

EL CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO DE MIXCO FUE INAUGURADO

El compromiso de la Municipalidad de Mixco, según convenio con la USAC de construir con una moderna arquitectura el área de la Rectoría y 12 espacios y acondicionamientos, que incluye ascensores, rampas para discapacitados, baños, pupitres, lámparas led en cada espacio, con un valor de siete millones de quetzales, fue inaugurado.



Más información en páginas 5 y 6



ELECCIONES 2023: TSE DESCARTA IMPLEMENTAR VOTO ELECTRÓNICO, PERO VERIFICARÁ DATOS CON LECTOR BIOMÉTRICO

Más información en páginas 2 y 3

¡La nueva tecnología que adquirirá el Tribunal Supremo Electoral (TSE), identificará a los ciudadanos por medio de la huella digital, reconocimiento facial y el lector del DPI, lo que significa que no podrán votar los muertos como en otros años ha sucedido!

LEA HOY

27 PARTIDOS POLÍTICOS ESTÁN INSCRITOS. ¿A CUÁNTOS CANDIDATOS PRESIDENCIALES SUSPENDERÁN?

FALTAN POCOS DÍAS PARA QUE INICIE QATAR, UNO DE LOS MUNDIALES MÁS CONTROVERTIDOS DE LA HISTORIA

NUESTRO INTESTINO TIENE SU PROPIA AUTONOMÍA PARA TOMAR DECISIONES POR ESO LE APODAN: "EL SEGUNDO CEREBRO"

REFLEXIONES DEL PADRE HUGO ESTRADA



ELECCIONES 2023: TSE DESCARTA IMPLEMENTAR VOTO ELECTRÓNICO, PERO

VERIFICARÁ DATOS CON LECTOR BIOMÉTRICO

¡ADIÓS A LOS VOTANTES MUERTOS! La nueva tecnología que adquirirá el Tribunal Supremo Electoral (TSE), identificará a los ciudadanos por medio de la huella digital, reconocimiento facial y el lector del DPI, lo que significa que no podrán votar los muertos como en otros años ha sucedido.

EQUIPO INFORMÁTICO

Los comicios del 2023 están a la vuelta de la esquina y el TSE ya prepara la logística. Para ello adquirirán dispositivos biométricos que colocarán en las mesas electorales, y un software para la digitalización de las actas y publicación inmediata de los resultados.

Irma Palencia, magistrada presidente del TSE, informó sobre las modificaciones que se harán en el Sistema Informático Electoral a fin de garantizar un proceso transparente y explicó que la tecnología no sustituirá el proceso tradicional de conteo de votos y resultados oficiales.

“Lo único que va a variar en los próximos comicios es el sistema de transmisión, que va a ser más rápido, y va a estar acorde a la cantidad de partidos políticos. Estamos tratando de garantizar con esta compra, la certeza y la seguridad jurídica, y agilidad en un proceso transparente”, explicó.

¿Pero qué es un dispositivo biométrico?



Los aparatos de escáner óptico combinan equipo y programas de cómputo especializados. Son lectores ópticos de identificación integrados entre la huella dactilar, y la autenticidad del documento de identificación, por lo que entregan un alto porcentaje de validación, de transferencia de información hacia grandes centros de datos que permiten el acceso al sistema del sufragante.

“Este dispositivo percibe la identificación de los ciudadanos y nos va a dar estadísticas en tiempo real. Se implementará en una etapa previa, por lo que el proceso tal y como está en la ley se va quedar”, aseguró Palencia.

CONTEO DE VOTOS EN EL 2023 SERÁ IGUAL QUE EN OTROS AÑOS

Agregó que el voto va a ser custodiado por ciudadanos, tal y como se ha realizado en elecciones anteriores: “Las juntas receptoras de votos estarán integradas por ciudadanos que van a realizar el conteo y el escrutinio. Al finalizar la jornada, van a entregar el acta cuatro firmada por ellos, y van a estar presentes cuando se digite esta acta y se traslade la información”.

La funcionaria detalló que sí habrá un cambio, pero será mínimo, y esto será con el software de digitalización, que trasladará los resultados preliminares en tiempo real.

“Cuando hablo de mínimo, es porque esto es lo único que va a variar y la certeza que nos va a dar la biometría. Como Tribunal reconocemos que nos ha faltado información para el ciudadano, pero hay una campaña de desinformación que ha manejado un voto electrónico, pero esto no se puede, porque la ley no lo

permitiría, pues recordemos que la Ley de Electoral y de Partidos Políticos es de rango Constitucional y el Legislativo tuvo la oportunidad de hacer reformas, pero no lo hizo, por lo que no hay ningún cambio”, puntualizó.

Aclaró que el sistema biométrico no sustituirá el padrón físico, pues solo es una etapa previa, pero garantizará la identificación del votante: “Si el ciudadano por algún motivo no es identificado por su huella, está la segunda opción que es el reconocimiento facial, y si no se puede, se usará el lector del Documento Personal de Identificación (DPI). Además, estará el padrón físico, no se está cambiando nada. Creo que existe una campaña de desinformación, que no sé qué fin persigue, pero no abona en nada a la democracia y a la fiesta cívica que estamos preparando para el 2023”.



