

BUSINESS IN ACTION



PÁG. 8



PÁG. 12



AMCHAM
GUATEMALA
AMERICAN CHAMBER OF COMMERCE

BUSINESS IN ACTION





**TRABAJANDO JUNTOS
CON SINERGIA Y COHESIÓN**

COMBEXIM

Generamos Confianza

*Promovemos la integración
estratégica como eje para*
**DESARROLLO Y
COMPETITIVIDAD DE
GUATEMALA**

Aduana Express Aéreo Aeropuerto Internacional La Aurora
Zona 13 Guatemala, Guatemala

www.combexim.com.gt
PBX: 2387-4949



**AmCham's President**

Juan Pablo Carrasco de Groote

AmCham's Executive Director

Waleska Sterkel

Communications Coordinator

Brigitte Salazar

Trade Center Manager

Carolina Barrientos

Executive Director Assistant

Grecia Ramírez

Translation

International Business Academy

Layout & Design

Erwin Acajabón

Plumas invitadas | Contributors**BLUE MEDICAL**

Estuardo Biguria

COMBEX-IM

Nombre Apellido

CELASA

Andres Bautista

COMBEX-IM

Guadalupe Figueroa Gutiérrez

ENERGUATE**General Enquiries**

5 Avenida 5-55 Zona 14
Edificio Europlaza, Torre I, Nivel 5
(+502) 2417-0800
www.amchamguate.com

COPYRIGHT

All material appearing in Business In Action By AmCham is copyright unless otherwise stated or it may rest with the provider of the supplied material. Business in Action takes all care to ensure information is correct at time of printing, but the publisher accepts no responsibility or liability for the accuracy of any information contained in the text or advertisements. Views expressed are not necessarily endorsed by the publisher or editor.



Índice Index

- | | | | |
|-----------|--|-----------|--|
| 8 | BLUE MEDICAL
Blue Medical, transformación e innovación en tiempos de Covid-19
Blue Medical, makeover and innovation during COVID-19 times
Estuardo Biguria CEO | 18 | COMBEX-IM
Descubriendo los factores que impactan nuestra calidad de vida
Discovering the factors that impact our quality of life
Guadalupe Figueroa Gutiérrez Gerente de Gestión de Talento Humano |
| 12 | COMBEX-IM
Modernización de equipos de inspección no intrusiva
Modernization of Non-Intrusive Inspection Equipment | 22 | ENERGUATE
ENERGUATE promueve el bienestar integral
ENERGUATE promotes integral well-being |
| 16 | CELASA
"Como ser Inmune al Covid-19"
"How to be immune to COVID-19"
Andres Bautista Jefe de SISO | 24 | AmCham in Pictures
Noticias y eventos de AmCham
Most relevant News and Events of AmCham |
| | | 25 | Eventos de noviembre en AmCham Connect
October Events in AmCham Connect |



Words from our president

Juan Pablo Carrasco de Groote
President

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean bibendum ultrices arcu eu euismod. Ut pulvinar nunc in dapibus egestas. Quisque tincidunt porttitor semper. Nullam pellentesque lacus sem, vitae interdum tellus laoreet quis. Suspendisse potenti. Aliquam erat volutpat. Aliquam fermentum eu risus at lobortis. Ut in nisl ut lectus porttitor aliquet. Morbi libero velit, euismod quis scelerisque at, posuere ut nunc. Nullam egestas tristique nunc, nec sodales purus scelerisque ut. Duis efficitur dui ac dui vestibulum viverra. Proin ultrices justo arcu, ac egestas est sollicitudin ut. Ut euismod in elit a dignissim.

Nullam justo arcu, pharetra a auctor ut, convallis non lorem. Phasellus dui felis, accumsan vel justo ac, tempus egestas velit. Donec finibus nulla neque, vulputate consequat ante gravida quis. Ut non feugiat tellus. Donec ullamcorper luctus arcu, in dignissim erat ultrices in. Aliquam eget finibus purus. Fusce lacinia lacus orci, vel gravida mi lobortis quis. Proin tempor ante lacus, eget varius massa semper et. Duis quis sem a augue semper bibendum non in sapien. Vivamus neque enim, viverra eu diam a, elementum maximus felis. Sed fermentum ligula neque, ac elementum nisl viverra luctus. Sed ac iaculis erat. Quisque et ligula leo. Aenean sed lorem ut purus fringilla eleifend.

