback, descuentos y facilidades de pago, por lo que se recomienda elegir una que se ajuste a las necesidades individuales.

6. Utilizar la tarjeta de crédito como medio de pago
Las tarjetas de crédito deben verse como una alternativa al efectivo y no como un medio de endeudamiento; por ello, si se cuenta con un presupuesto ordenado, es recomendable realizar todos los pagos con ella para aprovechar los planes de lealtad y centralizar el control de los consumos.

Una herramienta para construir un buen historial financiero

El uso responsable y planificado de la tarjeta de crédito fortalece la salud financiera, construye un buen historial para acceder a futuros préstamos o viviendas, y BAC ofrece un curso gratuito sobre el tema en su plataforma Finanzas Positivas.

UNO y PRONTO lanzan en Guatemala la plataforma de beneficios "UNO Plus"

Estaciones de Servicio UNO y Tiendas PRONTO anunciaron el lanzamiento de UNO Plus en Guatemala, una plataforma de beneficios que integra recompensas, promociones y dinámicas interactivas para reconocer la preferencia de sus clientes. La iniciativa forma parte de la estrategia de innovación y transformación digital de la compañía, con la que busca ampliar las opciones de beneficios vinculadas con las compras habituales de combustible y productos en sus tiendas de conveniencia.



A través de UNO Plus, los usuarios podrán acumular y canjear puntos por combustible en Estaciones de Servicio UNO y por productos en tiendas PRONTO participantes. Además, tendrán acceso a promociones, premios instantáneos y otras dinámicas diseñadas para ofrecer nuevas oportunidades de obtener beneficios por sus compras.

Una campaña de lanzamiento con premios para la temporada navideña

Como parte de la llegada de UNO Plus al país, UNO y PRONTO presentan la campaña “La primera estación hacia la Navidad”, que permitirá a 50 clientes ganar un año de combustible gratis. La promoción también contempla más de un millón de premios instantáneos en puntos UNO Plus, que podrán canjearse según las condiciones del programa.

Para participar en el sorteo, los clientes obtendrán dos oportunidades por cada Q200 de consumo en gasolina Súper y una oportunidad por cada Q200 de consumo en gasolina Regular, Diésel o ULSD. En el caso de las motocicletas, cada Q50 de consumo en gasolina Súper o Regular equivale a una oportunidad. Las compras de Q50 en productos participantes de tiendas PRONTO también otorgarán una oportunidad para participar.

UNO Plus amplía su presencia en Centroamérica

UNO Plus ya está disponible en Honduras y El Salvador, y con su lanzamiento en Guatemala continúa su expansión regional, que contempla la llegada a Nicaragua en 2027.

En Guatemala, los clientes pueden descargar gratuitamente la plataforma desde App Store, Google Play y Huawei AppGallery. Para comenzar a utilizarla, deben registrarse y presentar su código QR al realizar sus compras, de acuerdo con el funcionamiento del programa.

Con UNO Plus, UNO y PRONTO amplían las alternativas digitales para reconocer la preferencia de sus clientes y acercarles promociones y recompensas vinculadas con sus compras habituales



“Black Walmart” llega con precios irresistibles y beneficios para sus clientes



Educando para Conservar más de 3,500 jóvenes renuevan su compromiso con el Lago de Atitlán

El sector creativo se reúne en el *Advertising Day* para diseñar el futuro de la industria



El fiambre, una tradición que impulsa a la industria guatemalteca

GREMCAS presenta la revista especial "Industrias detrás del Fiambre", un homenaje a la tradición, la innovación y el valor productivo del sector de embutidos y carnes elaboradas en Guatemala.



Cada año, el fiambre reúne a las familias guatemaltecas alrededor de una tradición que trasciende generaciones. Detrás de sus sabores, colores e ingredientes también hay una industria que genera empleo, dinamiza la economía y trabaja para llevar productos de calidad e inocuidad a los hogares del país.

El fiambre es una tradición familiar guatemalteca respaldada por una relevante industria de embutidos y carnes procesadas que impulsa la economía nacional, generando más de 77,000 empleos y produciendo más de 115,000 toneladas métricas al año (según datos del INE de 2022 y 2023). Además, su inclusión en la Canasta Básica Alimentaria con 61 gramos diarios por hogar reafirma la constante presencia e importancia de estos productos en la dieta y el desarrollo social del país.

En este contexto, y en el marco de las festividades del Día de Todos los Santos, la Gremial de Embutidos y Carnes Elaboradas (GREMCAS) adscrita a CIG, presentó la revista especial "**Entre Fiambres",** una publicación que busca visibilizar el trabajo, la innovación y el compromiso de las empresas que forman parte de esta actividad productiva, así como su vínculo con una de las expresiones más representativas de la identidad gastronómica nacional.

El valor de esta actividad también se refleja en su dinamismo comercial. En 2022, las ventas minoristas de carne roja procesada en Guatemala alcanzaron las 57.6 mil toneladas, con un crecimiento anual compuesto del 3.46 % entre 2017 y 2022.

En términos monetarios, el mercado superó los Q6,004.8 millones ese mismo año, evidenciando su relevancia económica y la evolución de una industria que apuesta por la modernización y la atención de las preferencias de los consumidores.

Una revista que conecta cultura, tradición e industria

La revista especial "Entre Fiambres" reúne contenidos que permiten conocer y disfrutar esta tradición desde distintas perspectivas, entre ellos:

Cultura y tradición: la historia del fiambre, su significado en las celebraciones guatemaltecas y su transmisión entre generaciones.
Nutrición: información sobre el aporte nutricional de los ingredientes que forman parte de esta preparación.

El arte de construir un fiambre: elementos y recomendaciones para lograr una combinación equilibrada de sabores.
Tips y maridajes: sugerencias para disfrutar y acompañar este platillo tradicional.

Inocuidad alimentaria: recomendaciones para la preparación, manipulación y conservación segura de los alimentos.

Educando para Conservar más de 3,500 jóvenes renuevan su compromiso con el Lago de Atitlán

El programa **"Educando para Conservar"** concluyó su ciclo 2026 beneficiando a 3,514 estudiantes, 171 docentes y 50 centros educativos de primaria, básico y diversificado, con el fin de promover la protección del Lago de Atitlán y los recursos de Sololá mediante una metodología lúdico-pedagógica.

Bajo la filosofía de que conocer lleva a valorar y conservar, la iniciativa se enfoca en el empoderamiento docente y la participación. Desde su inicio en 2016, el programa acumula un impacto en 17 de los 19 municipios de Sololá, alcanzando a 300 centros educativos, unos 21,620 estudiantes, 928 docentes y 1,550 padres y madres de familia.

"La conservación del Lago de Atitlán requiere conocimiento, compromiso y participación. A través de 'Educando para Conservar' estamos formando generaciones que comprenden el valor de los recursos naturales y que cuentan con las herramientas necesarias para protegerlos desde sus comunidades.", comentó Anna D´Apolito, directora de la Asociación Amigos del Lago de Atitlán (AALA).

Durante el ciclo escolar 2026, estudiantes y docentes participaron en procesos de formación sobre siete temas ambientales fundamentales, incluyendo medio ambiente, bosques, agua y cuencas hidrográficas, suelo, saneamiento ambiental, conservación de bienes y servicios ambientales, y valoración de los recursos naturales y culturales. La iniciativa combinó aprendizaje en aula con actividades prácticas que fortalecieron la conexión de los participantes con su entorno.



Como parte de las acciones desarrolladas este año se realizaron 25 campañas de reforestación, que permitieron la siembra de 10.000 árboles; 27 campañas de limpieza, 10 jornadas de siembra de tul en las orillas del Lago de Atitlán, 17 ferias ambientales, 5 murales educativos, 8 huertos escolares, 25 giras educativas y dos ciclos de diplomado para 135 jóvenes, de los cuales surgieron ocho proyectos finalistas y cuatro iniciativas beneficiadas con capital semilla.

El programa cuenta con el respaldo de Agua Pura Salvavidas, Super Cola, DISAGRO, Productos Del Aire, Focus Centroamérica, Porta Hotel del Lago y Tecniseguros, organizaciones comprometidas con el desarrollo sostenible y la conservación del Lago de Atitlán.

“Black Walmart” llega con precios irresistibles y beneficios para sus clientes

La cuenta regresiva para Navidad y fin de año ya arrancó; y con esta temporada llega Black Walmart, con precios irresistibles, amplio surtido, excelentes opciones de financiamiento y total conveniencia para comprar tanto en las tiendas físicas como en línea.