JUNTAS DEPARTAMENTALES Y MUNICIPALES

“La designación estará siempre en manos de los ciudadanos, esa es la fortaleza del sistema electoral y no la podemos cambiar. Pero en el 2020 muchas juntas electorales no liquidaron los fondos que les fueron asignados y dejaron un problema financiero al Tribunal, por lo que esta vez no podrán participar, pero el resto de ciudadanos que llena los requisitos y tiene la experiencia sí podrá participar”, expuso.

CAPACITACIÓN

De acuerdo con la información proporcionada por Palencia, al menos 400 mil personas participarán como voluntarios en el proceso electoral del 2023.

“Nosotros ya definimos el perfil, y tenemos el procedimiento que está en la ley, pero lo trasladamos a un documento para estandarizarlo. Son 102 mil personas que integrarán las juntas receptoras de votos, si a esto se le agregan las juntas electorales municipales y departamentales, estamos hablando de más de 400 mil personas solo en esa logística, y esperamos contar con ellos, en enero y febrero para capacitarlos”, aseguró.



Sobre las empresas proveedoras, la magistrada dijo que la primera empresa tuvo tantas observaciones, que la rechazaron, ahora lanzaron seis eventos para que existan más oferentes.

“El evento es breve, se cierra la recepción de ofertas de los seis eventos este 17 de noviembre y luego tenemos cinco días que tiene la junta receptora de ofertas para la calificación, luego se va al pleno de magistrados, para que auxiliados por asesores externos con especialidades y calificados con el ISO 2700, para que nos orienten. Antes que termine el año ya tendríamos la decisión y luego

a esperar si los elegidos tienen la capacidad de entregarnos el producto, pero aceptaríamos entregas parciales”, afirmó.

Palencia aseguró que los cinco magistrados trabajan por garantizar estas elecciones y las próximas.

“Nosotros entregamos en el 2026, se vence nuestro periodo y nos vamos a nueve meses de la siguiente contienda, por lo tanto, lo que haremos ahora será trabajar para que las elecciones sean seguras, transparentes y ágiles, garantizaríamos que los siguientes comicios tengan la mesa lista para el siguiente evento electoral”, aseveró.



BLACK VESUVIO

15% OFF

VIERNES 25 DE NOVIEMBRE

Válido en todos nuestros restaurantes

 PIZZA VESUVIO
 vesuviogt

PBX: 2323-2323
SERVICIO A DOMICILIO

YA EN CARTELERA



COMPRA TUS BOLETOS EN LA WEB O LA APP
WWW.CINEMARKCA.COM

CINEMARK

Thanksgiving
Dinner



Cena

Delicioso pavo horneado de 16 a 20 Lb con gravy, puré de papa gratinado, ensalada de lechugas con un exquisito aderezo y cranberry jelly. (Cena para 10 personas)

Q1,800

Otros

- Pavo sin guarnición Q800 .
- Nos puedes dar tu pavo y nosotros preparamos tu cena Q1,400
- Ofrecemos cenas para grupos o familias de 10 hasta 25 personas

Haz tu pedido con el 50% de anticipación al número 5441-0356

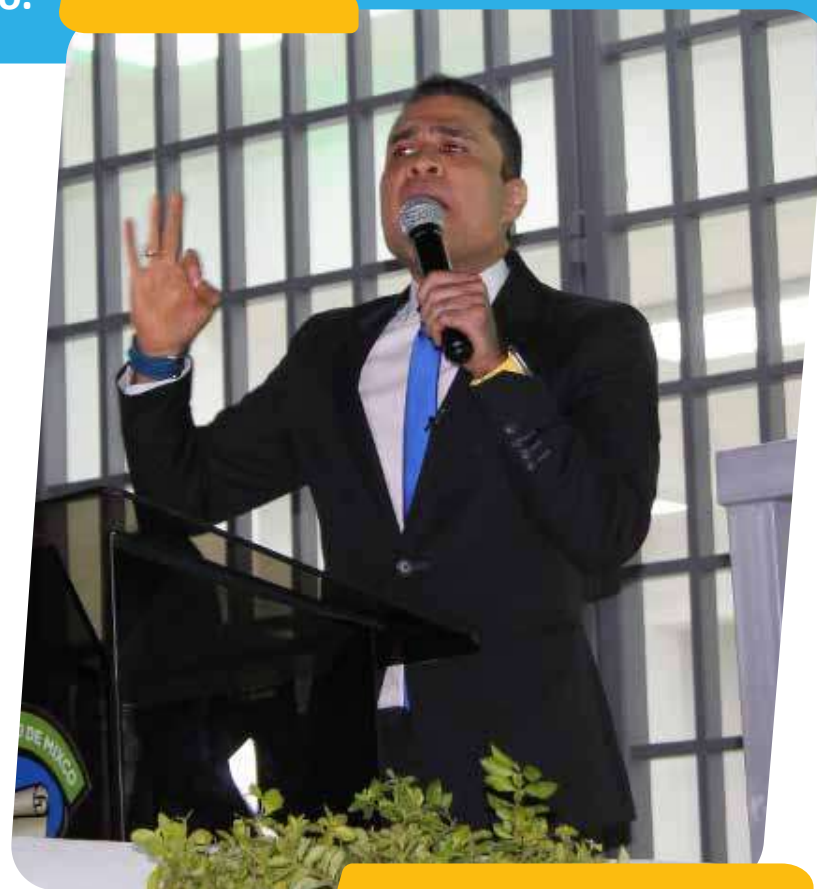
EL CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO DE MIXCO FUE INAUGURADO



El compromiso de la Municipalidad de Mixco, administración de Neto Bran, según el convenio firmado con la Universidad de San Carlos de Guatemala fue concluido e inaugurado el pasado sábado 12 de noviembre, en una ceremonia muy concurrida, que contó con la participación del representante del actual rector Edwin Mazariegos, representantes de COCODES, Consejo Municipal y público en general, en su mayoría padres de familia y estudiantes universitarios de dicho Centro. El Centro Universitario Metropolitano de Mixco (CUM Mixco), se ubica en Monserrat, zona 4 de Mixco.