Donec non libero eget felis dapibus condimentum sit amet volutpat massa. Ut finibus nibh ut purus aliquam dignissim. Sed hendrerit lorem sed magna ullamcorper, vitae posuere sapien condimentum.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean bibendum ultrices arcu eu euismod. Ut pulvinar nunc in dapibus egestas. Quisque tincidunt porttitor semper. Nullam pellentesque lacus sem, vitae interdum tellus laoreet quis. Suspendisse potenti. Aliquam erat volutpat. Aliquam fermentum eu risus at lobortis. Ut in nisl ut lectus porttitor aliquet. Morbi libero velit, euismod quis scelerisque at, posuere ut nunc. Nullam egestas tristique nunc, nec sodales purus scelerisque ut. Duis efficitur dui ac dui vestibulum viverra. Proin ultrices justo arcu, ac egestas est sollicitudin ut. Ut euismod in elit a dignissim.

Nullam justo arcu, pharetra a auctor ut, convallis non lorem. Phasellus dui felis, accumsan vel justo ac, tempus egestas velit. Donec finibus nulla neque, vulputate consequat ante gravida quis. Ut non feugiat tellus. Donec ullamcorper luctus arcu, in dignissim erat ultrices in. Aliquam eget finibus purus. Fusce lacinia lacus orci, vel gravida mi lobortis quis. Proin tempor ante lacus, eget varius massa semper et. Duis quis sem a augue semper bibendum non in sapien. Vivamus neque enim, viverra eu diam a, elementum maximus felis. Sed fermentum ligula neque, ac elementum nisl viverra luctus. Sed ac iaculis erat. Quisque et ligula leo. Aenean sed lorem ut purus fringilla eleifend.

Donec non libero eget felis dapibus condimentum sit amet volutpat massa. Ut finibus nibh ut purus aliquam dignissim. Sed hendrerit lorem sed magna ullamcorper, vitae posuere sapien condimentum.



Editorial

Waleska Sterkel
Executive Director

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean bibendum ultrices arcu eu euismod. Ut pulvinar nunc in dapibus egestas. Quisque tincidunt porttitor semper. Nullam pellentesque lacus sem, vitae interdum tellus laoreet quis. Suspendisse potenti. Aliquam erat volutpat. Aliquam fermentum eu risus at lobortis. Ut in nisl ut lectus porttitor aliquet. Morbi libero velit, euismod quis scelerisque at, posuere ut nunc. Nullam egestas tristique nunc, nec sodales purus scelerisque ut. Duis efficitur dui ac dui vestibulum viverra. Proin ultrices justo arcu, ac egestas est sollicitudin ut. Ut euismod in elit a dignissim.

Nullam justo arcu, pharetra a auctor ut, convallis non lorem. Phasellus dui felis, accumsan vel justo ac, tempus egestas velit. Donec finibus nulla neque, vulputate consequat ante gravida quis. Ut non feugiat tellus. Donec ullamcorper luctus arcu, in dignissim erat ultrices in. Aliquam eget finibus purus. Fusce lacinia lacus orci, vel gravida mi lobortis quis. Proin tempor ante lacus, eget varius massa semper et. Duis quis sem a augue semper bibendum non in sapien. Vivamus neque enim, viverra eu diam a, elementum maximus felis. Sed fermentum ligula neque, ac elementum nisl viverra luctus. Sed ac iaculis erat. Quisque et ligula leo. Aenean sed lorem ut purus fringilla eleifend.

Donec non libero eget felis dapibus condimentum sit amet volutpat massa. Ut finibus nibh ut purus aliquam dignissim. Sed hendrerit lorem sed magna ullamcorper, vitae posuere sapien condimentum.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean bibendum ultrices arcu eu euismod. Ut pulvinar nunc in dapibus egestas. Quisque tincidunt porttitor semper. Nullam pellentesque lacus sem, vitae interdum tellus laoreet quis. Suspendisse potenti. Aliquam erat volutpat. Aliquam fermentum eu risus at lobortis. Ut in nisl ut lectus porttitor aliquet. Morbi libero velit, euismod quis scelerisque at, posuere ut nunc. Nullam egestas tristique nunc, nec sodales purus scelerisque ut. Duis efficitur dui ac dui vestibulum viverra. Proin ultrices justo arcu, ac egestas est sollicitudin ut. Ut euismod in elit a dignissim.

