

¿QUÉ GANAMOS CON QUE NOS PONGAN NUEVAMENTE A DUDAR SI HUBO O NO FRAUDE EN LAS ELECCIONES?



A estas alturas del partido cuando ya van más de cien días que las nuevas autoridades de gobierno, alcaldes, diputados, miembros del Parlamen tomaron el poder y fueron juramentadas. Y a más de 10 meses que se llevó a cabo la primera vuelta y a 9 que se realizó la segunda vuelta, traigan a colación la duda los magistrados de la Corte Suprema de Justicia, y remitan al Congreso de la República un amparo interpuesto por la perdedora candidata de la UNE Sandra Torres, en donde afirma que hubo fraude electoral provocado por los magistrados del Tribunal Supremo Electoral.

-Página 2-

LA FERIA DEL CHICHARRÓN Y DEL TACO TIENEN COMO OBJETIVO GENERAR GANANCIAS ECONÓMICAS A MICROEMPRESAS EN MIXCO

Luego del éxito económico obtenido con las ya más de ocho ediciones de la feria del chicharrón, en donde en cada una se mueven más de cuatro millones de quetzales en un día; la municipalidad de Mixco tiene planificado para el sábado 27 de abril la primera feria del Taco. - Página 4-



EN EL CASO QUE LA COMISIÓN PESQUISADORA EMITIERA OPINIÓN FAVORABLE A QUE SE LE quite LA INMUNIDAD A LOS MAGISTRADOS DEL TSE Y SE VOTE A FAVOR:

¿SE REPETIRÍA LA SEGUNDA VUELTA?



Es simplemente un titular llamativo. Porque es un disparate esa posibilidad. Pero en Guatemala todo es posible. Porque qué tal si la Comisión Pesquisadora del congreso después de escuchar a las partes llegara a la conclusión que sí hay indicios para quitarle la inmunidad a los magistrados del TSE porque sí cometieron fraude con los resultados de la segunda vuelta electoral. -Página 3-

LEA HOY

A PRIMER MINISTRO DE ISRAEL SIN EL APOYO DE ESTADOS UNIDOS NO LE CONVIENE CONTRAATACAR A IRÁN.

REFLEXIONES DEL PADRE HUGO ESTRADA.

DIGAME USTED... ¿QUÉ GANAMOS

CON QUE NOS PONGAN NUEVAMENTE A DUDAR SI HUBO O NO FRAUDE EN LAS ELECCIONES?



A estas alturas del partido cuando ya van más de cien días que las nuevas autoridades de gobierno, alcaldes, diputados, miembros del Parlacen tomaron el poder y fueron juramentadas. Y a más de 10 meses que se llevó a cabo la primera vuelta y a 9 que se realizó la segunda vuelta, traigan a colación los magistrados de la Corte Suprema de Justicia, y remitir al Congreso de la República, un amparo interpuesto por la perdedora candidata de la UNE Sandra Torres, en donde afirma que hubo fraude electoral provocado por los magistrados del Tribunal Supremo Electoral. *¿qué ganamos los guatemaltecos con que se ponga de nuevo la duda en el radar de la ciudadanía acerca*

de un supuesto fraude electoral? ¡Absolutamente nada!

La Corte Suprema de Justicia actual, que es transitoria y emergente, y será cambiada en octubre de este año; y que no fue la que recibió el amparo... ¿por qué a estas alturas del partido, decide que el amparo promovido por los fiscales del partido de doña Sandra interpuesto en el mes de agosto del año pasado 2023, en contra la certificación de los resultados de la segunda vuelta electoral del 20 de agosto si tiene fundamento y no es espurio? Según la CSJ, la Fiscalía de Delitos Electorales del Ministerio Público señala a los magistrados Irma Palencia, Ranulfo Rojas, Blanca Alfaro, Gabriel Aguilera y Mynor Franco en

una denuncia interpuesta el 25 de agosto de 2023 por el secretario general en funciones y representante legal de la Unidad Nacional de la Esperanza (UNE).

La actual **Corte Suprema de Justicia** ordena remitir al **Congreso de la República de Guatemala** el proceso para “lo que tenga a bien resolver”. Nosotros vemos “gato encerrado” a estos magistrados de la actual CSJ les ofrecieron que serán reelectos. O qué se yo, les dieron.

CONGRESO INTEGRA LAS COMISIONES PESQUISADORAS EN CONTRA DE LOS MAGISTRADOS DEL TSE.

