



PEDIRLE A GIAMMATTEI QUE VETE EL PRESUPUESTO APROBADO ES COMO SOLICITARLE QUE DEVUELVA EL DINERO ROBADO

Pedirle al presidente Giammattei que vete el presupuesto para el próximo año 2024, como se lo han pedido todas las asociaciones de la iniciativa privada, tanques de pensamiento, y todos los guatemaltecos que entienden un poco de finanzas... es como pedirle al jefe de la cueva de ladrones que devuelva lo que se ha robado.

-Más información páginas 5 y 6



POR SUPUESTO "HACKEO A SU SITIO WEB", FINANZAS NO REGISTRARÁ COMPRAS Y CONTRATACIONES DEL ESTADO POR TIEMPO INDEFINIDO

El sitio Web de Guatecompras del Ministerio de Finanzas, en el cual se registran las compras y contrataciones del Estado para promover la transparencia en el gasto público, está deshabilitado por un supuesto ataque cibernético desde el 27 de noviembre, situación que evita las fiscalizaciones.

Más información páginas 2 y 3-

LEA HOY



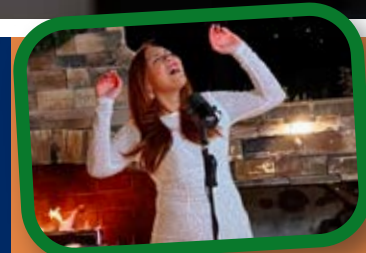
¡LIBRE!

EXPRESIDENTE DE
PERÚ, FUJIMORI
RECOBRA SU
LIBERTAD LUEGO DE
PERMANECER 16 AÑOS
EN PRISIÓN

Página 11

CICLOVÍA DE CIUDAD SAN CRISTÓBAL, MIXCO; LA MEJOR DE GUATEMALA

Página 7



DANIELA MORALES LANZA TEMA NAVIDEÑO

La cantante, actriz y productora Daniela Morales, nos trae en esta oportunidad un clásico navideño, "Do You Hear What I Hear" en el marco de la época de navidad y fin de año.

Página 10.

POR SUPUESTO "HACKEO A SU SITIO WEB", FINANZAS NO REGISTRARÁ COMPRAS Y CONTRATACIONES DEL ESTADO POR TIEMPO INDEFINIDO

El sitio Web de Guatecompras del Ministerio de Finanzas, en el cual se registran las compras y contrataciones del Estado para promover la transparencia en el gasto público, está deshabilitado por un supuesto ataque cibernético desde el 27 de noviembre, situación que evita las fiscalizaciones.

Desde el 27 de noviembre el Ministerio de Finanzas reportó problemas en el sitio web de Guatecompras y lo atribuyó a un ataque cibernético. Según el Ministro de Finanzas, Edwin Martínez, se han registrado dos ataques, uno el 26 de noviembre que dejó visible el sitio, pero sin ninguna información, y el otro el 29 del mismo mes que lo botó completamente.

“Fueron dos ataques que sacaron de línea al sitio web, por ello, el Ministerio de Finanzas, emitió una resolución que permite NO COMPUTAR del 28 de noviembre al 5 de diciembre los registros en el portal, pero esto significa que se dará un periodo para que los eventos no se caigan y que se registren posteriormente.



Todo siempre estará registrado porque son fondos del Estado”, explicó Martínez.

Detalló que la Ley de Compras y contrataciones del Es-

tado se vale de la plataforma de Guatecompras para registrar todas las adquisiciones que realizan las entidades gubernamentales y las muni-

cipalidades. Cada proceso de cotización y licitación debe ser publicada en este portal web que tiene como objetivo transparentar los gastos que se realizan con el dinero del Estado, por lo que ninguna compra realizada en este periodo de tiempo, puede quedar sin publicarse.

“Esto no exime de responsabilidad a las unidades ejecutoras de realizar el registro y la publicación de los documentos de todas las adquisiciones en ese periodo cuando el sistema esté reestablecido”, sentenció.

Sobre el hackeo, Martínez aseguró que presentaron al Ministerio Público una denuncia, para averiguar el origen del ataque, pero que ya saben que provino de una máquina ubicada en Polonia.

Mientras la exdiputada Nineth Montenegro, aseguró que desde que se creó este portal en el 2003, no se había registrado un caso similar a este que supera los nueve días y que aún no se sabe cuándo será reestablecido.

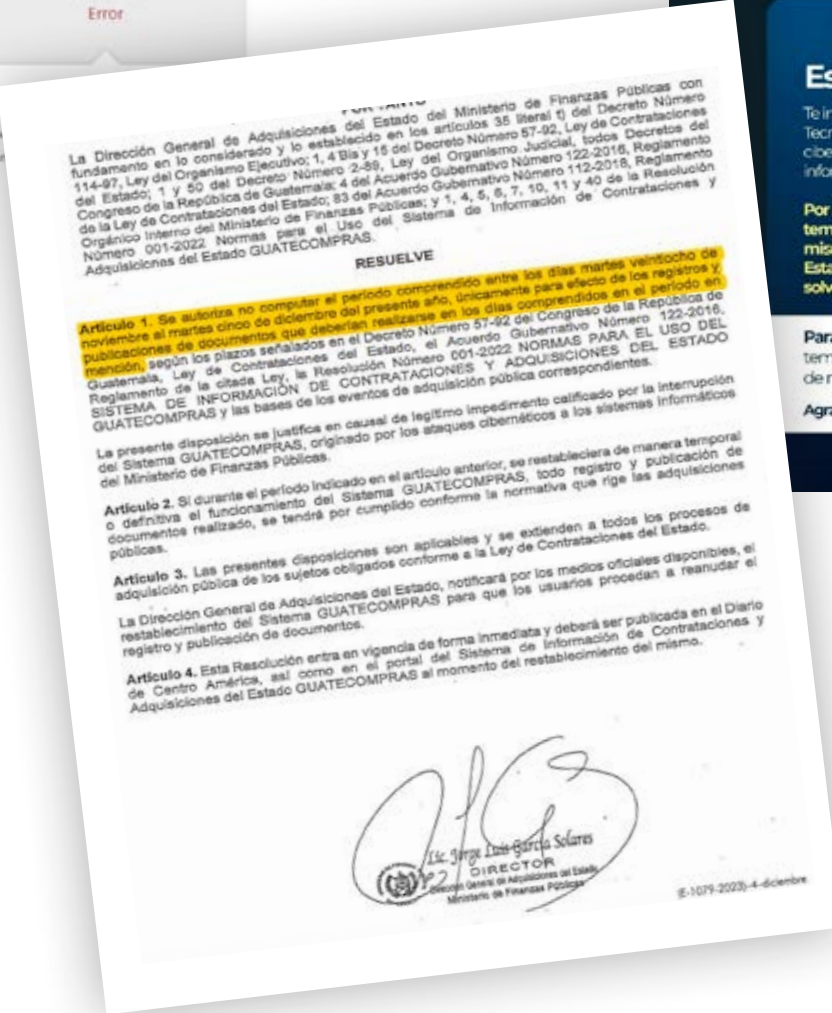
“La información sobre los egresos y compras del Esta-

1-12-05 15:33:35UTC



¿Qué pasó?
vncid web no devuelve una conexión. Como resultado, la
na web no se muestra.