Con precios realmente atractivos, los clientes de Walmart y Maxi Despensa podrán aprovechar una nueva temporada de oportunidades para comprar electrodomésticos, tecnología, gaming (consolas Play Station y Nintendo), teléfonos celulares, línea blanca, juguetes, textiles y mercancía general.

Black Walmart se plantea como un recorrido de varias semanas en las que los clientes y público en general deberán estar muy pendientes de los precios de esta temporada y disfrutar de oportunidades para cada momento y cada integrante de la familia. Desde cocinas, parrillas y accesorios para crear momentos al aire libre, hasta pantallas, celulares y otros artículos de tecnología; sin dejar de lado la diversión de los más pequeños con juguetes eléctricos o montables, así como como una variada selección de moda para niños y adultos.

En canales digitales

La experiencia de Black Walmart va más allá de las tiendas físicas. Mediante los canales digitales de Walmart, incluida la App, se podrá acceder a los precios irresistibles y elegir la forma que mejor se adapte a las necesidades de cada uno: comprar desde el celular o la computadora, recoger su pedido o recibirlo directamente en la puerta de su casa, quienes compren en línea o visiten las tiendas podrán aprovechar los planes de financiamiento en productos seleccionados de hasta 24 meses sin intereses.



La temporada Black Walmart aplica hasta el 2 de diciembre del 2026.

Durante esta temporada, las familias centroamericanas también podrán acceder todos los días a una amplia variedad de productos electrónicos, como celulares, computadoras y pantallas, así como en mercancía en general y textiles gracias a la campaña Precios Despensa Black.

Con la campaña que lleva por nombre **“Estrenar sí te Alcanza”,** los clientes podrán regalar, compartir, celebrar y disfrutar momentos especiales junto a la familia y los amigos.

Los precios que hacen que el presupuesto alcance para más, estarán también disponibles en las 50 tiendas Maxi Despensa en Guatemala. También se podrá visitar la tienda más cercana o ingresar al sitio web maxidespensa.com.gt. para conocer las promociones y descubrir todo lo que esta época de navidad y fin de año tiene preparado.

Sin duda, el cierre de la temporada para este 2026 estará cargado de sorpresas para todos los clientes de las tiendas Walmart y Maxi Despensa.

Donativos Ambientales Ford 2026 distribuye $85,000 para cinco proyectos ecológicos

En su 26.ª edición, el programa Donativos Ambientales Ford distribuye un total de $85,000 entre cinco proyectos sostenibles de Panamá, Costa Rica, República Dominicana y Guatemala, sumando más de $2.2 millones invertidos históricamente en la región en favor de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la ONU. Los ganadores de este año se dividen en tres categorías principales:

Conservación y Recuperación de la Biodiversidad, que premió a la Fundación Tortuguías y la Fundación Tierra Nueva en Panamá, y a Water4Life en Guatemala;

Seguridad Alimentaria, otorgado a la Fundación Profesor Evaristo Fernández en República Dominicana por su iniciativa de agricultura ecológica "Alianza Verde Don López";

Energías Renovables, que reconoció a la Asociación Hogar Betel Pococí en Costa Rica por su proyecto de transición energética fotovoltaica aplicada a la gestión de residuos "NEXUS Energía - Residuos".

“Detrás de cada proyecto ganador hay personas que dedican su tiempo, conocimiento y esfuerzo a cuidar el ambiente y a trabajar junto a sus comunidades. Nos inspira ver cómo ese compromiso se convierte en acciones concretas: desde educar y movilizar a voluntarios hasta proteger y restaurar los recursos naturales que sostienen su bienestar. Nos honra aportar a estos esfuerzos que nacen en las comunidades, de forma que puedan multiplicar su impacto y su alcance en nuestra región”, expresó Vivian T. Dávila, gerente de comunicaciones y asuntos públicos de Ford para Puerto Rico, Centroamérica y el Caribe.



El comité de evaluación, integrado por ocho destacados expertos en sostenibilidad y desarrollo, seleccionó los proyectos ganadores basándose en su impacto comunitario, alianzas multisectoriales y efecto multiplicador.

El programa de Donativos Ambientales Ford ha demostrado una sólida trayectoria en Centroamérica y el Caribe, beneficiando de forma directa e indirecta a más de 46,000 personas entre 2017 y 2024, además de impactar positivamente en 14 de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), teniendo como eje transversal la Acción por el Clima (ODS 13).

A nivel local, estas iniciativas generan empleo directo y apoyan empresas verdes en Panamá, impulsan la innovación y la participación juvenil en Costa Rica, y fortalecen la salud y la economía en República Dominicana. Finalmente, se anunció que la convocatoria para la próxima edición del programa abrirá en abril de 2027, con más información disponible en su sitio web oficial.

El sector creativo se reúne en el Advertising Day para diseñar el futuro de la industria

La primera edición del encuentro, impulsado por La Comunidad, convocó a estudiantes, profesionales y líderes de la publicidad, el marketing y la comunicación en una jornada de ideas disruptivas, aprendizaje y networking.

El Advertising Day reunió a unos 250 asistentes, principalmente estudiantes, para conectar el talento emergente con profesionales de la industria creativa guatemalteca. Durante el encuentro organizado por La Comunidad, se abordaron los retos del rol publicitario ante la inteligencia artificial, las nuevas tecnologías y las exigencias de las audiencias actuales. You can read the full analysis at Comunidad de Empresas de Comunicación de Guatemala.

La agenda del evento reunió a profesionales de diversas agencias y academias para analizar los desafíos de la publicidad contemporánea. A través de conferencias y conversatorios individuales, expertos de firmas como EstoEsMarte, Ogilvy Guatemala y el Taier DDB Centro, junto a representantes universitarios, abordaron temas clave como la inteligencia artificial, la construcción de la mirada creativa, el valor del pensamiento crítico y la relación de las marcas con las nuevas generaciones. En conjunto, las ponencias ofrecieron herramientas prácticas y perspectivas reales sobre las demandas actuales de la industria para inspirar a los futuros creativos.



Para La Comunidad, el Advertising Day es un espacio clave para conectar a los jóvenes talentos y estudiantes con la realidad y los líderes de la industria creativa guatemalteca. Según Helena Galindo, presidenta de la organización, este tipo de encuentros es fundamental para el futuro del sector, ya que permite escuchar nuevas perspectivas en un entorno que evoluciona constantemente. La jornada cerró con una fiesta y un espacio de networking diseñado para prolongar las conversaciones, consolidando así las bases de un evento que busca fortalecer la publicidad, el marketing y la comunicación en el país.

EPM Guatemala se consolida entre las empresas más atractivas para trabajar en el país





Por séptimo año consecutivo, EPM Guatemala, grupo empresarial integrado por ocho empresas, fue reconocido por Tecoloco como una de las organizaciones más atractivas para trabajar en el país, de acuerdo con los resultados del ranking Empresas Más Atractivas para Trabajar (EMAT) 2026, que destaca a las empresas preferidas por el talento guatemalteco.

En esta edición, EPM Guatemala obtuvo el primer lugar en el sector servicios y entre las empresas locales. Además, alcanzó el séptimo lugar en la clasificación general del país, consolidando su presencia entre las diez empresas mejor posicionadas, y la posición 12 en el ranking gerencial, que reconoce a las organizaciones preferidas por quienes buscan oportunidades de liderazgo y desarrollo profesional.

“Mantenernos durante siete años consecutivos entre las empresas reconocidas en este ranking es motivo de orgullo para EPM Guatemala y refleja nuestro compromiso de seguir construyendo un lugar de trabajo donde las personas se sientan valoradas, encuentren oportunidades para aprender y puedan crecer tanto personal como profesionalmente”, destacó Adriana Lazcano, gerente de Talento y Desarrollo Organizacional de EPM Guatemala.

El ranking EMAT es elaborado cada año por Tecoloco, plataforma especializada en oportunidades de empleo en Centroamérica. A través de encuestas de percepción y recordación espontánea (top of mind), este estudio identifica a las empresas en las que las personas quisieran trabajar y desarrollar su carrera profesional.

Este reconocimiento motiva a EPM Guatemala a seguir impulsando un entorno de trabajo donde las personas encuentren oportunidades para desarrollar su talento, crecer junto a la organización y aportar, desde su labor diaria, al propósito que compartimos: contribuir a la armonía de la vida para un mundo mejor.