El compromiso de la Municipalidad de Mixco, de construir con una moderna arquitectura el área de la Rectoría y 12 espacios y acondicionamientos, que incluye ascensores, rampas para discapacitados, baños, pupitres, lámparas led en cada espacio, con un valor de siete millones de quetzales, fue inaugurado.

“Este proyecto es immaculado, este edificio es el mejor ejemplo de una buena ejecución cuando no hay corrupción, cuando no hay comisiones”, manifestó Neto Bran durante la inauguración del Centro Universitario Metropolitano – USAC Mixco.



“La constructora es testigo que no se les pidió comisiones, ni trinquetes, por eso este edificio cuenta con el mejor hierro, con el mejor cemento, con los mejores sanitarios, con los mejores secadores de mano, con el mejor sistema eléctrico, con el mejor piso, con el mejor vidrio,

con un ascensor para los estudiantes con capacidades especiales, con los mejores acabados, con las mejores puertas y con los mejores accesorios. Bien dice Nayib Bukele, el pisto alcanza cuando nadie se los roba. Este proyecto es limpio, es puro y por eso es bendecido por Dios”.

Posterior al discurso de inauguración del alcalde Neto Bran, y otras autoridades presentes, se procedió a la entrega de reconocimientos a personalidades que son protagonistas de la firma del convenio y construcción del edificio, como el alcalde Neto Bran, el ex rector Murphy Paiz, el rector actual Edwin Mazariegos. Luego el párroco de la iglesia de Monserrat, recorrió el edificio bendiciendo sus instalaciones, mientras la marimba de la municipalidad entonaba las notas de la Chalana.