¿Qué puedo
Si es visitante de este sit
intento de nuevo en ut



do no deberían sufrir ningun-
na alteración y la Contraloría
General de Cuentas es la en-
cargada de velar por esta in-
formación y la utilización del
erario nacional”, aseveró.

Mientras que Irene Flores,
del Centro de Investigacio-
nes Económicas Nacionales
(Cien), afecta los procesos de
compras y contrataciones de
todas las entidades.

En redes sociales, varias
cuentas identificadas como
Anonymous Guatemala, que
anteriormente se han adjudica-
do ataques a algunas pági-
nas gubernamentales, asegu-
raron que ellos nada tienen
que ver con este supuesto
hackeo.

“Resulta que el Ministe-
rio de Finanzas dijo que les
habían hackeado sus servi-
dores y por eso la página de
Guatecompras no funcionó
por 8 días, les dijimos que no
hubo tal hackeo, investiga-
mos y preguntamos a grupos
de hackers y nadie sabe nada,
tampoco algún grupo se ad-
judicó el ataque”, afirmaron
luego de conocerse el ataque.

Pero esta semana, la mis-
ma cuenta aseguró que no
existe ningún ataque y que
todo se trataba de una estra-
tegia de las autoridades del
ministerio “para robar”.

“Y entonces resulta que
siguen con el tema del su-

puesto hackeo, cuando noso-
tros sabemos que no existe,
ningún grupo se está adjudica-
ndo dicho hackeo, lo que
pasa que están ocultando lo

que están robando, ocultan
información de lo robado, no
hay grupos hackeándolos. De
una fuente interna del minis-
terio nos enteramos que esta



institución se inventó lo del
hackeo, porque necesitan
borrar evidencia de la página
de Guatecompras de todo lo
que se han robado, incluso
están intentando sacar la pá-
gina por meses argumentan-
do hackeo”, afirmó la misma
cuenta.

¿Cuándo se reestablecerá?
El ministerio de Finanzas pu-
blicó en redes sociales un
comunicado en el que infor-
maban a la población que
estaban trabajando ardua-
mente para reestablecer la
plataforma; sin embargo, ya
pasaron más de ocho días y
aún no han logrado levantarla
y todo parece indicar que es-
tará caída por tiempo indefi-
nido, lo que quiere decir que
las entidades gubernamen-
tales seguirán si registrar las
compras que realicen. Pero
no es el único portal, a este se
suma el SICOIN, que es un Sis-
tema de Contabilidad Integra-
da para gobiernos locales y
municipalidades, que permi-
te vía internet, tener un mejor
control y transparencia en la
ejecución de su presupuesto.



De una fuente interna del @MinfinGT nos enteramos que esta institución se inventó lo del “hackeo”, porque necesitan borrar evidencia de la página de Guatecompras de todo lo que se han robado, incluso están intentando sacar la página por meses diciendo “hackeo”.





PBX:1501

ENAMÓRATE DE LA DIVERSIÓN



SOLO EN EL

IRTRA

PEDIRLE A GIAMMATTEI QUE VETE EL PRESUPUESTO APROBADO ES COMO SOLICITARLE QUE DEVUELVA EL DINERO ROBADO

Pedirle al presidente Giammattei que vete el presupuesto para el próximo año 2024, como se lo han pedido todas las asociaciones de la iniciativa privada, tanques de pensamiento, y todos los guatemaltecos que entienden un poco de finanzas... es como pedirle al jefe de la cueva de ladrones que devuelva lo que se ha robado.

Porque fue el mismo Giammattei quien instruyó a su ministro de finanzas, Edwin Oswaldo Martínez Cameros, al saber que Semilla había pasado a segunda vuelta, y no su candidato Manuel Conde; para que modificara de urgencia el proyecto del Presupuesto General de la Nación, que ya estaba listo para presentar al Congreso de la República el 1 de septiembre. Modificarlo con algunas de las perversidades que luego citaremos, pero que debe de contener muchas más. Porque la Comisión de Finanzas Públicas y Moneda del Congreso integrada por 26 diputados, el 99 por ciento integrantes del pacto de corruptos; se encargaron, conjuntamente con los asesores financieros del oficialismo, de pervertirlo más.

La aprobación de presupuesto para el año 2024 tal y como quedó, no fue problema alguno para Miguelito, y sus



operadores en el Congreso, que, por desgracia varios de ellos, continuarán en la próxima legislatura; negociaron con los 115 diputados oficialistas y algunos aliados, el precio del voto. Y lo consiguieron exitosamente.

A CONTINUACIÓN, CITAMOS AL-

GUNAS DE LAS MODIFICACIONES MÁS PERVERSAS DEL PRESUPUESTO 2024 APROBADO POR EL PACTO DE CORRUPOTOS EN EL CONGRESO.

1-La reducción de Q274 millones a la SAT dentro del presupuesto 2024 que es ilegal, ya que esto causará que lo asignado a la ins-

titución quedará por debajo del 2% de los ingresos tributarios proyectados.