Nullam justo arcu, pharetra a auctor ut, convallis non lorem. Phasellus dui felis, accumsan vel justo ac, tempus egestas velit. Donec finibus nulla neque, vulputate consequat ante gravida quis. Ut non feugiat tellus. Donec ullamcorper luctus arcu, in dignissim erat ultrices in. Aliquam eget finibus purus. Fusce lacinia lacus orci, vel gravida mi lobortis quis. Proin tempor ante lacus, eget varius massa semper et. Duis quis sem a augue semper bibendum non in sapien. Vivamus neque enim, viverra eu diam a, elementum maximus felis. Sed fermentum ligula neque, ac elementum nisl viverra luctus. Sed ac iaculis erat. Quisque et ligula leo. Aenean sed lorem ut purus fringilla eleifend.

Donec non libero eget felis dapibus condimentum sit amet volutpat massa. Ut finibus nibh ut purus aliquam dignissim. Sed hendrerit lorem sed magna ullamcorper, vitae posuere sapien condimentum.

Blue Medical, transformación e innovación en tiempos de Covid-19



Por Estuardo Biguria | CEO

Brindando acceso a los servicios médicos de una forma ágil, cómoda, confiable y segura.

El 2020 trajo un cambio en la perspectiva de la salud a nivel mundial. Hogares, centros educativos y empresas, han vuelto a priorizar un estilo de vida sano que integre cuidados preventivos y monitoreo constante de enfermedades crónicas, para reducir la vulnerabilidad ante el Covid-19.

Pese al cierre de fronteras, restricciones de movilización y limitado acceso a servicios que impactaron en la salud de miles de guatemaltecos, nuestro compromiso por ofrecer una atención médica de calidad se reforzó. Dimos un paso adelante para innovar y poder operar de una forma más conveniente y accesible para nuestros pacientes.

A los servicios habituales de consulta externa, urgencias 24 horas y laboratorios, sumamos ocho centros de diagnóstico Covid-19 en puntos estratégicos de la ciudad. Con el objetivo de minimizar el riesgo de contagios, estos centros trabajan de manera independiente al laboratorio y clínicas tradicionales, y mantienen el formato de agenda electrónica para hacer más eficiente la toma de muestras. Además, para tranquilidad de todos nuestros pacientes, podemos garantizar que ambas áreas funcionan bajo estrictas medidas y protocolos de bioseguridad.

La innovación tecnológica es una prioridad para

ofrecerle accesibilidad y conveniencia a todos nuestros usuarios. En ese sentido, hemos habilitado el Sistema de Atención Médica (SAM) que contiene la ficha digital de cada paciente, con resultados de laboratorio, imágenes e historial médico familiar para permitir diagnósticos más certeros, facilitar la lectura de resultados y brindar un seguimiento remoto.

Nuestra metodología descentralizada nos permitió generar nuevas alianzas para beneficiar a más pacientes. Estamos orgullosos de ser los principales proveedores de atención médica para aerolíneas, hoteles, redes de asistencia y otras industrias que requieren un servicio confiable con el tiempo de entrega de resultados Covid-19 más rápido del mercado.

La versatilidad de nuestros planes VivoLife nos permiten cuidar de la salud de miles de guatemaltecos, y brindar especial atención a adultos mayores, pacientes con enfermedades crónicas o con preexistencias que no son cubiertas por las aseguradoras. Con el formato de una membresía de ahorro, los usuarios VivoLife tienen acceso a todos los servicios que ofrece Blue Medical, con ahorros de hasta el 80%.

Contamos con tres planes distintos, que se ajustan a las necesidades de cada uno de nuestros pacientes: VivoLife One está enfocado a empresas que desean brindar una cobertura integral a sus colaboradores; VivoLife Silver, está diseñado para proteger la salud de las familias; y VivoLife Gold, ofrece la atención médica más completa a domicilio.

La contratación de nuestros planes no está sujeta a exámenes médicos, trámites burocráticos ni tiempos de espera. Puede realizarse de manera personal a través de nuestro sitio web, y los nuevos usuarios pueden comenzar a aprovechar sus beneficios inmediatamente.

En el contexto de la pandemia, el sector empresarial se vio en la necesidad de fortalecer e implementar programas de Salud y Seguridad Ocupacional -SSO- y protocolos Covid-19 para proteger a su recurso más valioso: sus colaboradores. Nuestras más de 40 clínicas empresariales nos han permitido

compilar las mejores prácticas para cada industria, y crear protocolos robustos con los que hemos podido apoyarles para reanudar operaciones de forma segura.