EXOTIK NAT se suma a WOMO 2026 para promover el bienestar y el autocuidado femenino



HONDA MOTOS destacó en el lava MOTO FEST con experiencias sobre dos ruedas

El retraso en el crecimiento infantil afecta de forma crítica a la niñez guatemalteca



El retraso en el crecimiento infantil afecta de forma crítica a la niñez guatemalteca

Abbott y United Way Guatemala realizaron el foro “Nutrir hoy para crecer mañana”, reuniendo a expertos públicos y privados para abordar el retraso en el crecimiento infantil en un país donde cerca del 50% de los niños menores de cinco años sufre desnutrición crónica.

Diagnóstico y hallazgos: Se analizaron las principales brechas en la detección temprana, como la baja calidad de la dieta, el limitado acceso a micronutrientes y el apoyo insuficiente tras las evaluaciones de rutina.

Impacto integral: Los especialistas subrayaron la relación directa entre la nutrición de la primera infancia y el desarrollo cognitivo, el aprendizaje y la economía a largo plazo de Guatemala.

Estrategias y solución propuesta: Requirieron un enfoque integral que combine educación alimentaria, monitoreo antropométrico, apoyo a cuidadores, seguimiento comunitario y seguridad alimentaria en los hogares, fundamentado en una acción coordinada entre el sector público, privado, profesionales de la salud, familias y organizaciones sin fines de lucro.

“Una buena nutrición brinda una base esencial para que los niños crezcan, aprendan y se desarrollen”, señaló la Dra. Yumaira Chacón, directora médica del negocio de nutrición de Abbott en Centroamérica. “Los expertos médicos en Guatemala confirmaron que atender el retraso en el crecimiento infantil requiere la colaboración entre sectores, lo cual puede ayudar a establecer una base más sólida para el crecimiento y el desarrollo saludable de los niños.”



Los expertos coincidieron en que atender estos desafíos requiere un enfoque integral que combine educación alimentaria y nutricional, monitoreo antropométrico, participación de los cuidadores, seguimiento comunitario y acciones para fortalecer la seguridad alimentaria de los hogares.

Los participantes también analizaron el papel de las intervenciones basadas en evidencia como parte de estrategias más amplias para apoyar a los niños que presentan malnutrición o están en riesgo de presentarla.

El portafolio de nutrición pediátrica de Abbott incluye KinderSure, un suplemento especializado de proteínas y micronutrientes diseñado para atender las brechas nutricionales en niños de 1 a 5 años.

POPS llega a Chiquimula con su nueva heladería en Pradera Chiquimula





Pocas cosas refrescan tanto como un buen helado, y desde hoy las familias de Chiquimula y sus alrededores lo tienen más cerca. Helados POPS inauguró su nueva heladería en el kiosco K-39, nivel 2 del Centro Comercial Pradera Chiquimula, en el kilómetro 167.5 de la carretera CA-10, un espacio pensado para hacer una pausa, refrescarse y compartir un momento dulce.

En su nueva heladería, los invitados encontrarán los helados y postres de siempre, con un portafolio de 32 sabores cremosos y frescos, ideales para bajar el calor con cada cucharada. Además, podrán disfrutar de los sabores de temporada y de los nuevos productos que POPS presenta en sus heladerías, para que siempre haya algo nuevo por descubrir.

Esta apertura forma parte del plan de expansión de Helados POPS, que en los últimos meses ha inaugurado nuevas heladerías en toda Guatemala, y que continuará con más aperturas antes de cerrar el año. Con cada nuevo punto de venta, la marca busca estar más cerca de las familias guatemaltecas en distintas regiones del país, además de generar empleo local.

"Llegar a Chiquimula nos llena de alegría. Es una ciudad con gente cálida y emprendedora, y queríamos que sus familias tuvieran un lugar cercano para refrescarse y compartir algo dulce. Estamos seguros de que esta heladería se convertirá en su nuevo punto de encuentro", comentó Clara Pérez, Jefe de Mercadeo Guatemala de Helados POPS.

EXOTIK NAT se suma a WOMO 2026 para promover el bienestar y el autocuidado femenino

Con el propósito de acercar el bienestar y el autocuidado a más personas, Exotik Nat, marca guatemalteca de productos elaborados con ingredientes naturales y aceites esenciales, será uno de los patrocinadores de WOMO 2026, una experiencia que reunirá a más de 350 mujeres el próximo 29 de noviembre en el Zoológico La Aurora.



En su segunda edición, WOMO busca consolidarse como un espacio de encuentro para mujeres de distintas etapas de vida, a través de experiencias que promueven el crecimiento personal, la conexión y el bienestar integral. La jornada incluirá charlas, talleres, actividades de movimiento, espacios de conexión y experiencias de marca.

La participación de Exotik Nat responde a su interés por promover hábitos de autocuidado que puedan incorporarse de manera sencilla a la rutina diaria. A través de su portafolio de productos inspirados en ingredientes naturales y aceites esenciales, la marca busca acompañar diferentes momentos del día y recordar que dedicar tiempo al bienestar personal también es parte de una vida equilibrada.

El autocuidado como parte del bienestar diario
El bienestar integral también se construye a partir de pequeños hábitos cotidianos: hacer una pausa, descansar, conectar con los sentidos y encontrar momentos para atender las propias necesidades. En este contexto, WOMO representa una oportunidad para acercar a las asistentes a nuevas experiencias, herramientas e ideas que puedan integrar en su vida diaria.

Como patrocinador, Exotik Nat se suma a esta iniciativa que promueve una comunidad de apoyo, empatía y crecimiento entre mujeres, en línea con una visión del autocuidado que va más allá de lo físico y reconoce la importancia de dedicar tiempo a una misma.
La marca invita a las asistentes a descubrir nuevas formas de incorporar el bienestar a su día a día y a reconocer que los pequeños rituales personales también pueden convertirse en aliados para vivir con mayor equilibrio y consciencia.

WOMO 2026 se llevará a cabo el domingo 29 de noviembre, de 8:00 a. m. a 3:00 p. m., en el área de exposiciones del Zoológico La Aurora, en la Ciudad de Guatemala. Se espera la participación de más de 350 mujeres en esta jornada dedicada al bienestar integral, la conexión y el crecimiento personal.

HONDA MOTOS destacó en el lava MOTO FEST con experiencias sobre dos ruedas





Honda Motos formó parte del Lava Moto Fest, celebrado el domingo 11 de octubre, a partir de las 8:00 a. m., en el Autódromo Los Volcanes. El encuentro reunió a cerca de 1,000 participantes en una jornada que combinó la pasión por las motocicletas, entretenimiento y experiencias para los aficionados a las dos ruedas.

Como una de las marcas destacadas del festival, Honda Motos brindó a los asistentes la oportunidad de conocer y probar diferentes modelos de su portafolio, entre ellos la Hornet 125, Navi, NX190 y XR190, además de otras motocicletas de la marca. Estas experiencias permitieron a los participantes acercarse a las características de cada modelo y vivir de primera mano la experiencia de conducción.

El festival también incluyó pruebas de manejo (test rides) en pista principal y circuito off-road, conciertos y música en vivo, gastronomía, dinámicas, premios y rifas. Con una entrada de Q10, la actividad ofreció una jornada de entretenimiento para los amantes del motociclismo y sus acompañantes.

El Lava Moto Fest contó con el respaldo de Honda Motos, Suzuki Guatemala, Motos Freedom y TVS Motocicletas, que contribuyeron a crear un espacio de encuentro para la comunidad motociclista.

Con su participación, Honda Motos reafirma su compromiso de acercarse a los consumidores a través de experiencias que les permitan conocer su portafolio, explorar diferentes modelos y compartir su pasión por las dos ruedas.

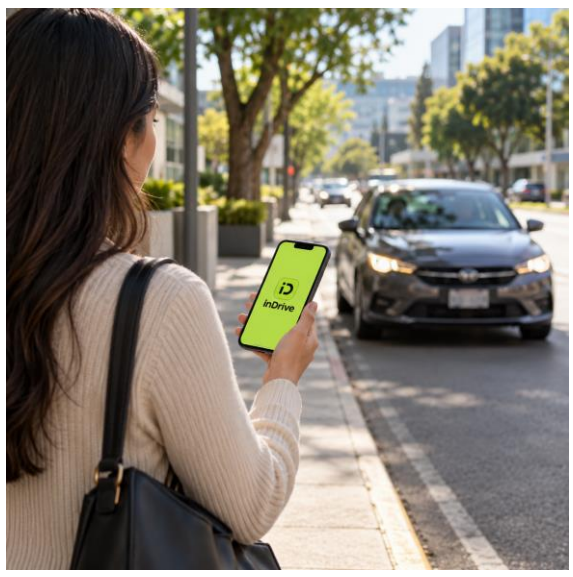
inDrive incorpora nuevas funciones para brindar más información a los pasajeros durante sus viajes

inDrive, plataforma global de movilidad y servicios urbanos, anunció una serie de actualizaciones en su aplicación para pasajeros, enfocadas en brindar mayor claridad sobre las tarifas, los tiempos de espera y la información de los conductores durante el proceso de solicitud de un viaje.