Esta es una venenosa y perversa idea del presidente Giammattei con complicidad de la Comisión de Finanzas y Moneda del Congreso. Porque Giammattei sabe y es de lo único que puede presumir; que la única institución descentralizada de su gobierno que realmente funcionó exitosamente fue la SAT. Consiguiendo el aumento de la recaudación y la facilitación para que los contribuyentes cumplan con sus obligaciones tributarias. Logrando una meta de recaudación de 87 mil 929 millones de quetzales. Un 15.7 % arriba de la meta... Quitarle 274 millones al presupuesto del año entrante a la SAT que estaba haciendo una gran labor, y con planes y proyectos a futuro que aseguraban una mayor recaudación...es realmente incomprensible desde todo punto de vista. Puesto que si estaba siendo la mejor institución descentralizada del gobierno: "la Gallina de los Huevos de Oro", que le aseguraba al nuevo gobierno entrante, contar con los fondos para fortalecerse y poder hacer obra...perversamente se les corta las alas, para que no funcione bien, ni pueda continuar con los proyectos y estrategias de mejorar la re-



caudación fiscal. Esta acción de arruinar a todo el pueblo de un país, por celos y envidia, para que su sustituto no pueda brillar... es un acto deleznable y diabólico.

2-Además, en este presupuesto le reducen al ministerio de Salud, de Gobernación y al ministerio de Desarrollo; para trasladárselos a oenegés que pertenecen a diputados, compadres y sus financistas ... Oenegés, algunas todavía que están en proceso de formación.

Hay que reconocer, que también se benefician otras oenegés que sí está comprobado, prestan un eficiente servicio social a la población guatemalteca. Pero en este presupuesto las oenegés corruptas fueron más beneficiadas que las honestas. Desde ya pedimos a los analistas económicos objetivos que el próximo año fiscalicen a estas oenegés turbias, porque el Congreso de la República no lo hará, aun siendo una de sus obligaciones.

3-Dejan encadenado, con camisa de fuerza al nuevo gobierno.

Otra gran perversidad que contiene el presupuesto aprobado; hasta la iniciativa privada lo reconoce y denuncia pública-

mente: A decir del Cacif, la emisión, negociación y colocación de Bonos del Tesoro por un monto igual al de los vencimientos que se produzcan durante el ejercicio fiscal vigente, queda sujeta a la aprobación previa del Congreso de la República.

Nosotros agregamos: *El colmo de la perversidad: que el gobierno entrante, -dependa de que el pacto de corruptos que el próximo año continuará instalado en el Congreso, esté o no de acuerdo en autorizar la emisión, negociación y colocación de Bonos del Tesoro-...Es una calamidad, es una extorsión por anticipado...Porque si el gobierno de Bernardo Arévalo no les pasa dinero por debajo de la mesa, simplemente no lo aprueban. Lo que puede generar gran incertidumbre ya que, de no lograrse dicha aprobación oportunamente, el*

Estado podría quedar imposibilitado de hacer frente a sus obligaciones financieras y caer en incumplimiento de pagos, lo cual dañaría gravemente la buena reputación y calificación del país en los mercados financieros internacionales.



4-Otra perversidad evidente que fue aprobada en el presupuesto por los diputados del Pacto de Corruptos de esta legislatura, y que beneficia a la corrupción que está enquistada en todas las instituciones gubernamentales en puestos altos, medios y bajos, es que: se aprobaron normas que incumplen con la Ley Orgánica del Presupuesto, la cual obliga a las entidades del Estado a reintegrar los recursos no utilizados durante el ejercicio fiscal a la Tesorería Nacional. Es decir, se manda el mensaje: lo que no se ejecute, malgástenlo, o róbenselo, pero salpiquen.

5- Durante la maratónica y vergonzante sesión plenaria del Congreso todavía lograron agregar una enmienda para la readecuación de Q2 mil 500 millones para pagar deuda de arrastre que se gastó el gobierno de Giammattei en pagar compromisos con diputados y políticos cooptados. Es decir, el nuevo gobierno tendrá que pagar los costos de

los actos de corrupción cometidos por actual administración de gobierno. Esto de lo poco que ha salido a la luz pública, de las perversidades que contiene el Presupuesto para el próximo año aprobado por el pacto de corruptos del congreso de la república.

EN RESUMEN

El perverso presupuesto aprobado para el año 2024 significa que el próximo gobierno de Bernardo Arévalo y Karin Herrera, no podrá gobernar, porque el presupuesto aprobado será una camisa de fuerza para su accionar... estará supeditado al pacto de corruptos del congreso. Y con ello, los que realmente salen afectados serán los ciudadanos que no podrán tener mejores servicios de salud, educación, seguridad, etc. Es decir: ESTAMOS JODIDOS TODOS USTEDES.

CICLOVÍA DE CIUDAD SAN CRISTÓBAL, MIXCO; LA MEJOR DE GUATEMALA

Con el objetivo de promover el uso de la bicicleta, mejorar la convivencia entre los vecinos y proteger el medio ambiente, el alcalde de Mixco, Neto Bran, ha trabajado arduamente para mantener en buenas condiciones las ciclovías del municipio; sin embargo, la que se ha llevado la mejor calificación es la que se ubica en el bulevar principal de Ciudad San Cristóbal.

El proyecto que cuenta con más de 3 kilómetros, tiene fotoceldas que se activan automáticamente para iluminar el paso de los que transitan en ella, también cuenta con botón de pánico para asistir por cualquier emergencia lo que la hacen una ruta segura para poder transitar por la noche.