En cumplimiento con la Ley, el Pleno del Congreso hizo del conocimiento del antejuicio

246-2023, en contra de Irma Palencia, Ranulfo Rojas Cetina, Blanca Odilia Alfaro, Gabriel Aguilera Bolaños y Mynor Custodio Flores, en su calidad de magistrados titulares del Tribunal Supremo Electoral (TSE). E integró por sorteo la Comisión Pesquisidora que estará a cargo de examinar el expediente remitido el 9 de abril al Congreso, escuchar a los promotores del antejuicio y a los funcionarios señalados, así como llevar a cabo las diligencias necesarias para recopilar toda la información y documentación pertinente. Posteriormente, se emitirá un informe circunstanciado que será presentado ante el Pleno durante una Sesión Ordinaria del Congreso. Una vez recibido el informe circunstanciado, el Pleno del Congreso procederá a votar para decidir si declara con lugar o no el antejuicio, siendo necesario el voto favorable de al menos dos terceras partes del total de diputados (107).

El problema que vemos aquí es que, de acuerdo al contenido del informe circunstanciado que realice en 60 días la Comisión Pesquisidora y, la recomendación al Pleno para su votación, se desprenderán cuestionamientos al proceso electoral significativos. Como lo hacemos ver en la página siguiente.

EN EL CASO QUE LA COMISIÓN PESQUISIDORA EMITIERA OPINIÓN FAVORABLE A QUE SE LE quite LA INMUNIDAD A LOS MAGISTRADOS DEL TSE Y SE VOTE A FAVOR:

¿SE REPETIRÍA LA SEGUNDA VUELTA?



Es simplemente un titular llamativo. Porque es un disparate esa posibilidad. Pero en Guatemala todo es posible. Porque qué tal si la Comisión Pesquisadora después de escuchar a las partes, en este caso a los fiscales de la UNE y a doña Sandra Torres, a los magistrados del Tribunal Supremo Electoral, a los del MP y a los que pidan participar del grupo de asesores externos del MP, entiéndase Guatemala Inmortal, digo Guatemala Inmortal, Fundaterror, etc,...llegara a la conclusión que sí hay indicios y razones para quitarle la inmunidad a los magistrados del TSE porque sí cometieron fraude con los resultados



de la segunda vuelta, y en su Informe Circunstanciado al pleno del congreso, recomendaran quitarle la inmunidad a los magistrados del TSE, y el pleno votara por mayoría para quitarles la inmunidad... Estarían aceptando la teoría insólita de doña

Sandra Torres, de que sí se cometió fraude en la segunda vuelta, y darían indirectamente por sentado que dicha elección no fue válida. ¿Y ENTONCES?

De esto según yo, se trata todo este turbio asunto: de nuevamente tratar de

cambiar la percepción correcta que tiene la población que votó mayoritariamente por Bernardo Arévalo, y que está convencida de que los datos certificados por el TSE en la segunda vuelta son fiables y correctos. Y lo que quieren con esta maniobra es enturbiar las aguas, y meter la cizaña de que la certificación de los datos fue fraudulenta.

Jurídicamente si les quitaran la inmunidad a los magistrados del TSE tendrían que irse a un juicio penal, que en Guatemala con todas las fases que lleva, estamos hablando de ocho años por lo menos para que un tribunal dicte sentencia. Además, la responsabilidad penal es personal. No tendría por qué tener ninguna consecuencia a nivel nacional, ni con los resultados de la segunda vuelta.

PERO COMO ESTAMOS EN GUATEMALA y aquí en este país en donde todo es posible, porque sobran los magistrados de las cortes y diputados y funcionarios corruptos, bien podría suceder lo inédito, lo imposible. Se podría dar el disparate, la vergüenza, de que las bancadas de Vamos y adláteres, votaran a favor de quitarles la inmunidad a los magistrados del TSE y validar la teoría de doña Sandra Torres de que hubo fraude en la segunda vuelta, y que por lo tanto a la que le corresponde estar en la presidencia es a ella, para así cogobernar con los mismos de siempre, los corruptos de toda la vida nacional, que quieren a puro huevo regresar al ejecutivo, y seguir gobernando el país a su antojo.

Estaremos atentos a ver lo que sucede con este tema en el congreso de la república.