A través de los programas Back to School y Back to Work, contratados por varias empresas y centros educativos, ofrecemos tamizajes para todos sus colaboradores, charlas educativas, monitoreo de pacientes crónicos, farmacia a domicilio, y pruebas aleatorias de forma periódica para la detección temprana de casos de Covid-19. Estos servicios

están completamente integrados a nuestros planes de acción preestablecidos con opción a traslado en ambulancia.

En Blue Medical nos esforzamos todos los días por ofrecer los servicios médicos más completos y de la más alta calidad, para el bienestar integral de la sociedad guatemalteca. Priorizamos la comodidad de nuestros pacientes, innovamos para garantizarles diagnósticos confiables, y les acompañamos con los cuidados necesarios para un estilo de vida equilibrado y saludable.



Referencias:

- <https://news.3m.com/English/3m-stories/3m-details/2020/Recipients-of-3Ms-COVID-19-RD-grants-announced/default.aspx>
- <https://www.efe.com/efe/america/comunicados/3m-y-united-way-unen-esfuerzos-para-ayudar-a-las-comunidades-de-latinoamerica-frente-al-covid-19/20004010-4257909>

Blue Medical, makeover and innovation during COVID-19 times

Estuardo Biguria - CEO | Blue Medical

Providing access to medical services in an agile, comfortable, reliable and safe way.

2020 changed health's outlook all throughout the world. Homes, education centers and companies have prioritized once again a healthy lifestyle that integrates preventive care and constant monitoring of chronic diseases in order to reduce vulnerability to COVID-19.

Despite the closure of borders, mobilization restrictions and limited access to services that impacted the health of thousands of Guatemalans, our commitment to offer high

quality medical attention was only strengthened. We took a step forward to innovate and be able to operate in a more convenient and accessible way for our patients.

To the regular outpatient clinics, 24-hour emergency services and laboratories we added eight COVID-19 diagnostic centers at strategic locations around the city. With the aim of minimizing contagion risk, these centers work independently from the laboratory and traditional clinics while making use of the electronic agenda format to make the taking of samples more efficient. Moreover, to put all our patients' mind at ease, we can guarantee



that both areas operate under strict biosafety measures and protocols.

Technological innovation is a priority in order to offer accessibility and convenience to all our customers. To that effect, we have enabled the Medical Care System (SAM, acronym in Spanish) that contains the digital medical records for each patient, with lab results, images and family medical records to allow for more accurate diagnoses to facilitate the reading of results and to offer remote monitoring.

Our decentralized methodology allowed us to generate new alliances to benefit more patients. We take pride in being the leading healthcare provider for airlines, hotels, support networks and other industries that require a reliable service with the fastest COVID-19 results delivery in the market.

The versatility of our VivoLife plans allow us to care for the health of thousands of Guatemalans and provide special attention to the elderly and patients with chronic or pre-existing diseases that are not covered by insurance companies. Making use of a savings membership format, the VivoLife customers have access to all the services provided by Blue Medical, with savings of up to 80%.

We have three different plans, which are adjusted to the needs of each of our patients: VivoLife One is focused on companies that want to provide comprehensive coverage to their collaborators; VivoLife Silver is designed to protect the health of families; and VivoLife Gold, offers the most comprehensive medical care at home.

The contracting of our plans is not subject to medical examinations, bureaucratic procedures or waiting times. It can be done personally through our website, and new users can start taking advantage of its benefits immediately.

In the context of the pandemic, the business sector saw the need to strengthen and implement Occupational Health and Safety -SSO- programs and Covid-19 protocols to protect its most valuable resource: its collaborators. Our more than 40 business clinics have allowed us to compile best practices for each industry, and create robust protocols with which we have been able to support them to resume operations safely.

Through the Back to School and Back to Work programs, contracted by several companies and educational centers, we offer screenings for all its collaborators, educational talks, monitoring of chronic patients, home pharmacy, and random tests periodically for early detection of Covid-19 cases. These services are fully integrated into our pre-established action plans with the option of transportation by ambulance.

At Blue Medical we strive every day to offer the most complete and highest quality medical services, for the integral well-being of Guatemalan society. We prioritize the comfort of our patients, we innovate to guarantee reliable diagnoses, and we accompany them with the necessary care for a balanced and healthy lifestyle.