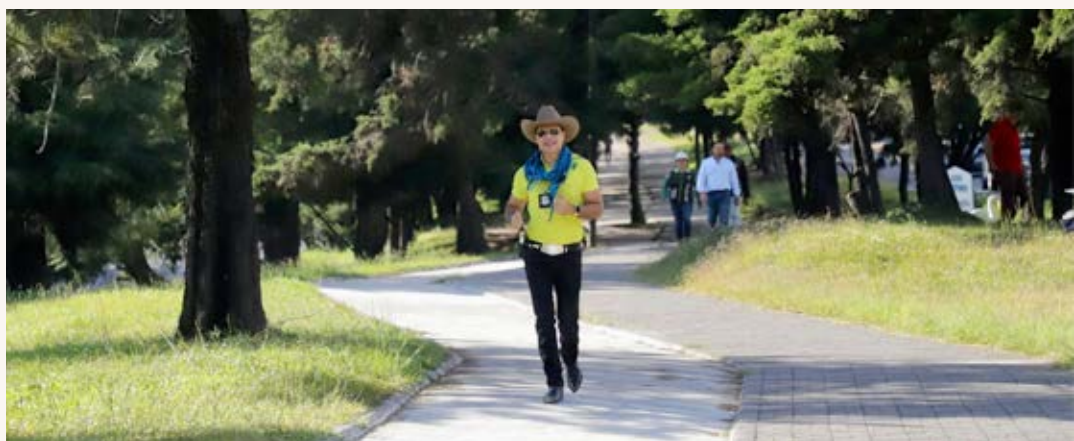
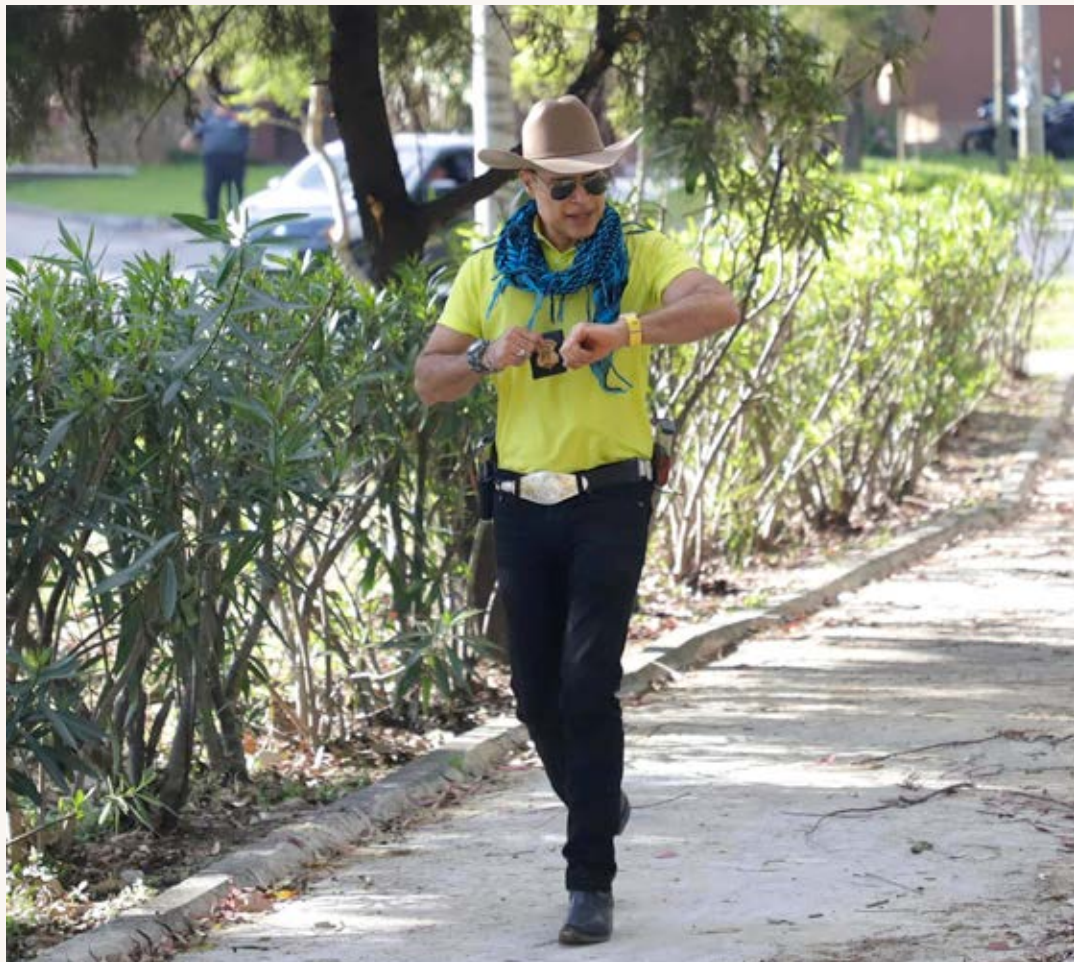
“Los deportistas pueden utilizarla, las personas que quieran venir a hacer sus ejercicios, cuentan con muchos árboles, es un lugar fresco y una excelente manera de moverse de forma ecológica y convivir más con los vecinos, pues es una ruta segura. Aquí pueden pasar un momento de tranquilidad. Llevamos más de año y medio defendiendo y recuperando la ciclovía, pues el Ministerio de Comunicaciones quería hacer un tercer carril, pero yo no lo permití porque este sector lo vamos a cuidar, esta área verde y este sector lo vamos a cuidar”, afirmó el alcalde.

El alcalde afirmó que quiere incentivar en la población mixqueña el uso de vehículos ecológicos, para ya no utilizar motos ni carros.

¿Qué objetivos tiene una Ciclovía?

Entre los objetivos generales están:

- Ofrecer un espacio gratuito para el aprovechamiento del tiempo libre con actividades tales como actividad física, recreación, el arte y la cultura y la ciencia y la tecnología.
- Recuperar las calles para la convivencia de los vecinos.
- Favorecer la adquisición de hábitos de vida saludables.
- Contribuir en la lucha contra las enfermedades crónicas mediante la promoción de la actividad física.
- Disminuir la contaminación ambiental y los niveles de ruido.



IVÁN VELÁSQUEZ REVELA QUE LA GUERRILLA COLOMBIANA MANTIENE SECUESTRADA A 38 PERSONAS

El extitular de la extinta CICIG en Guatemala, ahora ministro de defensa en Colombia, aseguró que el Ejército de Liberación Nacional (ELN) mantiene secuestradas a una treintena de personas; sin embargo el grupo guerrillero, negó ese extremo, complicando así las negociaciones de paz.

“Todas estas personas que están en poder del Ejército de Liberación Nacional y por cuya libertad se exige una recompensa, están secuestradas”, dijo Velásquez.

Sin embargo, el máximo comandante de la ese grupo guerrillero, Antonio García, aseguró que “el ELN no hace secuestros”, lo que desató una polémica en medio de las negociaciones de paz con el Gobierno que parecen estar estancadas.

“Hay diferentes acciones de privación de la libertad, pero son diferentes: prisioneros, rehenes, retenidos, secuestrados y desaparecidos. El ELN solo hace prisioneros y retenidos”, dijo el jefe guerrillero en la red social X.

Al respecto, Velásquez manifestó que cuando una “retención se está haciendo con fines económicos extorsivos, como los que realiza el ELN, esa retención se llama secuestro y está dentro de la definición del secuestro extorsivo”.

El secuestro del ELN continúa en medio de los diálogos

Para el Derecho Internacio-



Antonio García
@AntonioGaELN

IMPORTANTE

El ELN no hace secuestros. Hay diferentes acciones de privación de la libertad, pero son diferentes: prisioneros, rehenes, retenidos, secuestrados y desaparecidos.