☎ 1723

Tecniscan

Realiza tus
estudios en**Tecniscan****Sankris Mall****Ubicación**Centro Comercial
Sankris Mall
Estacionamiento 1B,
Z.8 Mixco**Servicios**Laboratorio, Tomografía, Rayos X,
Ultrasonido y más**Horario de atención****Lunes a Viernes:**

7:00 a 18:00 horas

Sábados:

7:00 a 16:00 horas

LAS FERIAS DEL CHICHARRÓN Y DEL TACO

**TIENEN COMO OBJETIVO GENERAR GANANCIAS
ECONÓMICAS A MICROEMPRESAS EN MIXCO**



El alcalde de Mixco Neto Bran con la creación de las Ferias del Chicharrón genera que se muevan durante el desarrollo de dicho evento, más de cuatro millones de quetzales en un día, y que en su mayor parte vaya a dar a la caja de los pequeños empresarios dedicados a la venta de los productos del cerdo en Mixco. Claro está también obtiene su parte, las grandes empresas como Gallo que venden enorme cantidad de sus productos, pero que colaboran con la colocación de toldos, sillas, escenario, pago de grupos musicales. Lo importante de señalar, es que si bien además de que las miles de personas que desfilan durante las ferias del chicharrón obtienen una manera



entretenida de convivencia familiar y ciudadana; el propósito principal del evento es la generación de beneficios económicos para los pequeños empresarios informales dedicados a la venta de chicharrones y que forman parte de la economía informal del país. Que, dicho de paso, han identificado culturalmente a Mixco, como la tierra donde se come el mejor chicharrón de Guatemala. Íbamos a decir del mundo, pero estaríamos exagerando.

Este 27 de abril

se llevará a cabo la primera edición del Festival del Taco en Mixco.

Luego del éxito obtenido con las ya más de ocho ediciones de la feria del chicharrón, la municipalidad de Mixco tiene planificado para el sábado 27 de abril la primera feria del Taco.

El taco de carnitas de cerdo en todas sus versiones, es actualmente, posterior a la pandemia, fuente de ingresos económicos para muchas familias que se dedican a la venta de tacos, en sus garajes, en puestos en la calle, o restaurantes. Ir a comer tacos en nuestro país se está haciendo una tradición, como lo es desde hace muchos años en México, con sus claras distancias por supuesto.



Por esta razón, el inquieto y creativo alcalde Neto Bran, junto a su equipo de trabajo, planificaron iniciar La Feria del Taco, teniendo como propósito ayudar a este sector de la economía informal a generar ingresos.

Algunos datos de la feria del Taco

Los puestos de venta de tacos y las mesas y toldos se ubicarán dentro del espacio del parque del centro urbano de Mixco y en las afueras. Habrá suficientes estacionamientos para las familias que lleguen de diferentes zonas de Mixco y la capital, así como seguridad de parte de la Policía Municipal. Por supuesto habrá una tarima en donde se presentarán grupos musicales.

La feria del Taco se llevará a cabo este sábado 27 de abril en el parque del Centro Histórico de Mixco de 10: am a 10:pm.

¡Disfruta de un evento para toda la Familia!.



UNIVERSIDAD
DA VINCI
DE GUATEMALA

OPORTUNIDAD + ESFUERZO

= LOGRO

Sede El Naranjo Ofrece las carreras de

- Profesorado en Educación Física
- Profesorado en Enseñanza Media en Educación Física
- Técnico en Administración de Negocios
- Licenciatura en Administración de Negocios
- Licenciatura en Ciencias Jurídicas y Sociales
- Licenciatura en Cultura Física y Deporte





A PRIMER MINISTRO DE ISRAEL **SIN EL APOYO DE ESTADOS UNIDOS** NO LE CONVIENE CONTRAATACAR A IRÁN

El presidente de Estados Unidos, Joe Biden, y altos cargos de su equipo de seguridad nacional, tratando de contener el riesgo de una guerra regional más amplia tras una moderada y calculada oleada de misiles y drones iraníes dirigidos contra Israel, comunicaron a sus homólogos



en Israel que EE.UU. no participará en ningún contraataque a Irán.

Irán el pasado sábado mostrando que no tiene intenciones de que haya una escalada del conflicto en toda la región lanzó la mayoría de misiles a sabiendas que iban ser interceptados por El Domo de Hierro, que es un escudo antimisiles que protege Tel Aviv y otras ciudades en el país. Solo unos cuantos misiles supersónicos que no pueden ser interceptados por el Domo de Hierro, destruyeron su objetivo, que era la base aérea del Néguev, desde donde salieron los aviones israelitas que destruyeron el consulado de Irán en Siria el pasado 1ero de abril.

Biden y sus asesores militares en el cuarto de guerra, desde donde siguieron las cinco horas de la oleada de misiles hacia Israel el pasado sábado; se dieron cuenta que la represalia iraní no estaba destinada a provocar una escalada del conflicto en medio oriente. Por lo que presentó como exitosa la intercepción por parte de Israel de la ofensiva iraní como una gran victoria, con la sugerencia de que era innecesaria una mayor respuesta israelí.