Modernización de equipos de inspección no intrusiva

La Asociación para el Desarrollo Económico y Social de Aeropuertos y Puertos COMBEX-IM; como Depósito Aduanero Temporal y Carga Aérea, maneja estrictos controles de seguridad integral; apegados y en cumplimiento a la normativa del Sistema Aduanero estipulada por la Superintendencia de Administración Tributaria SAT, así como protocolos nacionales de seguridad de la aviación civil ante la Dirección General de Aeronáutica Civil DGAC y en cumplimiento a protocolos internacionales regulados por la Administración de Seguridad del Transporte TSA. Es por ello, que dentro de nuestra visión esta promover una cultura de legalidad y velar por la seguridad integral en la cadena logística; a través de equipos, tecnología, infraestructura y procesos acordes a los que demanda la dinámica del comercio.

Por lo anterior, las operaciones que se realizan en la BODEGA DE EXPORTACIÓN debe ser inspeccionadas por equipo no intrusivo; que este regulado y avalado por la TSA. En la última publicación de TSA “lista de tecnología de inspección de carga aérea”; se actualizaron los equipos que a partir del 31 de diciembre del 2020 quedaban excluidos y no avalados para realizar inspecciones de la carga con destino a los Estados Unidos de Norteamérica.

Tanto la Asociación Guatemalteca de Líneas Aéreas (AGLA); como la Dirección General de Aeronáutica Civil DGAC, a través de las directrices establecidas en el PROGRAMA NACIONAL DE SEGURIDAD DE LA AVIACIÓN CIVIL DE LA REPÚBLICA DE GUATEMALA PNSAC requieren a COMBEX-IM, como AGENTE ACREDITADO, se dé cumplimiento a los requerimientos mandatorios emitidos por la ADMINISTRACIÓN DE SEGURIDAD DEL TRANSPORTE TSA; así como los emitidos por la ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DE AVIACIÓN CIVIL OACI que benefician al Estado de Guatemala.

En cumplimiento de lo anterior, durante el 2020, COMBEX-IM realizó la adquisición de los siguientes equipos no intrusivos para inspección de carga aérea en exportación, con el objetivo y compromiso de dotar de tecnológicas de inspección no intrusiva que estén acorde a las necesidades y requerimientos puntuales; así

como medida para evitar actos de interferencia ilícita:

- Siete equipos de Inspección, modelo XIS-100XDV 180kV, tecnología Dual View, Marca Astrophysics.
- Un equipo de Inspección, modelo XIS-1818DV 200kV, tecnología Dual View, Marca Astrophysics.
- Un equipo Detector de Trazas de Explosivos, modelo LOSCAN 600, marca Smith Detection.

Dando como resultado una inversión que **supera los Q6,200.000.00**; inversión que continuará posicionando a Guatemala, como un país confiable para el incremento del comercio aéreo.

Reafirmamos nuestro compromiso con la competitividad de Guatemala, con esta modernización y equipamiento estamos preparados; como país para atender y transportar carga hacia Estados Unidos, principal socio comercial, así como cualquier parte del mundo.

Continuaremos integrando con eficiencia las actividades de comercio exterior, apegados a protocolos nacionales e internacionales de seguridad de la Aviación Civil y a normativa del Sistema Aduanero; garantizando así la seguridad integral de las operaciones.



Modernization of Non-Intrusive Inspection Equipment

By Guadalupe Figueroa Gutiérrez

The COMBEX-IM Association for the Economic and Social Development of Airports and Ports, as a Temporary Customs Warehouse and Air Cargo, operates under strict integral security controls in compliance with the norms from the Customs System as stipulated by the Tax Administration Superintendence (SAT, acronym in Spanish), as well as security national protocols from the civil aviation before the General Directorate of Civil Aeronautics (DGAC, acronym in Spanish) and also in compliance with international protocols regulated by the Transport Security Administration (TSA). This is why, within our vision statement, we want to promote a culture of legality and ensure integral security along the logistics chain through equipment, technology, infrastructure and processes in accordance to those demanded by commerce dynamics.

From the above, the operations carried out at the EXPORT WAREHOUSE must be inspected by non-intrusive equipment which is regulated and endorsed by the TSA. In their last publication "Inspection Technology List for Air Cargo" the equipment was no longer accepted and endorsed to carry out inspections of freight to the US after December 31st, 2020, was updated.