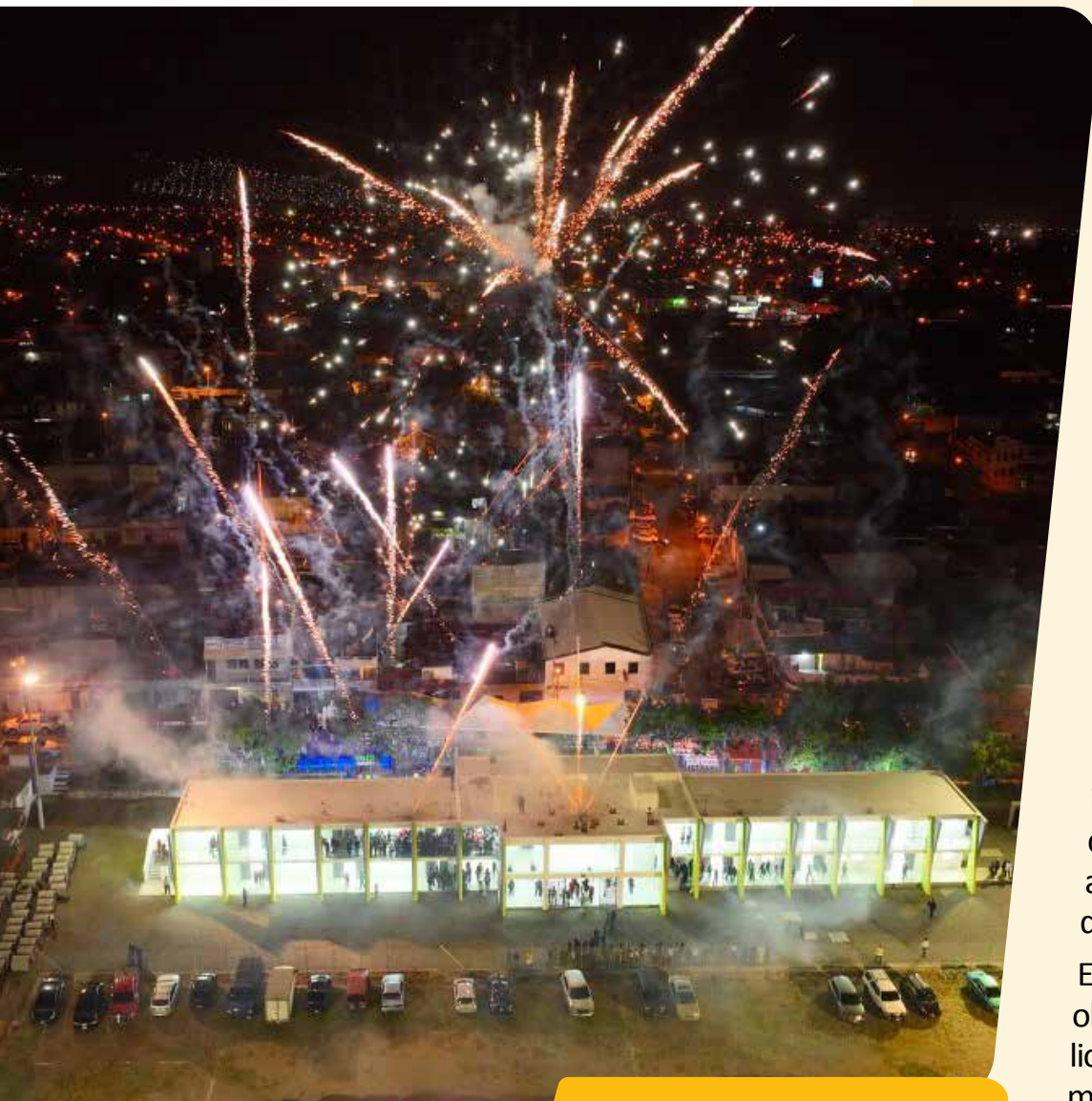
AHORA TOCA PROSEGUIR A LAS ACTUALES AUTORIDADES DE LA USAC

Ahora toca a las actuales autoridades de la Universidad San Carlos, realizar el compromiso hecho en el Convenio firmado, de la construcción de 2 módulos de 4 niveles para la implementación de 80 aulas universitarias. La Dirección de Planificación de la USAC ya tiene conocimiento y planos de este proyecto. Por lo que se espera la pronta provisión de los recursos y empiecen a generarse las bases de la construcción de la fase B.

YA SE IMPARTEN CLASES EN ESTE EDIFICIO

Y mientras las actuales autoridades de la Universidad de San Carlos inician la construcción de los dos Módulos para aulas universitarias; se utilizarán estas instalaciones para impartir clases, ya que tiene capacidad para albergar 600 alumnos. Y podrá incluir a los alumnos de la Facultad de Derecho y Facultad de Economía, que ahora lo hacen de manera Virtual.

El Centro Universitario Metropolitano de Mixco es una obra que perdurará por muchos años y brindará la valiosa oportunidad de educación superior a los jóvenes mixqueños.



27 PARTIDOS POLÍTICOS ESTÁN INSCRITOS. ¿A CUÁNTOS CANDIDATOS PRESIDENCIALES SUSPENDERÁN?

Son un montón de fotos las que aparecerán en las papeletas presidenciales en las próximas elecciones que se realizarán en junio del 2023. Porque como usted se recuerda va la foto del binomio presidencial de cada uno de los partidos que compiten por la "guayaba". Aunque pueda ser que el número de candidatos presidenciales se reduzca, porque existe en la población la creencia de que el partido oficial tiene cooptado al Tribunal Supremo Electoral; y faltando unos meses para la elección, argumentando campaña anticipada o problemas legales, les nieguen la participación a candidatos fuertes que le pueden quitar votos.

A esta altura, cuando faltan dos meses para la convocatoria a elecciones generales por parte del TSE, y siete meses para la votación; los candidatos presidenciales que todavía no pueden promoverse como tales, por la controvertida prohibición de campaña anticipada; pero que todos sabemos van tras la guayaba, tenemos entre los más sonados a : Zury Ríos por el partido Valor en alianza con el partido Unionista. Sandra Torres por el partido UNE. **Por el momento, pero pensamos que lo van a sustituir, Manuel Conde, por el partido Vamos con alianza con el partido PAN.** Lo que es evidente es que lo van a sustituir por un personaje que jale más en las encuestas. Aquí con el partido oficial VAMOS todo puede suceder, hasta el extremo de que hicieran una alianza con el partido UNE y fuera su candidata Sandra Torres. Pero esto es una especulación nuestra. Lo que es evidente es que Manuel Conde no será el candidato del partido VAMOS, que

quiere por primera vez en la historia nacional, repetir el triunfo de hace cuatro años, y estan dispuestos a todo.

Otro candidato que suena, aunque su partido CABAL no sea tan conocido, es Edmond Mulet. Y no podemos dejar de mencionar a la izquierdista Thelma Cabrera del partido PLP. Habrá que esperar si sale a la luz otro candidato que sea conocido y que jale a las masas.

De los candidatos antes mencionados podría ser, aunque esperemos que no; les saquen tarjeta roja a alguno o algunos, como hicieron con Zury Ríos en las elecciones pasadas, y suspendan su participación por cualquier argumento para boicotear su elección. Se supone que en esta ocasión cuando el caso legal de Zury llegue a la Corte de Constitucionalidad, aprovechando la coyuntura de que es magistrado de la CC su excompañero de formula de hace cuatro años, Roberto Molina Barreto, aprueben su participación electoral.

LOS PARTIDOS CON MÁS AFILIADOS

Como aparece en la gráfica que publicamos, los partidos políticos con mayor cantidad de afiliados son: La UNE con 89,801. VAMOS con 42.842. PAN con 42,036 . CABAL con 33,810. VALOR con 31,230.

Por el momento la población no quiere saber nada de elecciones políticas, está muy concentrada en trabajar, en ver cómo sale adelante para conseguir el sustento de sus familias. Y además tiene la idea de que todos los políticos son unos ladrones y mentirosos. Por eso es que la campaña electoral aún el próximo año costará que levante. Si es que levanta, y la abstención sea gigantesca.