Las represalias iraníes se produjeron en un momento de profunda tensión entre ambos por la guerra de Gaza. A lo largo de ese conflicto, han quedado al descubierto los límites de la influencia estadounidense en la toma de decisiones israelí.

Sigue siendo una incógnita si Netanyahu seguirá el consejo de Biden.



*FOTOS CORTESÍA EL PERIÓDICO DE ESPAÑA.

NETANYAHU BUSCA UNA ALIANZA CON EL G7

Luego de conocer la negativa de Estados Unidos de ayudarlo a contraatacar a Irán, el gobierno de Israel promueve una potencial alianza con el resto de los países del G7.

“Fomentaremos una coalición regional y exigiremos el precio a Irán de la forma y en el momento que nos convenga”, dijo el ministro Benny Gantz, antes de una reunión del gabinete de guerra.

El ministro de Defensa, Yoav Gallant, también dijo que Israel tiene la oportunidad de formar una alianza estratégica “contra esta grave amenaza de Irán, que amenaza con montar explosivos nucleares en estos misiles, lo que podría ser una amenaza extremadamente grave”, afirmó. Irán negó a través del



vocero oficial esa versión.

El jefe del Estado Mayor del ejército iraní, el general de división Mohammad Bagheri, advirtió en televisión de que una “respuesta será mucho mayor que la acción militar de la noche del sábado si Israel toma represalias contra Irán” y dijo a Washington que sus bases también podrían ser atacadas si ayudaba

a Israel a tomar represalias.

Los 7 países que conforman el G7: Alemania, Canadá, Francia, Italia, Reino Unido y Japón, se limitaron a condenar **la ofensiva de Irán**, y a la vez, **exigieron a Netanyahu que evite cualquier réplica militar.**

Netanyahu necesita mantenerse en el poder

El primer ministro de Israel

Benjamín Netanyahu es consciente de su probable aislamiento internacional si descarta las recomendaciones de Biden y el G7, pero su lógica bélica tiene un componente político que responde a su necesidad de mantenerse como primer ministro. Netanyahu deberá enfrentar el proceso judicial en su contra: La Justicia de Israel lleva adelante un juicio contra el primer ministro, Benjamin Netanyahu, acusado de fraude, soborno y abuso de confianza.

Tras la imputación de los cargos en su contra, Benjamin Netanyahu propuso un paquete de reformas judiciales que conmocionó a Israel y recibió un contundente rechazo de parte de la ciudadanía, con multitudinarias protestas las cuales se vieron interrumpidas luego del ataque de Hamas el 7 de octubre del año pasado.

La pregunta que el mundo se hace es si Netanyahu y su gobierno contratará a Irán, y en qué proporción.

CDAG Y COG FIRMAN CONVENIO CON LA NSAC PARA CAPACITAR PREPARADORES FÍSICOS

La Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala -CDAG- y el Comité Olímpico Guatemalteco -COG- firmaron recientemente un convenio de colaboración con la Asociación Nacional de Fuerza y Acondicionamiento -NSAC- por sus siglas en inglés. Con la finalidad de continuar con la capacitación y certificación de sus entrenadores y preparadores físicos en todos sus niveles, reforzando así el desarrollo del deporte en el país.

Con este importante Convenio, NSCA Spain proporcionará formaciones



exclusivas y avanzadas, basadas en la última investigación en el campo del entrenamiento de la fuerza y la condición física. Estas formaciones serán impartidas por algunos de los profesionales

más destacados del sector, asegurando un alto nivel de preparación.

Además, el convenio incluye la celebración de un evento internacional que se llevará a cabo en Guatemala,

proporcionando una plataforma para que los entrenadores guatemaltecos puedan intercambiar conocimientos y experiencias con expertos internacionales. Este evento también servirá como punto de encuentro para la certificación de los entrenadores mediante las prestigiosas certificaciones CSCS y NSCA-CPT que ofrece NSCA.

La firma tuvo lugar en el Palacio de los Deportes, acudieron el licenciado Gerardo Aguirre y la licenciada Flor Donis, presidentes del COG y CDAG respectivamente, y el director ejecutivo de NSCA Spain, Ismael Parrilla.



¡HACEMOS REALIDAD TUS PROYECTOS!

- Cocinas
- Pérgolas
- Closets
- Pintura
- Remodelación



www.aplicongt.com

Constructora APLICON

¡COTIZA CON NOSOTROS!



3038-0241 / 3331-3390



Sábado
27
de abril
10:00 am



FESTIVAL DEL TACO

1era Edición, Mixco 2024





desde la masa hasta las recetas,
Don Enzo mantiene viva la tradición.