El ELN solo hace prisioneros y retenidos.

nal Humanitario (DIH), según los Convenios de Ginebra, la toma de rehenes -en los que figura cualquier civil sin ningún papel en el conflicto o cuando se pide dinero a cambio- es un crimen de guerra.

El Gobierno y el ELN anunciaron el lunes el inicio del quinto ciclo de la Mesa de Diálogos de Paz en Ciudad de Mé-

xico, en medio de la crisis que atraviesa el proceso por los secuestros cometidos por ese grupo armado.

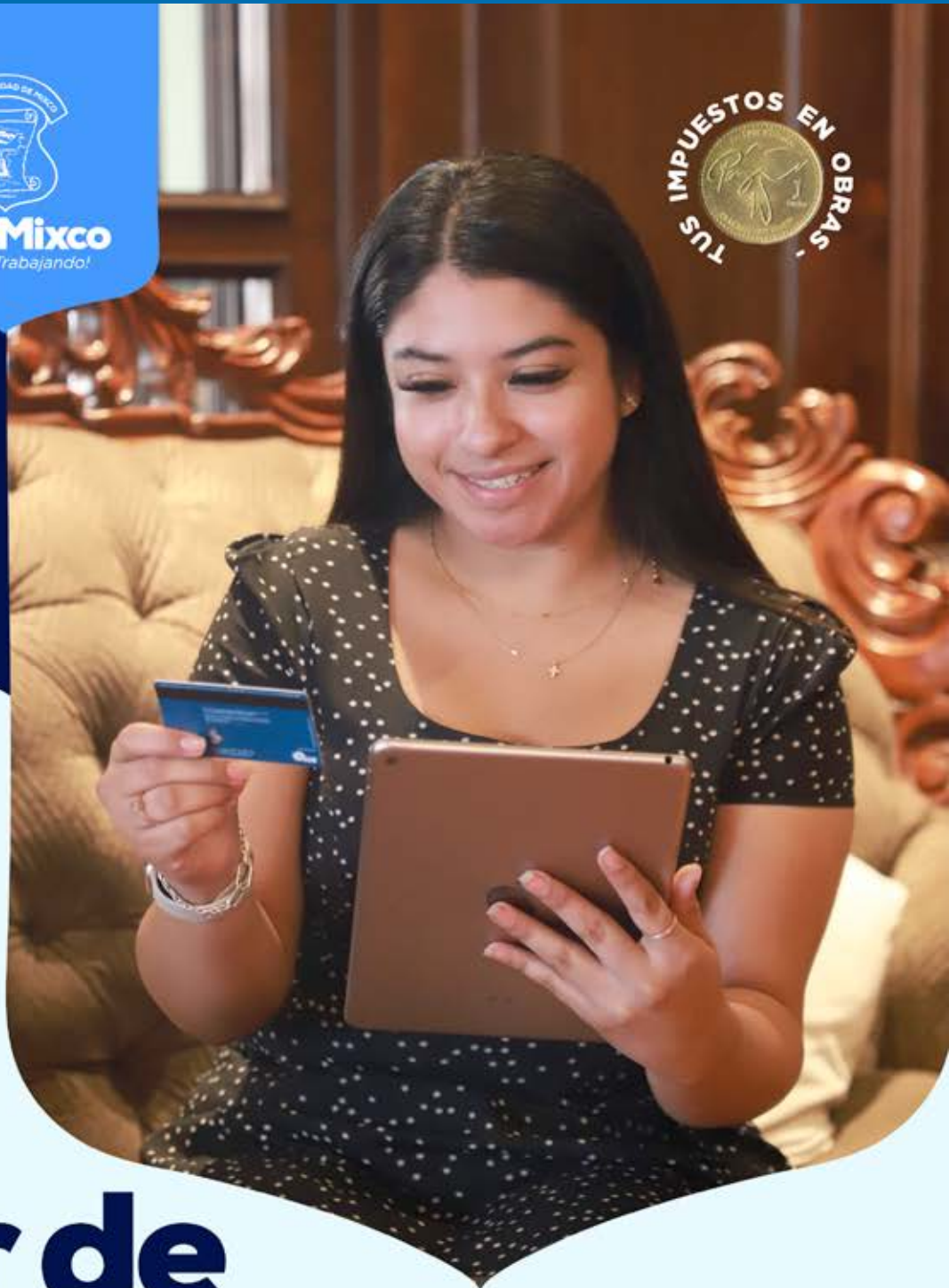
La guerrilla afirmó en dos cartas que publicó la semana pasada que la mesa de negociaciones vive un momento “crítico” que “impacta la implementación de los acuerdos parcialmente suscritos hasta

ahora, así como el desarrollo de la agenda de negociaciones”.

Eso provocó el aplazamiento en varias oportunidades del inicio de esta nueva ronda en México que arrancó el lunes.

Mientras la población colombiana ha denunciado que grupos están secuestrando gente a diestra y siniestra y las autoridades no hacen nada. Están secuestrando a dos o tres integrantes de una misma familia.

El Gobierno y el ELN reanudaron las conversaciones en noviembre de 2022, en el marco del plan de paz total anunciado por el presidente colombiano Gustavo Petro. El alto el fuego, que ha pasado por fases de preparación, desescalamiento y actual implementación, tiene una duración inicial de 180 días.



¡Sin salir de Casa!

Realiza tus Pagos en línea

Desde cualquier dispositivo ingresando a:

 www.munimixco.gob.gt





PBX: 2323-2323
SERVICIO A DOMICILIO

f PIZZA VESUVIO
📷 vesuviogt



Daniela Morales

LANZA TEMA NAVIDEÑO

La cantante, actriz y productora Daniela Morales, nos trae en esta oportunidad un clásico navideño, “Do You Hear What I Hear” en el marco de la época de navidad y fin de año.

El tema fue escrito en 1962 por Noël Regney y Gloria Shayne en medio de la guerra fría. La sonrisa de un grupo de niños jugando, ajenos al peligro que les rodeaba, fue la inspiración de sus autores.

Rodrigo Villagrán fue el encargado de la producción musical y el arreglo, bajo el sello RBMG Music. Con este tema Daniela nos trae un mensaje navideño que pretende hacernos conciencia del verdadero espíritu de la navidad que va más allá de lo superficial, y que su mensaje trasciende hasta lo profundo del corazón, en donde habita el amor, la fraternidad y la esperanza de un mundo mejor.

Daniela Morales es cantante y actriz de teatro musical, además de productora y creadora del audio serie para niños Ice Cream Musical: La Heladería Musical, con contenidos cargados de un profundo sentido social y espiritual.