Entre las principales novedades se encuentra la incorporación de indicadores visuales que permiten a los pasajeros conocer qué tan cercana está su tarifa propuesta al precio recomendado. El color verde señala mayores posibilidades de recibir respuestas de los conductores, mientras que el naranja indica que la oferta podría generar un mayor tiempo de espera.

La plataforma también incorpora información dinámica durante la búsqueda de un vehículo, mostrando cuántos conductores se encuentran cerca y cuántos están revisando la solicitud. Asimismo, se han realizado ajustes al proceso de cancelación, permitiendo corregir detalles como el punto de recogida o la categoría del vehículo sin necesidad de iniciar una nueva solicitud.

En materia de seguridad, la aplicación ahora muestra de forma más visible el estado de verificación de los conductores, tanto en la pantalla de selección como durante el viaje. Este proceso contempla la revisión de documentos, verificaciones de identidad y controles periódicos del vehículo, apoyados por herramientas tecnológicas.



“Buscamos que los pasajeros cuenten con información más clara en cada etapa de su viaje, desde las tarifas y los tiempos de espera hasta la verificación de los conductores. Estas mejoras permiten reducir la incertidumbre y brindar más elementos para que cada persona tome decisiones de acuerdo con sus necesidades”, señaló Javier Martínez, gerente general de inDrive para Centroamérica y el Caribe.

Estas actualizaciones forman parte del proceso continuo de mejora de la plataforma, a partir de las necesidades y comentarios de pasajeros y conductores, con el objetivo de facilitar una experiencia de movilidad más clara y transparente.

CERAMIPISO celebra 13 años construyendo hogares en Guatemala





CERAMIPISO, empresa guatemalteca especializada en pisos, baños y acabados para la construcción, celebra 13 años de trayectoria bajo el lema “Construyendo tu hogar”, con actividades de aniversario en todas sus tiendas.

Desde el año 2013, Ceramipiso trabaja con el propósito de llevar al interior del país productos de calidad, variedad de diseños y asesoría especializada, para que las familias encuentren cerca de casa lo necesario para construir y remodelar sus hogares.

A lo largo de 13 años, la marca ha crecido de la mano de sus clientes y hoy cuenta con cuatro tiendas en Chimaltenango, Quetzaltenango y Escuintla. Además, mantiene una relación cercana con constructores, maestros de obra, instaladores y profesionales de cada región.

Las celebraciones se llevaron a cabo en sus diferentes sucursales, donde clientes, colaboradores e invitados especiales se unieron para conmemorar este aniversario.

En el marco de su aniversario, Ceramipiso está ofreciendo ofertas en pisos cerámicos, porcelanatos y loza sanitaria con precios especiales.

En sus diferentes puntos, los clientes encuentran un amplio portafolio de pisos cerámicos, porcelanatos, artículos para baño, grifería y materiales para la construcción, que incluye productos y marcas internacionales, acompañado de asesoría personalizada para proyectos de diferentes tamaños.



Doce empresas finalistas protagonizaron la 38.ª edición del Galardón Nacional a la Exportación



Con *INAB* más de 73 mil niñas y niños reforestan Guatemala

INGUAT destaca en la Bienal Iberoamericana de Diseño con “Guatemala Diseña con las Manos”



INGUAT destaca en la Bienal Iberoamericana de Diseño con “Guatemala Diseña con las Manos”

La iniciativa “Guatemala Diseña con las Manos”, impulsada por el Instituto Guatemalteco de Turismo (INGUAT), fue seleccionada para participar en la décima edición de la Bienal Iberoamericana de Diseño (BID2026), que se celebrará del 2 al 7 de noviembre en Madrid, España, con la participación de proyectos procedentes de 22 países.

Desarrollada por Idonika para el INGUAT, esta iniciativa forma parte de la estrategia de promoción internacional de Guatemala, que busca dar a conocer la riqueza cultural del país a través del diseño contemporáneo, la artesanía, los textiles y el talento de sus creadores.

Desde su lanzamiento en 2024, “Guatemala Diseña con las Manos” ha recorrido importantes escenarios internacionales del diseño en Madrid, Milán, Berlín, París y México, acercando a nuevos públicos las expresiones artísticas y los conocimientos ancestrales que forman parte de la identidad guatemalteca.

En su edición de 2026, el proyecto reúne propuestas de 17 estudios de diseño, una instalación arquitectónica inspirada en el Templo I de Tikal y colaboraciones con comunidades y colectivos textiles del país.

La Bienal también seleccionó otros cinco proyectos vinculados a Guatemala, tres de los cuales habían participado previamente en “Guatemala Diseña con las Manos”: la Asociación Brillantes Artesanas Tejedoras Tactiqueñas, Xibalbá y Estudio Cálido.

Este resultado refleja cómo la iniciativa promovida por el INGUAT contribuye a ampliar la visibilidad internacional de los creadores guatemaltecos y a generar nuevas oportunidades para que sus propuestas sean reconocidas en espacios especializados.



La representación nacional se completa con proyectos de Movalle Studio y TORUS, que muestran la diversidad del diseño guatemalteco, desde las técnicas artesanales tradicionales hasta la innovación tecnológica y la arquitectura

Para el INGUAT, la participación en la Bienal representa una oportunidad para fortalecer el posicionamiento internacional de Guatemala como un destino de experiencias culturales auténticas, donde los conocimientos transmitidos entre generaciones conviven con nuevas expresiones artísticas.

A través de “Guatemala Diseña con las Manos”, el INGUAT continúa ampliando sus estrategias de promoción turística hacia públicos interesados en el arte, el diseño, la arquitectura y el patrimonio cultural, mostrando una faceta contemporánea del país que complementa su reconocida riqueza natural, histórica y cultural.

Las historias, recuerdos y tradiciones que dan vida al plato más emblemático

Cuando el fiambre llega a la mesa cada 1 de noviembre, vemos el resultado de una tradición profundamente arraigada en Guatemala. Lo que no siempre vemos es todo lo que ocurrió antes:

la planificación que inició la abuela o la tía, la lista que semanas atrás viene escribiéndose y reescribiéndose, la receta que alguien enseñó y que perduró hasta hoy, los ingredientes que cada familia decidió conservar o incorporar, las compras, la organización y, sobre todo, las personas que hacen posible que la tradición vuelva a suceder cada año.

Cargill, a través de su marca Perry, invita este año a reconocer esas historias que comienzan antes de que el plato llegue a la mesa, poniendo en valor no solamente el resultado, sino también las decisiones, los recuerdos y el proceso familiar que existe detrás de su preparación.

El fiambre es esa tradición que se mantiene viva mientras evoluciona con las familias guatemaltecas. Cada generación conserva sabores, ingredientes y formas de preparación que forman parte de su historia y, al mismo tiempo, incorpora preferencias propias y nuevas maneras de compartirlo. Esa capacidad de conservar y evolucionar hace que el fiambre continúe ocupando un lugar especial alrededor de la mesa cada 1 de noviembre.

“Desde Perry queremos reconocer todo lo que hace posible el fiambre antes de llegar a la mesa: la organización, la elección de los ingredientes, las formas únicas de prepararlo y, sobre todo, las personas que año tras año mantienen viva esta tradición. Nos llena de orgullo haber acompañado por más de 80 años a las familias guatemaltecas y agradecemos que continúen eligiendo a Perry como parte de sus fiambres y de esos momentos que saben a familia. Este año los invitamos a celebrar y compartir las historias que hacen especial el fiambre de cada familia” señaló Paulina Castellanos, gerente de Trade Marketing de Cargill.



Una tradición que también habla del futuro

El fiambre demuestra cómo una tradición puede mantenerse vigente mientras evoluciona con las personas, sus preferencias y formas de compartir alrededor de la mesa.

Esa evolución también se refleja en las distintas maneras de disfrutarlo. Para Cargill, comprender aquello que los consumidores valoran y cómo evolucionan sus preferencias contribuye al trabajo conjunto con sus clientes para desarrollar alimentos y soluciones que respondan a nuevas necesidades, sin perder de vista aquello que continúa siendo relevante para las personas.