**SERVICIO
A DOMICILIO**

2323-2323

f PIZZA VESUVIO
vesuviogt



**People
PODEROSAS**

GABY MORENO
**ENTRE LAS 25 MUJERES MÁS
PODEROSAS DE 2024 SEGÚN
REVISTA PEOPLE EN ESPAÑOL**

Las influyentes mujeres reconocidas por la revista People en español este año demuestran empeño, tesón y mucho corazón al lograr sus metas. Son profesionales que se han ganado sus lugares con su talento, empeño y mucho corazón, dice en la presentación de la revista. La lista encabezada por Laura Pausini, Rita Moreno, Sofía Vergara y Sheynnis Palacios, muestra la selección de People en Español enfocada en mujeres que constantemente destacan por su talento, fuerza de voluntad y liderazgo.

“Sigo siendo esa misma niña de Guatemala que soñaba en grande y pensaba que todo era posible si trabajas duro y te rodeas de gente que te inspire y te haga crecer”, explica la cantautora de

42 años, quien considera su paciencia y la determinación como su fuente de empoderamiento y a su madre como su mayor inspiración.

La ganadora al Grammy al Mejor Álbum Latino Pop del 2024, por X Mí (Vol. 1), y cinco veces nominada y ganadora al Latin Grammy, como Mejor Artista en 2013, es considerada la cabeza de una ola femenina en la música folk gracias en parte a Dusk, su noveno álbum de estudio, que promueve actualmente con una gira nacional. “He trabajado con mujeres increíbles en la música”, asegura la flamante Embajadora de Buena Voluntad de UNICEF y residente en Los Ángeles. “Ya sea produciendo su música o contratando mujeres para trabajar en mi álbum, [es] importante seguir elevándonos las unas a las otras”.



El Apocalipsis de San Juan



Únete al apóstol Juan en un asombroso relato visual que desentraña las visiones del Fin de los Tiempos. Experimenta cada visión como nunca antes, con efectos visuales impactantes y escenas épicas que te sumergirán en la narrativa apocalíptica.

Acerca de la producción de la película

Para llevar adelante la cinta, los productores han seguido la “interpretación del P. Leonardo Castellani, un sacerdote, escritor e intelectual argentino” del siglo XX, cuya obra se basa en la patrística y en autores como San John Henry Newman y el venerable Bartholomew Holzhauser.

“Su exégesis es fruto de más de 50 años de trabajo e investigación, y su interpretación sorprende por su actualidad, pues más de 60 años después de escrita se ha vuelto más acertada que entonces”, afirman los productores en el sitio web de la cinta.

El sacerdote argentino es autor de “más de 1000 artículos periodísticos y aproximadamente 50 libros”, entre los que está El Apokalypsis de San Juan, en el que se basa la cinta.

Sin embargo, “a pesar de sus

impresionantes credenciales y su inquebrantable ortodoxia, Castellani enfrentó desafíos dentro de la Iglesia. Sus opiniones críticas sobre el estado de la Compañía de Jesús y la Iglesia Católica en general, combinadas con su llamado a volver a la tradición, llevaron a su expulsión de la orden jesuita en 1949”.

Los productores señalan que “una de las contribuciones más impactantes de Castellani fue su enfoque en el dogma de la Segunda Venida de Cristo”, pues consideraba que este tiene “una importancia significativa para la comprensión de la Iglesia sobre su papel en la historia”.

El P. Leonardo Castellani “afirmaba que la incapacidad de reconocer el regreso de Cristo había llevado a una crisis de fe en el mundo moderno, que estaba buscando respuestas y creando y sistemas de creencias alternativos”.

Profesión Peligro



REPARTO

En el centro de esta historia tenemos al nominado al Óscar, **Ryan Gosling** (La La Land), quien interpreta al doble de riesgo Colt Seavers. Le acompañan **Emily Blunt** (Oppenheimer) como su ex, la directora primeriza Jody Moreno; **Hannah Waddingham** (Ted Lasso) como una despedada productora; **Aaron Taylor-Johnson** (Tren bala) como la estrella desaparecida Tom Ryder; **Winston Duke** (Pantera negra) como el mejor amigo de Colt y **Stephanie Hsu** (Todo en todas partes al mismo tiempo) como la asistente de Tom. **Lee Majors**, protagonista de la serie ochentera, también aparecerá en la adaptación fílmica.

¿DE QUÉ TRATA PROFESIÓN PELIGRO?