La canción está disponible en plataformas digitales como Spotify,

Apple Music, Amazon Music, YouTube, Deezer entre otras y el video oficial en redes sociales de Daniela.

Instagram: @danielamoficial

YouTube: @danielamoficial

TikTok: @danielamoficial

Facebook: Daniela Morales Oficial

www.danielamorales.com

¡LIBRE! EXPRESIDENTE DE PERÚ, FUJIMORI RECOBRA SU LIBERTAD

LUEGO DE PERMANECER 16 AÑOS EN PRISIÓN

Con un tanque de oxígeno y una mascarilla, así salió del penal en el que se encontraba recluso el expresidente de Perú Alberto Fujimori, quien fue condenado por violar los derechos humanos tras derrotar a los terroristas que según algunos ciudadanos hacían correr ríos de sangre en Perú. Miles de peruanos fueron a recibirlo.

“Perdón tienen que pedirle ustedes a Fujimori por haberlo encarcelado injustamente hace 25 años por derrotar al terrorismo comunista que desangró al Perú”, exclamó una de las ciudadanas que se apostó frente a la puerta del penal para dar la bienvenida al que por muchos ha sido considerado el mejor presidente de Perú. Otra ciudadana afirmó que “el expresidente Fujimori sólo fue responsable de pacificación y estabilización económica del Perú. jamás debió ir a prisión y el pueblo lo sabe”.

Fujimori (1990-2000) fue puesto en libertad este miércoles en cumplimiento de una orden del Tribunal Constitucional (TC), esto a pesar de que la Corte Interamericana de Derechos Humanos (CorteIDH) pidió a las autoridades del país andino que se abstuvieran de hacerlo.

Fujimori abandonó el penal de “Barbadillo” con unas gafas nasales que proveen de oxígeno, un día después de que se conociera que el TC dispuso “la inmediata libertad del favorecido” al restituir los efectos del indulto que le otorgó en 2017 el entonces presidente Pedro Pa-



blo Kuczynski.

En el momento de su salida del centro penitenciario, el expresidente llevaba puesta una mascarilla y, justo después de atravesar la puerta, abrazó a su hija, Keiko Fujimori, la líder del partido fujimorista Fuerza Popular, y a su hijo Kenji.

Entre vítores y multitudes

Saludó a algunos de los presentes cercanos a la familia, a la defensa y al partido, y entró en un vehículo gris con sus hijos y su nuera.

Cuando el ex jefe de Estado dejó atrás el último control del penal, decenas de seguidores que lo esperaron durante toda la jornada lo recibieron con vítores, música y fuegos artificiales.

Pero la expectativa de su liberación era tal, que el carro se quedó retenido durante cerca

de 30 minutos sin apenas poder avanzar por las calles próximas, rodeado de seguidores, policías y prensa que rodearon el vehículo.

Medios locales indicaron que el expresidente se encaminaba hacia el domicilio de Keiko Fujimori, en el barrio residencial de San Borja.

Complicaciones Legales

La liberación de Alberto Fujimori se retrasó durante varias horas, debido a un problema biométrico en el penal de Barbadillo, donde están reclusos los expresidentes Alejandro Toledo (2001-2006) y Pedro Castillo (2021-2022).

El TC ordenó la libertad inmediata de Fujimori y la resolución, que fue firmada por tres de sus actuales seis miembros, con el voto dirimente del presidente

del organismo, Francisco Morales, declaró “fundado el recurso de reposición en el extremo de la ejecución directa e inmediata de la sentencia del 12 de marzo pasado, recaída en el presente proceso”.

El Constitucional tomó esta decisión después de que un juzgado de la región sureña de Ica declaró el viernes pasado improcedente una primera resolución suya que restablecía el indulto.

Intervención internacional

Sin embargo, la Corte Interamericana de Derechos Humanos (CorteIDH) publicó este miércoles una resolución en la que requiere al Estado peruano que se abstenga de liberar al exgobernante, con el fin de garantizar la justicia para las víctimas de violaciones a los derechos humanos.

La resolución, firmada por el presidente de la CorteIDH, Ricardo Pérez Manrique, requiere a Perú que no libere a Alberto Fujimori hasta que la Corte Interamericana “cuenta con todos los elementos necesarios para analizar si dicha decisión cumple con las condiciones establecidas en la Resolución de la Corte de 7 de abril de 2022”.

En abril de 2022, la CorteIDH ordenó a Perú abstenerse de aplicar una sentencia del TC que ratificaba este indulto, pues era contraria a las sentencias del tribunal internacional en los casos de las masacres de La Cantuta y Barrios Altos, por los cuales el expresidente fue condenado a 25 años de cárcel.

20 REGLAS PARA VIVIR 100 AÑOS

La guía del médico de los billonarios

FAMOSO POR HABER TRATADO A STEVE JOBS DURANTE SIETE AÑOS Y POR ATENDER A OTROS EMPRENDEDORES BILLONARIOS Y ESTRELLAS DE HOLLYWOOD, EL ONCÓLOGO E INVESTIGADOR DAVID AGUS ESTÁ CONVENCIDO DE QUE SIETE DE CADA DIEZ MUERTES PREMATURAS EN OCCIDENTE SE PODRÍAN EVITAR SIGUIENDO CIERTAS NORMAS DE ALIMENTACIÓN Y COMPORTAMIENTO. ESTAS SON LAS MÁS IMPORTANTES.

1 Haz un seguimiento detallado de tu cuerpo

Anota cada día cómo te sientes en general, lo bien o mal que duermes, si tienes algún tipo de dolor o molestia.

Si quieres hacerlo de un modo más preciso, apunta todos los días durante tres meses tu presión arterial, tu ritmo cardíaco... Lo ideal sería que repitieses este ejercicio con intervalos de un par de meses para poder apreciar los cambios. Si quieres realizarlo aún con mayor exactitud, hazte con una de las muchas apps para smartphones dedicadas a la salud o con algún otro juguete tecnológico, como un podómetro. Hoy es posible personalizar la medicina al máximo, pero el primer paso lo tienes que dar tú. Y ese primer paso es empezar a reunir información completa sobre tu salud.