Perry invita a reconocer y compartir esas historias, celebrando a los Fiambreros de Corazón que mantienen viva esta tradición, porque detrás del plato terminado hay mucho que no vemos: historias, decisiones, recuerdos y personas. Eso también es tradición que sabe a familia.

Con INAB más de 73 mil niñas y niños reforestan Guatemala

El Instituto Nacional de Bosques (INAB) presentó los resultados consolidados del programa nacional Sembrando Huella 2026, en el que, a través de 158 ferias forestales infantiles, 73,153 niñas y niños sembraron miles de árboles y se convirtieron en una nueva generación de guardianes del bosque.



Esta edición estableció 639,947 plantas forestales e involucró a 106,147 "Amigos del Bosque", mediante 1,380 eventos de jornadas de reforestación, sensibilización, ferias infantiles y donación de planta.
SEMBRAR CULTURA FORESTAL

Sembrando Huella nació con el propósito de inculcar, desde la niñez, una cultura forestal en la sociedad guatemalteca, uniendo a sectores públicos, privados y comunitarios para disminuir la deforestación en el país. Su objetivo es promover la reforestación para equilibrar ecosistemas y mitigar los efectos del cambio climático, educando a la población sobre el uso correcto de los bosques para la generación de bienes y servicios ambientales.

En los últimos cinco años, Sembrando Huella ha logrado la participación de más de 400 mil guatemaltecos y la plantación de alrededor de 3 millones de árboles, utilizando más de 200 especies forestales, con prioridad en especies nativas según cada región para preservar los ecosistemas.

"Sembrando Huella trasciende la simple siembra de un árbol; constituye una estrategia nacional integral de desarrollo forestal y sostenibilidad climática. Superar la meta con casi 640 mil plantas y movilizar a más de 100 mil guatemaltecos demuestra que cuando se trabaja bajo una misma visión, transformamos positivamente el paisaje forestal del país" comentó el Ing. Bruno Arias, gerente del INAB.

Este programa se realiza gracias a la donación de planta del ICC, INDE, Agroprogreso, Camas Olympia, ENCA, Municipalidad de Guatemala y patrocinadores, tales como: Ferretería Novex, Gremial de Palmicultores GREPALMA, Papelera Distragsa, Fundación Cofiño, Corporación AICSA, Foragro, Grupo AG, Gasolineras UNO, Guatecaña, Industria La Popular, Omnilife, Nestlé, Corporación Dicoma, Interbanco, Pizzería Vesuvio, BAC, TIGO, Suministros y Alimentos, Fosforera Centroamérica, ALPASA, Infinitum Plus, Ufinet, Walmart, 24.7 ai, Grupo Hospitalario La Paz y CMA GCM.

Tu dinero no descansa este fin de año: Nequi impulsa el ahorro con 8% anual y pago de intereses diarios

El fin de año en Guatemala es la época con más celebraciones, compras, planificación familiar y la llegada del esperado aguinaldo. Sin embargo, también es la temporada de mayor reto para los guatemaltecos para cuidar ese ingreso extra sin que se diluya en el camino ni quede atrapado en productos financieros restrictivos. Frente a esta necesidad, Nequi presenta una forma inteligente y sin complicaciones para hacer rendir el pisto: una tasa del 8% de interés anual con pagos diarios y disponibilidad del dinero sin quedar atado a plazos fijos.

A diferencia de los productos de ahorro tradicionales que exigen congelar el pisto por meses o castigan con penalizaciones por retirar antes de tiempo, Nequi transforma las reglas del juego para que los guatemaltecos puedan disfrutar sus fiestas y al mismo tiempo, ver crecer su pisto día tras día.

¿Por qué Nequi es el aliado ideal para tu pisto este fin de año?

Disponibilidad 24/7 sin congelar tu pisto: no existen plazos forzosos, si necesitas hacer compras de última hora, transferir a familiares o atender una emergencia, podés usar tu saldo al instante sin perder los rendimientos que ya ganaste ni pagar multas.

El pisto trabaja de noche y amanece más saldo en tu app: no hay que esperar al cierre de mes, y lo que ganaste hoy genera más rendimiento mañana.

100% digital, sin cobros sorpresa: olvídate de comisiones ocultas, Nequi no cobra por apertura, membresías ni manejo de cuenta, no exige saldos mínimos y permite retiros sin costo en más de 2,000 cajeros 5B en todo el país.

Sin colas, ni letras pequeñas: abrir una cuenta toma un par de minutos desde tu celular, utilizando únicamente el DPI. Para empezar a ganar, basta con pasar fondos a través de una transferencia ACH, puntos Akisí o desde cualquier agente bancario.

La solidez de Bam: seguridad frente a todo

Actualmente en el entorno digital donde pueden surgir muchas dudas sobre las nuevas plataformas no reguladas, Nequi cuenta con el respaldo institucional la liquidez y la solidez de Bam. Esto garantiza que cada quetzal está resguardado bajo los estándares más altos del sistema financiero nacional.



Dos pasos para poner a ganar solito tu pisto:

1. Abrí tu app Nequi en minutos: con tu DPI, sin salir de casa ni hacer filas.

• Transferí tu saldo: desde cualquier banco vía ACH, puntos Akisí o desde cualquier agente bancario.

2. ¡Y listo! Tu dinero amanece con más saldo cada mañana, listo para acompañarte en cada plan de fin de año y darte el mejor arranque para el 2027.

Doce empresas finalistas protagonizaron la 38.ª edición del Galardón Nacional a la Exportación

Doce empresas finalistas protagonizaron la 38.ª edición del Galardón Nacional a la Exportación, organizada por AGEXPORT. La noche de gala reunió a altas autoridades y representantes del sector privado, organismos internacionales y la sociedad civil para reconocer, el 29 de octubre, a las empresas Plantaciones Nahualate, FOGEL y Sistemas Aplicativos, S. A. (SISAP), por su esfuerzo, innovación y resiliencia, al llevar el nombre de Guatemala a nuevos mercados y generar oportunidades de empleo para el país.



Detrás de cada exportación hubo una historia de esfuerzo, personas que creyeron en su talento y empresas que se atrevieron a llegar más lejos. Esas historias de exportación dieron vida a una noche emotiva y de orgullo país durante la 38.ª edición del Galardón Nacional a la Exportación, celebrada en el Centro de Convenciones del Hotel Westin Camino Real, organizada por la Asociación Guatemalteca de Exportadores, AGEXPORT.

Bajo la temática “Conectando exportaciones, trascendiendo fronteras”, la AGEXPORT reunió a autoridades nacionales y representantes del sector privado, con la presencia en pleno del Consejo Nacional de Promoción de Exportaciones (CONAPEX), presidido por el Ministerio de Economía.







Los galardonados fueron

De las doce empresas finalistas, tres recibieron el Galardón Nacional a la Exportación en sus respectivas categorías:

Categoría Sector Servicios y Contact Center & BPO: Sistemas Aplicativos, S. A. (SISAP). Nació en Guatemala hace más de cuatro décadas y hoy presta servicios de ciberseguridad en doce países. Protege operaciones críticas desde tres centros de operaciones de seguridad (SOC), con inteligencia artificial, respuesta las 24 horas y estándares internacionales. A través de su instituto IRSI forma gratuitamente talento especializado, mientras amplía la presencia del conocimiento guatemalteco en el mercado tecnológico.

Categoría Sector Agrícola y Acuicultura y Pesca: Plantaciones Nahualate. Con treinta años de trayectoria, exporta banano, mango, limón, yuca, semillas y alimentos procesados a Europa, Norteamérica y el Caribe. Protege más de 80 hectáreas de bosque y transforma residuos en nuevos recursos. Además, cuenta con una Clínica Empresarial del IGSS y promueve la especialización y el acceso a crédito para sus colaboradores.

Categoría Sector Manufacturas y Vestuario y Textiles: Fogel de Centro América. Desde 1981 desarrolla refrigeración comercial en Guatemala y lleva sus soluciones a más de 35 países. La innovación y la automatización han acompañado su expansión internacional. Sus laboratorios acreditados, el uso de refrigerantes naturales y la tecnología de alta eficiencia respaldan una oferta que incorpora ingeniería guatemalteca.