Inspirada en la exitosa serie de televisión de los años 80 creada

por Glen A. Larson, Profesión peligro sigue a un doble de acción que hacía de todo por nuestro entretenimiento: vuela por los aires, le disparan, lo chocan, le lanzan por las ventanas y lo avientan desde alturas mayores. Tras abandonar el negocio un año antes a causa de un accidente que casi acaba con su carrera, este héroe de clase trabajadora es convocado de nuevo para realizar las acrobacias más escandalosas de una película en secreto del estudio y los medios de comunicación, ante la desaparición de su protagonista.

Mientras intenta (no muy exitosamente) ganarse de nuevo la confianza de su amada Jody, se profundiza el misterio en torno a la estrella desaparecida. Así, Colt se ve atrapado en una siniestra trama criminal que lo empujará al borde de una caída más peligrosa que cualquier acrobacia.

VÉRTIGO POR ESTRÉS:

¿ES POSIBLE?



Que sientas como las cosas giran a tu alrededor y que puedas caer por falta de equilibrio es una sensación horrible. Quienes alguna vez han sufrido de vértigo lo saben muy bien. Algunas personas llegan a la consulta de su psicólogo o psicóloga, tras varias visitas a especialistas y que no les hayan encontrado causas subyacentes, diciendo que sufren de **vértigo por estrés**, mareos por nervios o vértigo por ansiedad.

Sabemos que el **estrés** impacta y se manifiesta en nuestro cuerpo de diferentes formas y desencadena muchos síntomas. Como recaba un informe de **Medical News Today**, **el estrés afecta a todos los sistemas de nuestro cuerpo:**

- el nervioso central;
- el inmune;

- el digestivo;
- el gastrointestinal, como sucede con la ansiedad estomacal;
- el cardiovascular;
- el reproductivo;
- el muscular y esquelético;
- el endocrino;
- el respiratorio.

Pero, **¿el vértigo puede ser causado por el estrés y por los nervios?** En este artículo, tratamos de dar un poco de luz a este tema...

¿Qué es el vértigo?

El vértigo es una **sensación ilusoria de rotación del cuerpo, de la cabeza o de los objetos del entorno**. Es un síntoma, no un diagnóstico, desagradable y que provoca náuseas, vómitos e incluso taquicardia. El origen del vértigo suele ser vestibular, es decir, está relacionado

con el oído interno y otros sistemas del cerebro que controlan el sentido del equilibrio y la orientación espacial.

Muchas veces asociamos ciertos mareos al calor, a no haber comido mucho, al agobio de las multitudes... pero lo cierto es que mareos y nerviosismo pueden tener una conexión, como veremos más adelante.

Síntomas del vértigo

Las personas que sufren vértigo pueden experimentar:

- aturdimiento;
- sensación de desequilibrio;
- náuseas y vómitos;
- dolores de cabeza;
- sudoración;
- pitidos en los oídos.

Vértigos psicógenos

El **vértigo psicógeno** es aquel del que no se encuentra un

desencadenante directo y produce una sensación de pérdida de la estabilidad como **resultado de la ansiedad, la depresión y el estrés**.

Los **síntomas del vértigo psicógeno** son como los del vértigo fisiológico: mareos, dolor de cabeza, náuseas, sudor frío, dolor de cabeza, además de la pérdida de equilibrio.

Síntomas del vértigo por estrés

Los **síntomas del vértigo por estrés o del vértigo por ansiedad** son iguales a cualquier otro tipo de mareo y comparten la sensación de aturdimiento, de desequilibrio y de que la habitación o las cosas den vueltas.

¿Cuánto tiempo dura el vértigo por estrés?

Los vértigos por estrés o los vértigos psicógenos, de los que hablaremos más adelante, pueden durar unos minutos o varias horas. Además, pueden darse con intermitencias.

Vértigo por estrés: causas

En primer lugar, hay que diferenciar dos términos que se usan como sinónimos, pero no lo son: **mareo y vértigo**.

El **mareo** hace referencia a aquel estado en el que la persona se siente aturdida y pierde el equilibrio, mientras que el **vértigo** implica la sensación de un movimiento ficticio de las cosas o de la propia persona. El mareo trae consigo un amplio abanico de sensaciones, entre las que puede estar el vértigo.

FOTOGRAFÍA: SORA SHIMAZAKI (PEXELS)



Hecha esta diferencia, veamos, **¿el estrés provoca mareos y/o vértigo?** El estrés puede favorecer los síntomas de vértigo, desencadenarlos o empeorarlos, pero no parece ser la causa de este.

¿Cuál es la relación entre estrés y vértigo?