2 Pon un poco de regularidad en tu vida

Nuestro organismo ama lo previsible, los hábitos, levántanos a la misma hora, comer cada día en horarios similares... Y es que ceñirnos a unos hábitos regulares los 365 días



del año –sean días de fin de semana, festivos o laborales– reduce el estrés físico y mantiene nuestro equilibrio interno (la homeostasis). Nuestro cuerpo

valora especialmente la regularidad, ya sea en las comidas, el sueño, la práctica deportiva o incluso el consumo de fármacos.

3 Tu comida debería ser lo más fresca y de temporada posible.

Cuanto más naturales, mejores son los alimentos. Además de natural, tu comida debería ser lo más fresca y de temporada posible. Te garantizarás así contar con la mayor cantidad de nutrientes. Compra en el mercado e incluso los empleados del supermercado deberían poder contarte qué productos acaban de recibir, de dónde proceden y bajo qué criterios se han cultivado. Exígelos.

4 Come aquello que te siente bien

¿Debes comer sin gluten? ¿Llevar una dieta baja en hidratos de carbono? ¿O baja en grasas? ¿O en la que predominen los productos crudos? La

verdad: da igual, siempre y cuando disfrutes de lo que comes y tu cuerpo lo reciba bien. No te obligues a seguir uno de esos planes rígidos que privan de algunos nutrientes básicos. La clave es tomar raciones modestas, sentarse a comer –ejecutar la acción de sentarse– con otras personas y dejar tiempo entre comidas para que la sensación de hambre verdadera aparezca y no se coma por ansiedad.

5 No te saltes nunca el desayuno

Comer algo por la mañana evita que uno se atiborre más tarde y contribuye a quemar más calorías. Aporta a su vez los nutrientes esenciales. En cambio, si no ingieres nada según te levantas, tu organismo liberará en una concentración elevada hormonas del estrés, que, como el de cortisol, incitarán a tu cuerpo a almacenar grasa, entre otros efectos indeseables.

6 Come pescado cada semana y mucha fruta y verdura

Consume al menos tres raciones a la semana de pescado de aguas frías (salmón, trucha, merluza, sardinas...). Toma al menos cinco raciones diarias de fruta y verdura. No pasa nada porque la verdura sea ultracongelada; de hecho, es incluso mejor que la fresca en muchos casos.

7 Un vaso de vino al día está bien

Hace tiempo que se sabe que un consumo moderado de alcohol, sobre todo de vino tinto, puede reducir el riesgo de infarto. Esto es debido al resveratrol, un componente del vino que, en análisis de laboratorio, ha demostrado ser cardiosaludable, tener propiedades neuroprotectoras y un claro efecto antiinflamatorio. Lo ideal es un vaso al día en las mujeres y dos en los hombres. Pero ojo: no beber entre semana no da carta blanca para emborracharse el fin de semana.

8 Encuentra la forma de relajarte en la oficina

El estrés en el trabajo nos enferma: innumerables estudios lo demuestran. Da un paseo al aire libre durante la hora de comer. Camina más por la oficina, y ponte de pie y muévete mientras hablas por teléfono. Respira profundamente antes de contestar una llamada. Renuncia a la cerveza después del trabajo y, en su lugar, vete al gimnasio para liberar las tensiones.

9 Mantente en un peso sano

El sobrepeso aumenta el riesgo de padecer casi todas las enfermedades crónicas, desde las que son más evidentes





—cardiopatías, artritis y diabetes— hasta la demencia. Perder medio kilo reduce en dos kilos la presión que tus rodillas tienen que aguantar en cada paso. Dar diez mil pasos al día implica reducir en 20 toneladas la presión sobre tus rodillas.

10 **Mantén una buena postura corporal**

Una postura correcta puede hacernos parecer más jóvenes y esbeltos. Pero no solo eso. Nos mantendrá sanos más tiempo. Una mala postura se traduce en problemas de cuello y espalda, dolores de cabeza, problemas maxilares, artritis, mala circulación, dolores musculares, trastornos respiratorios, malas digestiones, estreñimiento, fatiga, problemas neurológicos y disfunciones generales en todo el organismo.

11 **Mueve el trasero**

Pasarte largas fases del día sin moverte en el trabajo afecta al metabolismo. Influye sobre los valores de grasa, colesterol y azúcar en sangre y sobre la presión arterial en reposo y la segregación de leptina, la hormona del apetito. Y no te conformes con ir al gimnasio. Una hora de deporte tras haber pasado una larga jornada sentado al escritorio no vale. Levántate cuantas veces puedas y muévete. Caminar y estar activo es la única fuente

de la eterna juventud con eficacia probada.

12 **Vacúnate todos los años contra la gripe**

Aunque seas de los que nunca se ponen enfermos, no desoigas este consejo. La vacuna frente a la gripe no solo protege de una enfermedad potencialmente grave, que puede llegar a tenerte fuera de juego durante semanas; el proceso inflamatorio generalizado que la gripe desata puede aumentar de forma permanente el riesgo de sufrir obesidad y otras enfermedades, incluidos los infartos de miocardio y los accidentes cerebrovasculares.

13 **Procura no vivir en soledad**

Vivir con alguien nos mueve a cuidar más la salud y la higiene. A su vez, nos hace lidiar mejor con el estrés, por haber otras personas en casa con las que desahogarse en ciertos momentos. Quizá esto explique por qué quienes viven felizmente con sus parejas tienen, de media, una presión arterial más saludable que los solteros.

14 **Haz estudios familiares**

Pregunta a tus padres u otros parientes por las enfermedades sufridas en tu familia. Esta información puede ayudar a prevenir trastornos de una forma más efectiva que las pruebas en los laboratorios. La recopilación de datos médicos familiares es un componente poco valorado, pero de gran importancia para comprender nuestro estado de salud.



15 **Planifica tu vida**

Todos necesitamos metas. Nos ayudan a mantenernos enfocados y nos alegran si las cumplimos. Muchos se planifican cada año adelgazar, pero pocos lo consiguen. Adelgazar es difícil si solo se tiene en mente el peso que se desea alcanzar, pero no la forma de hacerlo. Es mejor desarrollar una estrategia a uno, cinco, diez y veinte años vista. ¿Cómo te imaginas, desde una perspectiva médica, dentro de 20 años? ¿Cómo estarás si sigues haciendo las cosas como hasta ahora? ¿Cómo te gustaría estar? Elabora primero un itinerario con pequeños hitos en el camino y luego trábalalo hacia atrás.