Francisco Ralda, presidente de la Junta Directiva de AGEXPORT, reconoció el esfuerzo de las empresas exportadoras por sobresalir frente a los desafíos del país, la geopolítica, los aranceles y los cambios tecnológicos. “El potencial de Guatemala es mucho mayor que la velocidad con la que está creciendo, y no se puede pedir a los exportadores avanzar más rápido mientras el país tenga obstáculos que frenen su competitividad. En nombre de la Junta Directiva de AGEXPORT, nuestro reconocimiento a todas las empresas participantes y finalistas, que representaron a una Guatemala que innovó, que no se conformó y que estuvo decidida a llegar más lejos. Valoramos los avances, pero ahora viene la parte más importante: convertir las leyes, los anuncios y los proyectos en resultados”.

Tres reconocimientos que también llenaron de orgullo la noche exportadora

Mujer Exportadora 2026: Ingrid Carolina Juárez Brenner, presidenta de EXPROGUASA,

Mi Primera Exportación: talento guatemalteco tejido a mano. El reconocimiento fue para Mascotas de Lana, fundada por Cristina Sánchez,

Institución de Apoyo: INGUAT. La Junta Directiva de AGEXPORT entregó el reconocimiento especial como Institución de Apoyo al INGUAT, por su trabajo y enfoque en fortalecer la imagen de Guatemala para el crecimiento del turismo internacional y nacional.



Más allá de la innovación así transforma Progreso X la industria desde Guatemala hacia el mundo



Las cuatro principales causas del insomnio en los adultos

Foro Internacional de Emprendedores 2026 invita a los jóvenes a reconectar con su propósito



Más allá de la innovación: así transforma Progreso X la industria desde Guatemala hacia el mundo

Progreso X impulsa la transformación de la construcción mediante innovación abierta, inversión estratégica y alianzas con startups que generan soluciones para una industria más productiva, sostenible y resiliente.



La transformación de la industria de la construcción requiere mucho más que nuevas tecnologías. Exige visión, colaboración y la capacidad de conectar las necesidades actuales con las oportunidades del mañana.

Con ese propósito, *Progreso, compañía líder en cemento, materiales y soluciones para la construcción, con unidades de negocio en los sectores de Construcción, Agro, Energía y Desarrollo Inmobiliario, reconocida por su enfoque en innovación y sostenibilidad en la región*, impulsa a través de Progreso X una plataforma que acelera la evolución de la industria mediante la innovación abierta y la inversión estratégica en tecnología.

Desde su creación en 2019, Progreso X se ha consolidado como el puente entre el ecosistema emprendedor y las distintas unidades de negocio de la organización. Su misión es identificar tecnologías emergentes, validar soluciones innovadoras y acompañar su adopción para generar impacto real en productividad, sostenibilidad y competitividad.



A través de su modelo de innovación abierta, Progreso X conecta desafíos de negocio con startups capaces de aportar soluciones de alto valor. Este proceso se desarrolla mediante ciclos de innovación que incluyen la identificación de oportunidades, la ejecución de pilotos, la validación comercial y el escalamiento de iniciativas con potencial transformador.

Entre los proyectos más representativos destacan Condata, una plataforma que integra herramientas digitales para optimizar la gestión de proyectos constructivos; Uptime Analytics, una solución basada en inteligencia artificial para mejorar la eficiencia energética industrial; y los avances en impresión 3D en concreto, que están redefiniendo los estándares de productividad, diseño y sostenibilidad en la construcción industrializada.

Los resultados reflejan el alcance de esta visión. Más de 2,000 startups identificadas, más de 20 proyectos piloto ejecutados, alianzas con organizaciones internacionales y una estrategia de inversión en fondos y startups tecnológicas posicionan a Progreso X como un referente regional en innovación aplicada a la construcción.

Para Progreso, referente en innovación y sostenibilidad en la industria de la construcción, innovar significa generar soluciones que contribuyan al desarrollo de la región y al bienestar de las personas. Por ello, Progreso X continúa fortaleciendo una cultura que impulsa nuevas oportunidades de negocio, acelera la adopción tecnológica y construye capacidades para enfrentar los desafíos del futuro.

Porque construir el futuro no solo implica desarrollar infraestructura. También significa crear las alianzas, el conocimiento y las soluciones que permitan transformar positivamente la manera en que construimos el mundo.

Por la mañana o por la noche cuál es el mejor momento para ducharse

La mejor hora para ducharse depende de varios factores, incluyendo la preferencia personal y la rutina diaria. Sin embargo, algunos expertos sugieren que ducharse por la mañana puede ser más beneficioso para la higiene y el bienestar general. Esto se debe a que el sudor y las células muertas acumuladas durante la noche se eliminan, permitiendo comenzar el día con una piel limpia y fresca.

Por otro lado, ducharse por la noche puede ayudar a limpiar la suciedad y los contaminantes acumulados durante el día, y puede formar parte de una rutina de sueño que contribuye a una mejor calidad del sueño. La clave es mantener una buena higiene personal y cuidar el entorno de descanso, como cambiar las sábanas con frecuencia y mantener una buena limpieza de textiles.

Mientras que los entusiastas de la ducha matutina defenderán que es la opción ganadora, ya que ayuda a despertarse y empezar el día con energía, los fieles a la ducha nocturna argumentarán que es lo mejor para relajarse antes de acostarse y así dormir mucho mejor.

Es importante destacar que ducharse es una parte integral de cualquier rutina de higiene, independientemente de cuándo prefiramos hacerlo. No solo nos ayuda a eliminar la suciedad y la grasa de nuestra piel, lo que puede ayudar a prevenir erupciones cutáneas e infecciones, sino que también elimina el sudor, origen del mal olor corporal.



Las duchas matutinas ayudan a eliminar las células muertas de la piel, así como el sudor o las bacterias que se acumularon en las sábanas durante la noche. Esto es especialmente importante si las sábanas no se lavaron antes de acostarse.

Si nos duchamos por la mañana, nuestro cuerpo estará más libre de microbios cutáneos adquiridos durante la noche cuando nos pongamos ropa limpia. También empezaremos la jornada con menos sudor del que se alimentan las bacterias generadoras de olores, lo que probablemente nos ayudará a oler mejor durante más tiempo a lo largo del día en comparación con alguien que se ducha por la noche.

Foro Internacional de Emprendedores 2026 invita a los jóvenes a reconectar con su propósito

El Foro Internacional de Emprendedores (FIE) Guatemala 2026, organizado por Junior Achievement Guatemala, se llevará a cabo **del 29 de noviembre al 4 de diciembre en el IRTRA de Retalhuleu** bajo el lema "**Reconecta con tu propósito".** Este evento reunirá a jóvenes de Guatemala y Latinoamérica durante seis días de conferencias, talleres, competencias, dinámicas de autoconocimiento y networking, con el fin de invitarlos a reflexionar sobre su identidad y metas, al tiempo que fortalecen habilidades clave de liderazgo, emprendimiento y desarrollo personal en un entorno que combina aprendizaje, integración y trabajo en equipo.

"*El foro se desarrolla a partir de cuatro pilares: formación académica, competencias, diversión e integración. Esta combinación permite que los participantes adquieran herramientas, establezcan nuevas conexiones y vivan una experiencia que trasciende el aula", indicó José Herrera, director ejecutivo de JAG.*

Con 28 ediciones, el Foro Internacional de Emprendedores se ha consolidado como un espacio regional para la formación de jóvenes en liderazgo y emprendimiento.

"El FIE es mucho más que un evento. Es una experiencia que le recuerda a los jóvenes que todavía están a tiempo de volver a soñar, de reconectar con quienes son y de convertirse en la persona que alguna vez imaginaron ser", expresó Zoe Cevallos, directora general del FIE Guatemala 2026.



El FIE Guatemala 2026 cuenta con el apoyo de Fundación BI, Progreso, Pepsi, Universidad Francisco Marroquín, Totto, Steren, Taco Bell, San Martín, Agencias Way y Litegua, entre otros aliados.

Como participar:

Fecha: del domingo 29 de noviembre al viernes 4 de diciembre de 2026

Lugar: IRTRA de Retalhuleu
Costo de inscripción: Q5,750
Inscripciones: FIE Guatemala Oficial
Contacto: +502 3475-6521
Instagram: @fieguate
Sitio web: www.fie.gt
Los cupos son limitados

Las cuatro principales causas del insomnio en los adultos



El insomnio es una patología muy común en la población general. Esta vivencia se define como un trastorno del sueño consistente en la imposibilidad para para iniciar el sueño, mantenerlo en el tiempo o, en su defecto, una incapacidad para conseguir una calidad de descanso adecuada para restaurar la energía y el estado de vigilia normal del paciente. Según estudios epidemiológicos, aproximadamente el 30% de la población adulta presenta uno o más síntomas de insomnio. La falta de sueño disminuye la productividad del paciente y, además, fomenta el cansancio, irritabilidad, ansiedad y preocupaciones cíclicas.