Vértigo y estrés sí **pueden estar relacionados** como apunta una investigación realizada en Japón. En ella se descubrió que los síntomas de vértigo en quienes padecían la enfermedad de Ménière disminuían notablemente cuando se reducía la producción de la hormona del estrés, la vasopresina, en sus organismos.

Según los resultados de otro estudio, parece que existe una **fuerte correlación** entre el vértigo y el estrés **para**

aquellas personas con problemas de ansiedad, trastornos del estado de ánimo y de la personalidad.

Otra explicación de los **mareos por estrés** es que cuando ante una situación amenazante o de peligro **liberamos hormonas como el cortisol y la adrenalina**, esto puede tener un impacto directo en nuestro sistema vestibular (la parte del oído interno que ayuda a modular el equilibrio y proporciona al cerebro información sobre los movimientos) y provocar una sensación de mareo. Un estudio sugiere que estas hormonas pueden impedir el funcionamiento de este sistema e influir en los mensajes que envía al cerebro.

Además, la liberación de adrenalina y cortisol puede inducir la constricción de los vasos

sanguíneos que, sumado a un aumento de la frecuencia cardíaca, puede provocar mareo.

Así que la **causa principal del vértigo por estrés parece radicar en la segregación de cortisol y adrenalina** como consecuencia de la respuesta que tiene el organismo ante una situación de peligro. y ansiedad: **¿se pueden sufrir mareos por ansiedad?**

El estrés y la ansiedad son diferentes. Mientras el primero suele estar relacionado con factores externos, a la ansiedad se la relaciona con aquellas preocupaciones que persisten incluso en ausencia de factores estresantes externos. Al igual que el estrés, **la ansiedad también provoca la liberación de cortisol y adrenalina** que, como hemos explicado antes, pueden desencadenar mareos y nerviosismo. Algunos estudios que muestran esta relación:

- En un estudio realizado en Alemania, hace ya unos años, casi un tercio de los participantes que dijeron sufrir mareos tenían trastorno de ansiedad.
- En otro estudio de la Universidad Johannes Gutenberg, se dice que existe una relación significativa entre el vértigo y personas que, además de sufrir ansiedad, padecen déficits vestibulares. (Las deficiencias del sistema vestibular pueden deberse a problemas con el sistema nervioso periférico (es decir, el oído interno y/o el nervio que viaja al tronco del encéfalo)

Vértigo por estrés: tratamiento

Los síntomas de mareo deben leerse como problemas secundarios a un problema psicológico. Por tanto, y teniendo en cuenta que hablamos de estrés y ansiedad, debería abordarse

con una buena **terapia cognitiva y conductual**, que se sabe que es eficaz en los trastornos por ansiedad y estrés.

Si tienes dudas sobre cómo encontrar un psicólogo, te recordamos que en Buencoco puedes encontrar ayuda psicológica online.

Cómo eliminar los mareos por estrés

Si quieres lidiar con los mareos por estrés, **una vida saludable** deberá estar entre tus principales prioridades para así rebajar el nivel de ansiedad y de estrés.

Algunos consejos a seguir:

- **Descansa y duerme** lo suficiente para que no afecte a tu bienestar mental y emocional.
- **Practica técnicas de relajación** y busca formas de controlar los nervios.
- **Busca tratamiento:** un psicólogo te ayudará a afrontar mejor esta situación.

Descansar y tomarte tiempo para ti, así como la relajación puede aliviar el estrés y la ansiedad y por tanto los mareos, ya que el cortisol y adrenalina (las llamadas hormonas del estrés) volverán a niveles normales.

Remedios para el vértigo por estrés

Como decíamos anteriormente, lo que puedes probar es descansar y probar técnicas de relajación. Esto puede ayudarte, pero tanto la ansiedad como el estrés pueden generar problemas de insomnio y que te sea más difícil mantener a raya los síntomas.

En estos casos, lo mejor será **acudir a un psicólogo** para que te de las herramientas necesarias para gestionar el estrés y la ansiedad.

Abundan las personas que tienen conocimientos acerca de Jesús, de la religión, de la Iglesia; algunos han podido estudiar durante muchos años en colegios religiosos; muchos recuerdan muy bien lo que aprendieron en el catecismo. Sin embargo, al observar su vida espiritual, se descubre que no manifiestan una fe sólida, una “*vida abundante*”, una *conversión profunda*”. Estas personas tranquilamente afirman que “*tienen fe*”; hablan de salvación como algo que están obteniendo con sus buenas obras. *¿Será esa la fe que pide Jesús para salvarse!*

Nicodemo llegó a entrevistarse con el Señor. Nicodemo estaba seguro de su fe. Era un teólogo eminente, un rabino judío, un “maestro en Israel”. Jesús captó la buena voluntad de aquel hombre; pero sin ambages le expresó que “*tenía que volver a nacer del agua y del Espíritu*” (Jn 3,5), es decir, comenzar de nuevo. Tenía que convertirse. Decirle esto a un alto dirigente religioso era “casi ofensivo”. Aquel hombre se quedó desconcertado. Tuvo que cuestionarse

LA FE QUE NOS SALVA

seriamente acerca de su salvación. Inició, así, su proceso de conversión.