Continúa en página 8

REGISTRO DE CIUDADANOS
Organizaciones Políticas

Resumen Totales de Afiliados/Adherentes

Partidos Políticos		
AH	VALOR	31230
AO	PODEMOS	25847
AP	TODOS	29645
BA	UNIDAD REVOLUCIONARIA NACIONAL GUATEMALTECA	25933
BI	BIENESTAR NACIONAL	24899
BN	PARTIDO UNIONISTA	24654
BT	UNIDAD NACIONAL DE LA ESPERANZA	89801
CW	FRENTE DE CONVERGENCIA NACIONAL	27311
DG	VISION CON VALORES	28177
DN	VICTORIA	25597
DÑ	MOVIMIENTO POLITICO WINAQ	24849
DP	COMPROMISO, RENOVACION Y ORDEN	26364
EH	VAMOS POR UNA GUATEMALA DIFERENTE	42842
EJ	MOVIMIENTO PARA LA LIBERACION DE LOS PUEBLOS	24617
EK	PARTIDO HUMANISTA DE GUATEMALA	26943
EM	PROSPERIDAD CIUDADANA	25477
EN	MOVIMIENTO SEMILLA	26201
ES	UNION REPUBLICANA	27681
ET	PARTIDO POPULAR GUATEMALTECO	27346
EU	PARTIDO REPUBLICANO	26612
EW	CAMBIO	29161
EX	COMUNIDAD ELEFANTE	29817
EZ	AZUL	30396
FB	PARTIDO POLITICO NOSOTROS	30413
FD	CABAL	33810
FP	PARTIDO DE INTEGRACIÓN NACIONAL	25083
Z	PARTIDO DE AVANZADA NACIONAL	42036
	VALOR	
	PODEMOS	
	TODOS	
	U R N G - MAIZ	
	BIEN	
	UNIONISTA	
	UNE	
	FCN-NACION	
	VIVA	
	VICTORIA	
	WINAQ	
	CREO	
	VAMOS	
	MLP	
	PHG	
	PC	
	SEMILLA	
	UR	
	PPG	
	PR	
	CAMBIO	
	ELEFANTE	
	AZUL	
	PPN	
	CABAL	
	PIN	
	P A N	

14 DE LOS 27 PARTIDOS POLÍTICOS VIGENTES SE ENCUENTRAN BAJO

INVESTIGACIÓN POR POSIBLE CAMPAÑA ANTICIPADA

El pasado 7 de noviembre la Unidad Especializada Sobre Medios de Comunicación y Estudios de Opinión hizo de conocimiento del pleno de magistrados del TSE sobre varios expedientes que se trasladaron a la Inspección General para su investigación, donde destacan 14 agrupaciones partidarias.

Los expedientes se remitieron luego de las detecciones en torno al “posicionamiento” de personas o partidos políticos en medios de comunicación en época no electoral, según el oficio.

Con las investigaciones, la Inspección General debe determinar si estos partidos están incurriendo en campaña anticipada, y al darle trámite debe otorgar un plazo no mayor a cinco días hábiles para que las agrupaciones presenten sus pruebas de descargo.

A la fecha son ocho los políticos que han sido advertidos por parte del TSE sobre que podrían no ser inscritos en las próximas elecciones si continúan con actividades que se enmarcan en posible “campaña anticipada”.

Se trata de Neto Bran, Roberto Arzú, Arcenio Pérez, Élmer Hernández, Sandra Torres, Thelma Cabrera, Edmond Mullet y Fernando Alcayaga.

CLASIFICA LOS DESECHOS DESDE CASA

BOLSA VERDE



Orgánico

Residuos o desechos de origen biológico, que provienen o formaron parte de un ser vivo

EJEMPLOS

Restos de comida
Cáscara de frutas o verduras
Pelo
Césped, maleza o plantas
Tierra o polvo
Acerrín
Huesos

BOLSA NEGRA



Inorgánico

Residuo o material compuesto por sustancias o materiales sin vida, que ha sido transformado de forma industrial para su uso

EJEMPLOS

Papel, cartón
Plástico
Vidrio
Metales
Tela
Maderas procesadas
Envases multicapas
Bolsas de frituras
Cerámica
Juguetes
Calzado

FALTAN POCOS DÍAS PARA QUE INICIE QATAR, UNO DE LOS MUNDIALES MÁS CONTROVERTIDOS DE LA HISTORIA

El tiempo se pasa volando y ya faltan solo unos días para que arranque el **Mundial de Qatar 2022** que por primera vez se disputará en los meses de noviembre y diciembre y en un país de Medio Oriente.

De entrada, Qatar es el territorio más pequeño en celebrar un **Mundial de Futbol**, con solo 11.581 km cuadrados de superficie, más pequeño que Petén, y menos de 3 millones de habitantes, entre los que el futbol no está muy arraigado. Y una muestra de esa falta de cultura futbolística es que los qataríes tuvieron que construir siete estadios, que después del mundial tendrán poco uso.

El **Mundial de Futbol** ha generado una serie de preguntas sobre qué está permitido por las leyes del país árabe que a diferencia de las ediciones pasadas limitará a los fanáticos desde la forma de vestir, las celebraciones e incluso el contacto físico entre parejas.

Cabe destacar que **Qatar** ha trabajado desde hace 10 años desde que sobornó a los miembros principales de la FIFA, para lograr ser la sede de la fiesta del futbol que será la última oportunidad para ver jugar en un mundial a astros

como Lionel Messi o Cristiano Ronaldo.