¿Cuáles son las causas del insomnio?

En primer lugar, es necesario destacar que existen varios tipos de insomnio. Con base en su duración, podemos distinguir una variante transitoria o aguda (dura menos de 7 días), otra de corta duración (1-3 semanas) y una crónica (más de 3 semanas). Según su naturaleza, un insomnio puede ser de conciliación, de mantenimiento, de despertar precoz o general.

Para poder abordar esta serie de cuadros clínicos en cualquiera de sus variantes, es necesario conocer el agente etiológico causal. A continuación, te presentamos todos los frentes que pueden favorecer el insomnio en los pacientes.

1. Genética
El insomnio presenta una heredabilidad moderada estimada entre el 22% y el 25%. Adicionalmente, se han aislado genes causantes de la privación de sueño en moscas Drosophila, cuyos patrones de insomnio guardan similitud con los de los seres humanos.

3. Desórdenes psicológicos
Existe una correlación inequívoca entre el insomnio y las enfermedades mentales, respaldada por su alta prevalencia en diversos trastornos psicológicos: afecta al 90% de los pacientes con depresión mayor, al 80% de las personas con esquizofrenia y se manifiesta en el 33% de los ataques de pánico que ocurren durante la noche.

4. Ambiente
Las condiciones ambientales y físicas del dormitorio, como el ruido, la mala postura y un entorno hiperestimulante, propician el insomnio agudo. Un factor destacado es la luz brillante de dispositivos como teléfonos móviles, que inhibe la producción de

Homenajes de Luz y Vida: una celebración para honrar a quienes viven en nuestros recuerdos

En un encuentro que celebra la memoria, el amor y las tradiciones que nos unen, Señoriales Corporación de Servicios invita a todas las familias a vivir “Homenajes de Luz y Vida”, una celebración en honor al Día de Todos los Santos que se llevará a cabo el 31 de octubre y el 1 de noviembre en Cementerio Los Parques. Un espacio para recordar y honrar a quienes han partido a través de homenajes especiales, expresiones culturales y tradiciones guatemaltecas. Además, experiencias gratuitas y servicios diseñados para brindar comodidad y acompañamiento a todos los visitantes.

A lo largo de los años, Señoriales Corporación de Servicios, ha convertido el Día de Todos los Santos en un homenaje que reúne el recuerdo, la fe, la cultura y la convivencia familiar en Cementerio Los Parques. La edición 2026, tendrá Altar personalizado con fotografías de las familias y proyección de película, Homenaje de Luz con 10,000 veladoras y luces en simultáneo para Celebrar a los que ya no están con nosotros, experiencias para niños y adultos y un homenaje especial para mascotas.

La celebración se llevará a cabo el sábado 31 de octubre, de 7:00 a.m. a 6:00 p.m., y el domingo 1 de noviembre, (en horario especial) de 6:00 a.m. a 10:00 p.m. La jornada tendrá presentaciones de marimba, barriletes gigantes, gastronomía de temporada y espacios para apoyar a emprendedores y artesanos locales. El evento es abierto a todo público.



“Queremos que el Día de Todos los Santos sea un encuentro familiar. Este año sumamos experiencias para los más pequeños, un homenaje para las mascotas y al mismo tiempo, un cierre con miles de luces encendidas para que cada familia honre a sus seres queridos de una forma significativa.” - Andrés Aguilar, CEO Señoriales Corporación de Servicios.

El evento también contempla un homenaje a las mascotas que ya partieron con “Un Árbol de las Estrellas” y también estaciones de atención e hidratación con agua pura en distintos puntos del cementerio.



Los motivos por los que sudas tanto mientras duermes



Las frutas más hidratantes y nutritivas para tu salud

Como afecta el desempleo en la salud de personas



Los motivos por los que sudas tanto mientras duermes



Sudar al dormir es una respuesta natural del cuerpo para liberar calor y regular la temperatura, a menudo provocada por un entorno cálido, ropa de cama inadecuada, cambios hormonales (como la menopausia), infecciones, estrés o la apnea del sueño. Para mantener la habitación fresca, se recomienda usar ventiladores, aire acondicionado, sábanas transpirables, evitar electrónicos y mantener la habitación oscura.

Muchas personas experimentan lo que comúnmente se conoce como sudor nocturno o sudoración excesiva durante el sueño. Este fenómeno puede ser incómodo y preocupante, dejándote con la duda de "¿por qué sudo tanto cuando duermo?". Los sudores nocturnos pueden deberse a varias razones, desde afecciones médicas hasta influencias ambientales. En este

El Efecto del Alcohol en tus Sueños

Podrías pensar que la copa de la noche te está arrullando en el país de los sueños, pero en realidad está subiendo el termostato. El alcohol interfiere con la capacidad del cuerpo para regular la temperatura, lo que provoca una llamada de atención sudorosa. Evita las bebidas alcohólicas antes de acostarte para mantener el termostato bajo control.

Estrés y Sudor

Las preocupaciones nocturnas de tu mente pueden activar tus glándulas sudoríparas. El estrés y la ansiedad son como los instructores de gimnasio de los sudores nocturnos, empujando a tu cuerpo a trabajar horas extras. Encuentra tu equilibrio mental con una rutina relajante a la hora de acostarte para mantener a raya esas sesiones de sudor. Establece una rutina relajante para indicarle a tu cuerpo que es hora de relajarse y pasar al modo de descanso. Esto podría implicar leer un libro, meditar o practicar yoga suave. Al crear un ambiente tranquilo, es menos probable que te quejes en el sudor inducido por el estrés mientras duermes.

La Ola de Calor Hormonal

Los cambios hormonales durante la menopausia son como sistemas climáticos internos, que causan sofocos y sudores nocturnos. Si estás en la montaña rusa hormonal, la ropa de cama liviana y las temperaturas frescas de la habitación pueden ser tus mejores amigos.

Apnea del Sueño y Problemas de Tiroides

La apnea del sueño y una tiroides hiperactiva pueden ser quienes causan los sudores nocturnos. Si roncas más fuerte que un tren de carga o sientes más calor que el que causa un jalapeño, podría ser el momento de un chequeo de salud. Esto puede ayudarte a llegar al fondo de tu transpiración nocturna.

Refresca la Habitación

Para mantener tus noches secas y soñadoras, considera estas estrategias para detener el sudor:

Establece una rutina nocturna relajante

Participa en actividades relajantes antes de ir a la cama para minimizar los niveles de estrés.

Usa un desodorante fiable

Aplica un desodorante con protección avanzada como la de Degree antes de acostarte. Su tecnología sensible al cuerpo está diseñada para mantenerte seco, asegurando una noche de sueño reparador.

Desencadenantes dietéticos moderados

Limita la ingesta de alcohol, alimentos picantes y cafeína, especialmente en las horas previas al sueño.

Usa ropa de dormir transpirable

Elige pijamas hechos de telas naturales y aireadas como el algodón o el bambú.

Enfría tu entorno de sueño

Trae un ventilador o conecta el aire acondicionado para que fluya un poco de aire. Mantén tu zona de sueño en el lado más fresco para asegurarte de navegar en un mar de sueño sereno.

Mantente hidratado

Bebe mucha agua a lo largo del día. Una hidratación adecuada puede ayudar a tu cuerpo a mantener una temperatura normal y reducir las posibilidades de sudoración excesiva por la noche.

Sudar mientras duermes puede ser una verdadera pesadilla. Pero con algunos ajustes en su rutina a la hora de acostarse y algunas opciones inteligentes de pijama, ropa de cama y desodorante, puedes decir adiós a las noches sudorosas.

Sudar por la noche no necesariamente implica que se esté padeciendo de una condición médica, por lo que no hace falta acudir al médico si no se presentan más síntomas. En todo caso, la decisión depende de la frecuencia, la severidad y la persistencia de los episodios de sudoración.

Como afecta el desempleo en la salud de personas

El desempleo impacta negativamente la salud física y mental al generar estrés crónico, ansiedad, depresión y baja autoestima. Produce trastornos físicos como dolores de cabeza, problemas digestivos y fatiga. Además, limita el acceso a la atención médica y aumenta comportamientos poco saludables como el sedentarismo y consumo de sustancias.