Muchos durante largos años, han asistido a la Iglesia. Son “Buena gente” pero, como Nicodemo, no muestran una fe robusta, una vida abundante; tienen que “*volver a nacer*”. El Señor fue muy concreto con Nicodemo, al asegurarle que él solo no podía “*volver a nacer*”. (Jn 3,3), que necesitaba “el poder de lo alto”, la fuerza del espíritu santo. Nadie con sus solas fuerzas puede conseguir “la fe que salva”, es un regalo---gracia--- de Dios para todo aquel que abre su corazón a la palabra de Dios. San Pablo fue también muy concreto con su carcelero, que le preguntó: “¿Qué debo

hacer para salvarme?” Pablo le dijo: “*Cree en el Señor Jesucristo y serás salvo tú y tu familia* (Hch 16, 31). *¿Cuál es esa fe que lleva al individuo a la salvación?*

Habría que aclarar que la salvación, en el sentido Bíblico, no consiste solamente en que somos “liberados de nuestros pecados”; esta es solo una parte de la salvación. La verdadera salvación incluye también la “*liberación de nuestro egoísmo*”, que es el que nos aparta de Dios y de los hermanos.

Según el nuevo Testamento, la fe que salva ---salvífica--- es la total confianza en Jesús como el enviado de Dios, que llega para enseñarnos el camino de la salvación; que muere

en lugar de nosotros para que sean perdonados nuestros pecados, y que resucita como señal definitiva de que verdaderamente es Dios.

La total confianza en Jesús y en su obra de salvación no se queda en un “*piadoso sentimiento*”, sino que evoluciona hacia una total entrega al Señor. Esta entrega consiste en aceptar sin reservas el Evangelio, que Jesús proclama, y en ir por la senda que él propone. Es una “*respuesta de amor*” a Jesús por lo que él, previamente, ha hecho por nosotros. Por mí. Por haberse sometido al suplicio ignominioso de la cruz, para que yo pudiera ser liberado de mis pecados y de mi egoísmo.

Esta confianza total en Jesús, esta entrega absoluta en sus manos para declararlo al Señor de nuestra vida es la puerta de entrada para optar a la salvación, que Jesús me regala ---por gracia---, cuando yo me entrego a Él de todo corazón. En ese instante Él me puede aplicar los méritos que se adquirió con su muerte y resurrección. San Pablo llama a este proceso de confianza total en Jesús, la “*justificación por la fe*” (Rm 1, 17).



YA EN CARTELERIA



CINEMARK™

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



ARQUITECTURA, TOPOGRAFÍA Y CONSTRUCCIÓN

- Diseño, Planificación y ejecución de proyectos de construcción en general
- Remodelaciones y acabados en general
- Diseño de interiores
- Diseños en 3D
- Maquetas virtuales
- Recorridos virtuales
- Levantamientos topográficos
- Estudios urbanísticos y catastrales
- Amplia experiencia en diseños de casas en terrenos en pendiente

Visita nuestra pagina escaneando este código



/DisIntegral
diseno_integral_gt
6675-3589


¿CONOCES EL POTENCIAL DE ALCANCE PARA TU MARCA?

Con nuestra plataforma web podrás llegar a clientes potenciales de manera efectiva.

Para mayor información contáctanos a los teléfonos:
4769-8633
5397-3731

Para anunciarse en nuestra edición semanal:
5397-3731
5092-4507.

Lo invitamos a ingresar a nuestro sitio web
www.elsoldemixco.com



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



Veterinaria San Cristóbal

Clínica veterinaria, vacunas, desparasitantes, medicamentos, cirugías, ultrasonidos y trámites de exportación.

3a. calle 6-31 zona 8 de Mixco, locales 3 y 4, Ciudad San Cristóbal
Interior Gasolinera Don Arturo

De lunes a viernes de 9:00 a 17:00 horas

 **2443-1207**  **5059-9473**



MuniMixco
¡Construyendo el Futuro!



Realiza tu pago de

MULTAS

DE TRÁNSITO
EN LÍNEA



*Desde cualquier dispositivo ingresando a:

 www.munimixco.gob.gt