Faltan escasos días **para que inicie la Copa del Mundo en Qatar**, ya que el encuentro mundial comenzará el domingo 20 de noviembre con el partido entre Qatar y Ecuador en el Estadio Al Bayt.

En el evento donde cantan artistas reconocidos internacionalmente y normalmente es un honor ser invitado a ser parte de un evento tan especial.

Este, no parece ser el caso de la inauguración del Mundial de Qatar 2022, del cual en las últimas semanas se ha hablado de su falta de compromiso hacia los derechos humanos.

Shakira y J Balvin son dos de los artistas que hasta el momento parecían confirmados para la gran cita, pero la historia parece tomar otro rumbo. Después de que varios artistas de talla internacional anunciaran que no se presentarán, como es el caso de Dua Lipa y Rod Stewart...los colombianos podrían seguir sus pasos, aunque no está confirmado.

La FIFA otorgará al equipo que resulte campeón del mundo la cantidad más grande hasta ahora otorgada, de 42 millones de dólares americanos.

Todo está listo para que inicie este, uno de los mundiales que será de los más controvertidos de la historia.



NUESTRO INTESTINO TIENE SU PROPIA AUTONOMÍA PARA TOMAR DECISIONES POR ESO LE APODAN: "EL SEGUNDO CEREBRO"

Nuestros intestinos tiene más neuronas que la espina dorsal y actúa independientemente del sistema nervioso central.

Por eso desde unos años muchos lo apodan "el **segundo cerebro**".

Ese cerebro "independiente" en nuestras entrañas y su compleja comunidad microbiana influyen en nuestro bienestar general.

Así que los médicos tienen cada vez más claro que la función de nuestro sistema digestivo va mucho más allá de simplemente procesar la comida que ingerimos. Es más, los médicos están investigando si se podría usar para el tratamiento de enfermedades mentales o del sistema inmunológico. Está surgiendo una nueva y controvertida teoría que sostiene que las bacterias intestinales alteran de forma invisible nuestro cerebro.

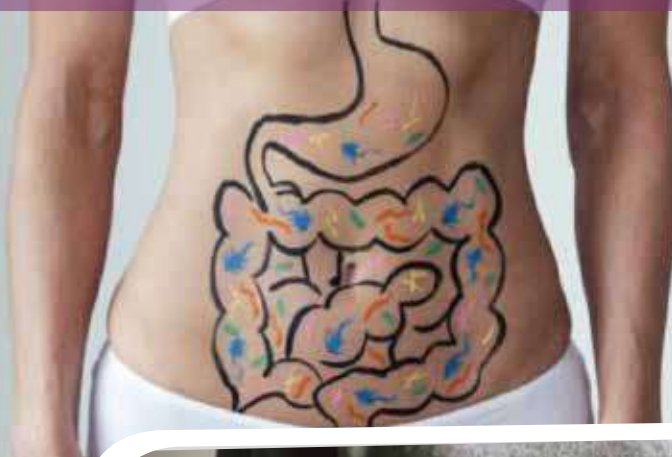
La ciencia está buscando entender cómo los trillones de microbios que viven en nuestro interior y exterior —nuestro **microbioma**— afectan nuestra salud física.

- La doctora Megan Rossi, una especialista australiana en **salud intestinal**, comenta algunas cosas para explorar por qué debemos prestarles más atención a nuestras barrigas.

Aquí te presentamos algunos datos sorprendentes sobre nuestro "segundo cerebro":

1. Un sistema nervioso autónomo

"A diferencia de cualquier otro órgano de nuestro cuerpo, nuestro intestino puede funcionar solo. Tiene su propia autonomía para tomar decisiones, no necesita que el cerebro le diga qué hacer", explica la doctora Rossi.



Si le tienes miedo a una comida en particular y la comes, puedes físicamente desarrollar síntomas intestinales, aunque no le tengas alergia ni intolerancia, dice la doctora.

Lo que gobierna al intestino es el **sistema nervioso entérico** (SNE), que es una "sucursal" del sistema nervioso autónomo, encargada de controlar directamente el aparato digestivo.

Ese sistema nervioso se extiende por el tejido que reviste el estómago y el sistema digestivo, y tiene sus propios circuitos neuronales.

Aunque funciona independientemente del Sistema Nervioso Central (SNC), se comunica con él a través de los sistemas simpático y parasimpático.

2. El 70% de las células de nuestro sistema inmune vive en el intestino

Según la doctora Rossi eso hace que la salud de nuestro intestino sea clave para nuestra inmunidad ante las enfermedades.

La especialista dice que las investigaciones más recientes sugieren que si tienes problemas intestinales es más probable que seas más vulnerable ante enfermedades comunes como una gripe, por ejemplo.



Una dieta variada ayuda

3. El 50% de las heces son bacterias

Distintos microbios prosperan con distintos alimentos y por eso el microbioma intestinal mejora con una dieta diversa.

No son solo restos de comida: alrededor de la mitad de nuestras heces fecales son bacterias.

Muchas de esas bacterias son buenas y por eso los trasplantes de heces pueden ser una forma de tratamiento vital para algunos enfermos con un microbioma intestinal debilitado.

Por otro lado, hablando de heces, la doctora Rossi dice que de acuerdo a las investigaciones se considera normal defecar desde 3 veces al día hasta 3 veces por semana.