16 **Quien arriesga gana**

Te sorprenderá todo lo que puedes descubrir si intentas algo nuevo, algo que te suponga salir de tu zona de confort, ya sea balancearte sobre una pierna, nadar unos largos o cocinar para un grupo grande. Prueba y práctica, supondrá un sano estímulo para tu cuerpo y tu mente.



17 **Ríete**

Reír libera endorfinas y serotonina, transmisores que mitigan los dolores y aumentan el bienestar. Además, para reírnos solo necesitamos 17 mús-

culos, mientras que para fruncir el ceño necesitamos 43.

18 **Aprovecha el lado positivo de una enfermedad**

No renuncies a todas las medidas preventivas solo porque te hayan diagnosticado una enfermedad. Interpreta ese diagnóstico como un despertador. Los oncólogos saben que la mayoría de los pacientes que sobreviven a un cáncer al final acaban falleciendo por otro motivo: haber descuidado alguna de las demás facetas de su vida.

19 **Toma decisiones de cara a lo inevitable**

Hablar sobre el final de la vida no es divertido, pero sí que facilita afrontar en su momento una situación de crisis familiar. ¿En qué condiciones quieres que, llegado el caso, se te mantenga con vida? ¿Quién es la persona a quien autorizas la toma de decisiones en tu nombre? Deberías recoger este tipo de cuestiones en un documento específico o testamento vital.

20 **Dedica tiempo a tus aficiones**

Es importante que tengamos unos hobbies que nos llenen en varios aspectos diferentes, desde las necesidades físicas, como moverse y jugar, hasta las necesidades emocionales, como mantener el contacto con otras personas o disfrutar de todo lo asociado al deporte. Ve cambiando tus aficiones de vez en cuando para mantener el entusiasmo y adaptarte a los cambios naturales que irá experimentando tu cuerpo.

*Extraído de ABC

El libro de Job nos advierte claramente: “Milicia es la vida del hombre en la tierra” (Jb 7, 1). Es una batalla constante. Nadie está eximido de la lucha espiritual. San Francisco de Sales nos invita a ser, en las tentaciones, como los apicultores experimentados. Si el apicultor se muestra nervioso, todas las abejas se le van encima y le inyectan su veneno. Cuando el apicultor trabaja, sin nerviosismo, puede acercarse a las colmenas sin guantes y sin mascarilla. El cristiano que no se suelta en ningún momento de la mano de Jesús, no debe ir con temor, sino con la paz que Jesús quiere para su discípulo, que está aferrado a su mano.

Durante la tentación hay una promesa de la Biblia, que no se nos debe olvidar. Dice san Pablo: “Pueden Ustedes confiar en dios, que no les dejará sufrir pruebas más duras de lo que pueden soportar. Por el contrario, cuando llegue la prueba, Dios les dará también la manera de salir de ella, para que puedan soportarla”. (1Co 10, 13). Dios es Padre amoroso: nunca va a permitir para nosotros sus hijos, un peso mayor del que podemos llevar. Nunca va a dejar que una tentación superior a nuestras fuerzas nos doblegue. Esto lo tradujo maravillosamente el poeta Arévalo Martínez, cuando escribió: “Es que sus manos sedeñas / hacen las cuentas cabales /, y no mandan grandes males / para las almas pequeñas”. Toda tentación que Dios permite, está a la medida de nuestro hombro.

Toda caída en el pecado, nos indica que no estábamos sufi-



PAZ en la tormenta

cientemente preparados, disciplinados espiritualmente, para la batalla contra el tentador.



REFLEXIÓN
DEL PADRE
Hugo
Estrada

Toda caída, es señal de que no nos servimos de los medios espirituales de la oración, vigilancia, sacramentos, mortificación, que Jesús nos dejó para defendernos contra el tentador.

Hay dos cosas que nunca se deben olvidar, cuando el tentador nos hace caer en la tentación. En ese momento, desaparece la serpiente tentadora; ya no está presente para responder por la

trampa en la que nos hizo resbalar; por el complejo de culpa que sembró en nuestro corazón; por el miedo a Dios que nos inóculo. En ese momento de desolación, siempre aparece el Señor, buscándonos y diciendo: “Adán, Adán, ¿dónde estás?” (Gn 3, 9). Es Dios Padre que nos quiere ayudar a salir de nuestro escondite de pecado, para podernos echar encima, las pieles de su perdón, de su misericordia.

Dice el Evangelio que después de las tentaciones de Jesús, “los ángeles le servían” (Mt 4, 11). Después de la tormenta viene la calma. Después de la

tentación se experimenta la bendición de Dios. Después de haber sido purificados, después de darle muestra al Señor de nuestra fidelidad, los ángeles nos vienen a servir, experimentamos la paz de Dios. Su amor de Padre. Noé, durante el diluvio, pasó momentos de gran angustia; pero, al salir del arca, vio que la tierra estaba totalmente limpia, que el arco iris lucía maravillosamente sobre su cabeza. Después de salir victoriosos de las tentaciones, sentimos que la mano de Jesús se posa sobre nuestra cabeza y nos bendice: los ángeles vienen a servirnos.

YA EN CARTELERA



LOS JUEGOS DEL HAMBRE
BALADA DE
PAJAROS CANTORES + SERPIENTES

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

CINEMARK



EL PIBE
PARRILLA ARGENTINA
STEAK HOUSE

Historias de un
RICKY PARRADO

CONSUMO MÍNIMO X PERS. Q150

RESERVACIÓN
2443-1528
2258-7590

7 DE DICIEMBRE
20:30 PM



CREA
Creando Esperanza

Las adicciones pueden destruir tu vida laboral, familiar y sentimental.

MÁS INFORMACIÓN
3077-6832

www.crea.gt
KM 23.3 CARRETERA A FRAIJANES

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

MULTICORTINAS EBEN-EZER

Confección de cortinas, instalación, venta y mantenimiento de cortinas; galerías, alfombras, persianas, cobertores y divisiones de tablayeso. Se elaboran todos con armadura o sin armadura y se pintan casas.

¡Precios especiales!

El 10% de descuento

Tels.: 5090-6946
5393-1115

TELÉFONOS DE EMERGENCIA

PNC	120	Cruz Roja	125
Denuncias confidenciales	110	Emergencias Guatemala	911
Bomberos Voluntarios	122	PMT	1551
Bomberos Municipales	123	PDH	1555



**Muni
Mixco**

YES

Festival Navideño

MIXCO 2023

A partir del
10
Diciembre
hasta el
6
de enero.



9am a 10pm
Centro Histórico
Zona 1 de Mixco.