El indice de desempleo es un porcentaje que se suele tomar como una variable más en un informe económico. Pero detrás de esto hay estrés, ansiedad, frustración, enojo y hasta cuestionamientos a la valoración propia.

Cuanto más tiempo se pasa sin encontrarle la vuelta a esta situación, más fácil es caer en la sensación de que el problema es uno.

Esta incertidumbre laboral también puede afectar el sueño, la concentración y el estado de ánimo. En algunos casos, genera la desconexión de las relaciones sociales, ya sea por falta de dinero o por vergüenza a hablar sobre la situación laboral.

El 85% de los empleos se consiguen a través de conocidos, dicho aislamiento, también reduce oportunidades de referencia.

Varios estudios muestran que después de seis meses sin empleo, muchas personas comienzan a experimentar una disminución en su percepción de empleabilidad. Esto genera un círculo vicioso: menos confianza menos postulación menos oportunidades



Factores que contribuyen al impacto del desempleo

La incertidumbre sobre el futuro laboral
La pérdida de ingresos
La falta de estructura diaria
La presión social y la estigmatización
La sensación de falta de control sobre la vida
La sensación de inutilidad
El estrés económico
La auto condena

El desempleo se define como la falta total de trabajo, se considera que una persona está desempleada cuando a la fecha no tiene empleo, ni ha trabajado al menos una hora en actividades económicas remuneradas. Se ha demostrado que el desempleo genera deterioro en la salud mental, específicamente trastornos del estado del ánimo, estrés, ansiedad, además de detrimento en aspiraciones y autoestima

Consejos para un descanso de domingo muy saludable

Un descanso de domingo saludable te ayuda a recargar energía para la semana sin romper tu ritmo biológico.

• Mantén un horario regular: Trata de levantarte a una hora similar a la de los días de entre semana (con un margen de una hora) para que tu cuerpo no pierda la regularidad del ciclo circadiano.
• Controla las siestas: Si decides tomar una siesta, procura que dure menos de 30 minutos para no alterar tu sueño por la noche.

• Aprovecha la luz natural: Exponerte a la luz del sol a primera hora del día ayuda a regular tu reloj biológico y mejora el estado de ánimo.

• Desconéctate de las pantallas: Reduce el uso del teléfono móvil, la computadora o la televisión al menos una hora antes de dormir para evitar el efecto de la luz azul.

• Haz una cena ligera: Evita las comidas muy abundantes, grasosas, el alcohol o la cafeína a última hora del día para que tu cuerpo no gaste energía en la digestión.

• Dedica tiempo a la relajación: Practica estiramientos suaves, meditación, lee un libro o toma un baño tibio en lugar de saturar la mente con pendientes de la semana.

Hacer actividad física a diario, ya que ayuda a descansar mejor. Es importante evitar hacer ejercicio en las horas previas al momento de acostarse.



Adaptar el dormitorio. Se recomienda tener unas condiciones que favorezcan dormirse, como por ejemplo que entre poca luz, que haya una temperatura moderada y evitar ruidos causados por aparatos o por otras personas con las que se comparta el espacio. Otros consejos son: utilizar esa habitación sólo para dormir y disponer de un colchón y almohadas cómodas, que no tengan más de 10 años.

Regular la exposición diaria a la luz. Es muy útil utilizar la luz del día para ayudar a regular el reloj del cuerpo. Por eso se recomienda exponerse a la luz solar durante el día y evitar la luz de las pantallas por la noche.

Aumenta daño auditivo en los jóvenes por uso prolongado de audífonos

El uso prolongado de auriculares a volúmenes altos está provocando un aumento alarmante de daños auditivos irreversibles en jóvenes, incluyendo sordera temprana y tinnitus. La exposición a más de 80-85 dB daña las células ciliadas del oído interno, por lo que se recomienda la regla 60/60: máximo 60% del volumen durante 60 minutos.

Escuchar música con auriculares a volúmenes elevados expone a adolescentes y jóvenes a un riesgo acumulativo de pérdida auditiva permanente, según advierten organismos internacionales y especialistas en salud auditiva, quienes recomiendan moderar el volumen y limitar el tiempo de uso.

El uso cotidiano de auriculares entre adolescentes y jóvenes es tan habitual como riesgoso, sobre todo, cuando el volumen es demasiado alto. Detrás de la comodidad y la sensación de aislamiento, se esconde una amenaza silenciosa: la pérdida auditiva permanente.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que más de 1.000 millones de personas entre 12 y 35 años están en riesgo debido a prácticas de escucha inseguras. Uno de cada cinco adolescentes ya padece algún grado de afectación auditiva. Estas cifras alarman a profesionales de la salud auditiva y subrayan la necesidad de atención urgente, sobre todo cuando los propios dispositivos advierten sobre el peligro.

El oído humano soporta hasta cierto umbral de ruido, pero la exposición constante a volúmenes elevados supera esa capacidad de defensa. El reflejo estapedial intenta protegernos de sonidos superiores a 80 decibelios (dB), pero es insuficiente frente a auriculares que pueden alcanzar entre 105 y 110 dB. Desde 85 dB ya hay riesgo de daño y a 120 dB la lesión puede ser inmediata.



Puntos clave sobre el daño auditivo en jóvenes:

Sordera irreversible: El daño en las células del oído interno es permanente y no se recupera.

Tendencia preocupante: La OMS advierte sobre un riesgo creciente de hipoacusia (pérdida auditiva) en adolescentes y adultos jóvenes.

Volúmenes peligrosos: Los dispositivos personales pueden alcanzar los 100-105 decibelios, superando los niveles seguros.
Síntomas de alarma: Fatiga auditiva, zumbidos (acúfenos) o necesidad de subir el volumen, indican daño.

Recomendaciones de prevención:
Regla 60/60: Escuchar al 60% del volumen máximo por un máximo de 60 minutos al día.

Auriculares adecuados: Preferir audífonos supraurales (diadema) sobre los internos (intraurales), ya que aíslan mejor y permiten menor volumen.

Cancelación de ruido: Usar auriculares con cancelación de ruido para evitar subir el volumen en entornos ruidosos.
Descansos: Hacer pausas de 5 minutos cada hora de uso.

Cuáles son las frutas más hidratantes y nutritivas que puedes ingerir

La fruta es un alimento muy refrescante y nutritivo para el verano. Su sabor dulce y su alto contenido en agua son la combinación perfecta para hidratar el cuerpo de forma apetecible durante los días de calor. Además, no solo podemos consumir la pieza, sino también buscar ideas para que resulte más atractiva, sobre todo para los niños.

Estamos en marzo y eso significa el aumento en la temperatura y por lo tanto es fundamental mantenerse hidratado para evitar la deshidratación y sus consecuencias. Afortunadamente, la naturaleza nos brinda deliciosas opciones para refrescarnos: las frutas. Y estas son las que tienen más agua.

El no beber suficientes líquidos puede tener consecuencias como la deshidratación, cuyos síntomas son mareos, dolor de cabeza, debilidad y fatiga, boca seca y falta de apetito. Incorporar frutas ricas en agua a tu dieta diaria no solo te ayudará a combatir el calor, sino que también te aportará vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales.

Qué fruta aporta más hidratación al cuerpo

La sandía contiene más del 90% de agua. Por eso, se considera la fruta más refrescante e hidratante para la temporada de calor.

Frutas que ayudan al cuidado de la piel

Hay que tener en cuenta que, si nos mantenemos bien hidratados, también se notará en la piel. Además, hay frutas especialmente indicadas para favorecer la salud cutánea, como uvas, moras, frambuesas o arándanos, por su contenido en antioxidantes. Igualmente, el consumo de limón, naranja, kiwi o mandarina aporta vitamina C, que es uno de los nutrientes más recomendados para la piel.



Lo mejor de esta temporada es que podemos elegir entre una gran variedad, así que podemos comer nuestras preferidas y animarnos a combinarlas.

Comer la fruta entera es la manera más simple y cómoda de incorporar este alimento como aperitivo o consumirlo entre horas. También podemos cortarla en trozos pequeños y añadirla a un yogur.

Igualmente, podemos preparar macedonias, ensaladas de frutas, brochetas, muffins o helados y zumos caseros.

Como vemos, la hidratación es esencial para el bienestar y el rendimiento físico, especialmente en verano. Incorporar frutas ricas en agua como la sandía, el melón, la nectarina y el melocotón rojo es una forma deliciosa y saludable de mantenerte fresco y lleno de energía.