4. Cuanto más diversificada la dieta, más diverso el microbioma

En nuestro intestino viven trillones de microbios, a los que les gustan distintos alimentos.

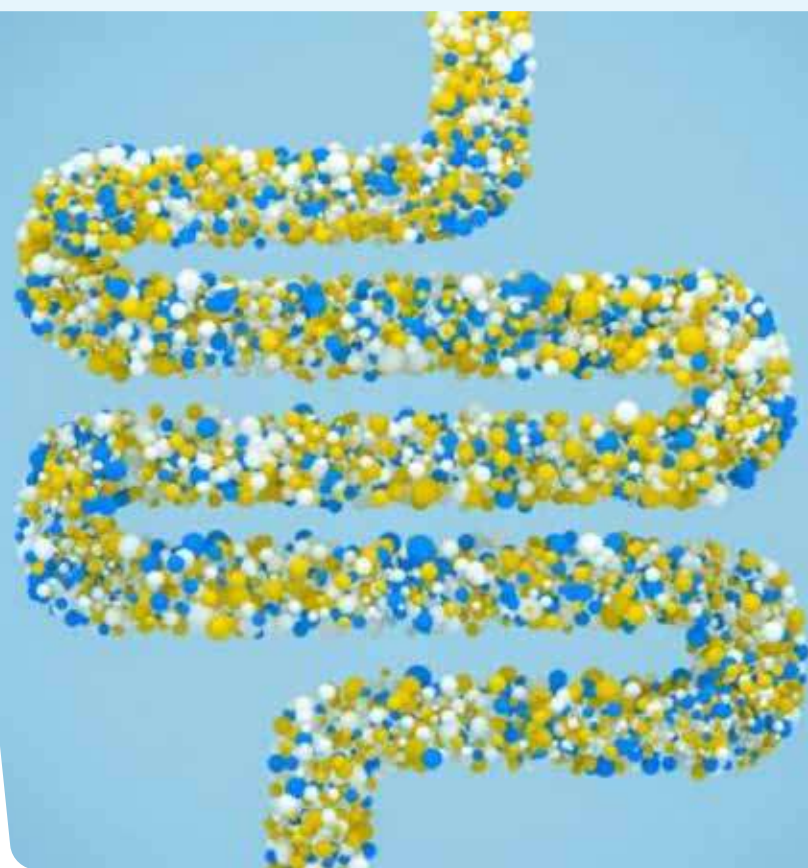
Estos microbios son clave para la digestión porque su actividad le permite a nuestro cuerpo absorber ciertos nutrientes de los alimentos.

"A mí me gusta decir que los microbios son como nuestras **pequeñas mascotas internas**, así que las quieres cuidar y nutrir", dice la especialista.

Distintos microbios prosperan con distintos alimentos y por eso el microbioma intestinal mejora con una dieta diversa.

Un microbioma rico y variado está asociado a una mayor salud intestinal, según Rossi, y en consecuencia a un mayor bienestar general.

Por otro lado, las personas que siempre comen lo mismo tienen un microbioma más pobre.



Las personas que siempre comen lo mismo tienen un microbioma intestinal más pobre que las que siguen una dieta diversificada.

5. Tu intestino está ligado a tus niveles de estrés y a tu estado de ánimo

Si tienes problemas intestinales, según Rossi, "algo clave que necesitas hacer es observar cuánto estrés tienes".

"En mi práctica clínica yo siempre le digo a los pacientes que hagan 15 o 20 minutos al día de meditación o relajación. Después de hacerlo a diario durante cuatro semanas, y de convertirlo en un hábito, veo que solo con eso ya mejoran los síntomas".

Así que "**desestresarse es muy, muy importante**", dice la especialista.

Es interesante también pensar que la mayoría de la **serotonina** del cuerpo, se estima que en torno al 80% o 90%, se encuentra en el tracto gastrointestinal.

La serotonina es un **neurotransmisor** que afecta a muchas funciones corporales, como el peristaltismo intestinal. También

está asociada a muchos trastornos psiquiátricos. Su concentración puede verse reducida por el estrés e influye en el estado de ánimo, la ansiedad y la felicidad.

Varios estudios con humanos y animales han mostrado evidencias de diferencias en el microbioma intestinal de los pacientes

con trastornos mentales como la depresión.

Por eso un área incipiente de investigación psiquiátrica tiene que ver con la prescripción de "**psicobióticos**": en esencia **un cóctel probiótico de bacterias saludables**, para mejorar la salud mental.

6. Si te da miedo un alimento, sentirás que te hace daño

"En la clínica veo constantemente cómo las creencias pueden desencadenar problemas intestinales".

Hay mucha gente que cree, a veces por una moda pasajera, que el gluten o la lactosa les va a hacer daño, sin que tengan realmente una alergia o una intolerancia.

Las neuronas no están solo en nuestros cerebros.

Es cierto que hay unos intestinos más sensibles que otros, pero según la doctora Megan Rossi hay investigaciones recientes sorprendentes que sugieren que si le tienes miedo a una comida en particular y la comes, puedes físicamente desarrollar síntomas.



7. Tú puedes mejorar tu salud digestiva y tu microbioma intestinal

Según Megan Rossi estas son algunas acciones que puedes tomar para mejorar tu salud intestinal:

- **Seguir una dieta diversa para diversificar el microbioma intestinal**
- **Bajar el nivel de estrés, haciendo meditación, relajación o yoga**
- **Si ya tienes síntomas de algún problema intestinal es mejor evitar el alcohol, la cafeína y las comidas picantes y todo lo irritante, porque pueden exacerbarlos.**
- **Trata de dormir mejor: un estudio demostró que, si cambias o interrumpes el reloj biológico alterando tus patrones de sueño, también interrumpes el de los microbios de tu intestino, y lo que quieres más bien es mimarlos.**



REFLEXIÓN DEL PADRE HUGO ESTRADA

EL CALZADO DEL EVANGELIO DE LA PAZ

Cuando el soldado romano tenía que enfrentarse al enemigo, se ponía unas botas claveteadas: necesitaba estar bien clavado al suelo para no retroceder en la batalla cuerpo a cuerpo. El que vive el Evangelio, tiene paz con Dios, con los demás y consigo mismo. Esa paz que nos da la vivencia del Evangelio nos trae seguridad, nos impide retroceder ante el embate del enemigo.

Jesús quiere que confiemos en él, en sus muchas y preciosas promesas. Eso nos da seguridad, confianza en Dios en y en nosotros mismos. Un soldado temeroso se turba en el momento de la batalla: se le olvidan las tácticas militares de su general y es un estorbo para todo el batallón de soldados. Un cristiano asustado es presa fácil del enemigo espiritual. El Evangelio de la paz nos trae la paz que Jesús quiere para nosotros. Nos da seguridad, confianza en la victoria. Saldremos más que vencedores en Jesús.

Antes de la batalla crucial de la pasión, Jesús, les dijo a los apóstoles: *“No se turbe el corazón de ustedes; confíen en Dios: confíen en mí” (Jn 14,1)*. Les pedía paz, confianza para que no fueran enredados por el maligno con los lazos de la turbación, del escándalo de la cruz. *Turbarse, en el contexto,*

significa: “No se dejen llevar de un lado a otro como las olas del mar”. Los apóstoles perdieron la paz, se dejaron llevar de un lado para otro por la tentación: el espíritu del mal los zarandeó, los llevó a desconfiar de Jesús, los hizo perder la fe.

El salmo 40 expresa la experiencia de David durante una crisis en su vida. El salmista se sentía patinar en el fango; iba hacia el abismo. De pronto sintió la mano de Dios que lo salvaba del abismo y que afirmaba sus pies sobre una roca. Se sintió seguro en medio de la tribulación. El evangelio de la paz está simbolizado por las botas claveteadas que nos ayudan a clavarnos en la roca, que es Jesús, y a sentirnos firmes con su poder, a salir más que vencedores.



COMEDY ROAST

GOMA MORAL PRESENTA

26 DE NOVIEMBRE

NETO BRAN

Localidades	Preventa	Taquilla	Hora	Lugar
- MIXCO más cerca	Q170	Q200	8:30 pm	Teatro Lux 11 Calle 5-36 Zona 1
- IPALA más lejos	Q150	Q170		

COMPRA TUS ENTRADAS EN LOS SIGUIENTES LINKS:

<http://comediaconbanquito.net/product/neto-mixco/>
<http://comediaconbanquito.net/product/neto-ipala/>

Veterinaria San Cristóbal

- ➔ Consulta ➔ Cirugía
- ➔ Rayos X ➔ Ultrasonido
- ➔ Hospitalización
- ➔ Farmacia Veterinaria
- ➔ Alimentos
- ➔ Trámites de exportación

3ra. calle 6-31, Gasolinera Don Arturo, Z. 8 de Mixco, Ciudad San Cristóbal, Local 3-4.

Tel. 2443-1207

TELÉFONOS DEL EMERGENCIA

PNC Llamar al 120
Denuncias Confidenciales Llamar al 110

Bomberos Voluntarios Llamar AL 122

Bomberos Municipales Llamar al 123

Cruz Roja Llamar al 125

Emergencias Guatemala Llamar al 911

PMT Llamar al 1551
PDH Llamar al 1555

MULTICORTINAS EBEN-EZER

Confección de Cortinas
Instalación, Venta y Mantenimiento de cortinas, Galerías, alfombras, persianas, cobertores y divisiones de Tablayeso. Se elaboran Toldos con armadura o sin armadura y se pintan Casas. ¡Precios Especiales!

El 10% de descuento
Tels. : 5090-6946
5393-1115

LICDS

plataforma para ver el mundial de Qatar

un mes **Q99**
dos meses **Q140**

Reproductor de transmisión portátil con tecnología Android TV
Asistente de Google y Smart Cast
Sonido Surround Dolby y DTS

Conéctalo a tu TV
Conéctalo a internet
Disfruta HD

Síguenos en nuestra página utilizando el código QR

5369-6813

LLEGARON LAS VACACIONES

Inscribe a tus hijos

CURSO DE GIMNASIA ARTISTICA

Niños y niñas de 6 a 12 años

Del 17 de Octubre al 16 de Noviembre y del 17 de Noviembre al 16 de Diciembre.

Lunes a Jueves de 9:00 a 12:30 horas.

sankrisgymnastics.com
whatsapp +50230788314



Simplifica tus pagos

Ingresando desde cualquier dispositivo a:

www.munimixco.gob.gt



CONSULTA Y PAGA LOS SERVICIOS DE:

- AGUA
- USI
- MULTAS DE TRÁNSITO
- BOLETO DE ORNATO