Both the Guatemalan Air Lines Association

(AGLA, acronym in Spanish) and the General Directorate of Civil Aeronautics (DGAC, acronym in Spanish), through the guidelines established in the NATIONAL PROGRAM OF CIVIL AVIATION SECURITY OF THE REPUBLIC OF GUATEMALA (PNSAC, acronym in Spanish) require that COMBEX-IM, as a ACCREDITED AGENT, comply with the mandatory requirements issued by the TSA, as well as those issued by the INTERNATIONAL CIVIL AVIATION ORGANIZATION (ICAO), that benefit the State of Guatemala.

In 2020, complying with the above, COMBEX-IM acquired the following non-intrusive equipment to inspect export air cargo with the aim of and commitment to equipping our system with non-intrusive inspection technologies to meet the current needs and requirements as well as preventing acts of illicit interference:

- Seven sets of Astrophysics-branded inspection equipment, model XIS-100XDV 180kV, Dual View technology.
- One set of Astrophysics-branded equipment, model XIS-1818DV 200kV, Dual View technology.
- One set of Smith Detection-branded Explosives Trace Detector equipment, model LOSCAN 600.

This has amounted to an investment of **over Q6.2M**, which will maintain Guatemala's position as a reliable country to increase air freight.

We reaffirm our commitment to Guatemala's competitiveness. With this modernization and equipment we are prepared as a country to handle and transport freight to the US, our main trading partner, as well as to anywhere in the world.

We will continue efficiently integrating the activities related to foreign trade, complying with national and international Civil Aviation security protocols and the guidelines of the Customs Service, therefore ensuring the integral security of operations.





Security Mission for Economic Prosperity in El Salvador, Guatemala & Honduras

Marzo 10

8:00 a. m. - 6:00 p. m.

10%
de descuento

**al pagar con
tus tarjetas**



BAC
CREDOMATIC

Information: Débora Aragón | +(502) 3096-1297 | daragon@amchamguatemala.com

Register here:



<https://bit.ly/security-mission>

“Como ser Inmune al Covid-19”



Por Mgtr. Andres Bautista | Jefe de SISO

“Como ser Inmune al Covid-19” Es una frase un tanto controversial, puesto que sabemos que la unica forma de ser inmune a este virus es por medio de una vacuna o medicamento, los cuales pronto llegarán a toda la poblacion mundial.

Existen algunos factores modificables que pueden ser utiles para crear un Sistema Inmune, Nervioso y Cardiovascular robusto y así prevenir el Covid-19, o si en caso sucediera el desarrollo de un contagio, que nuestro cuerpo lo asimile de una mejor manera y así reducir daños que pueden ser irreversibles a nuestra salud fisica y mental. En estudios realizados por la Universidad de Murcia en España y la Universidad de Santiago de Chile demostraron que el 90% de los pacientes que han dado positivo a Covid-19, pero que realizan actividad fisica diaria en lapsos de mas de 30 minutos al dia, comprobaron que su recuperacion ante el virus era entre 10 a 14 dias evolutivamente, en varios de estos casos durante el desarrollo de la enfermedad, los profesionales de la salud observaron que los pacientes eran totalmente asintomaticos, inclusive algunos no llegaban presentar un solo sintoma.

Asi tambien se percataron que el Sistema Nervioso y Cardiovascular de estos individuos se mantenía sin alteraciones notables, lo que

hacia que el sistema inmune se mantuviera funcionando al 100% y de manera eficiente. Han pasado los meses desde que inicio la pandemia y como testimonio personal puedo contarles con toda sinceridad que a pesar de dedicarme como paramedico ad-honorem en una estacion de bomberos de la Ciudad de Guatemala al día de hoy no he sido contagiado de Covid-19, algo bastante peculiar y raro, ya que existe contacto directo con pacientes positivos y sospechosos a Covid-19 mientras se atienden emergencias del turno.

En mi opinion creo que la principal clave de mi inmunidad ante el virus ha sido la confianza en DIOS, en segundo plano practicar actividad fisica aerobica y anaerobica en sesiones de 60 minutos al día, 6 veces por semana, y una dieta rica en Proteina, Aminoacidos, Vitamina C, Zinc, Hierro y Carbohidratos de tipo integral, han sido mi verdadero secreto para ser inmune ante el Covid-19. Adicional los suplementos nutricionales como las Vitaminas minerales, Reconstituyentes cerebrales, Omega 3 y vitamina C, les seran de ayuda para fortalecer considerablemente el sistema Cardiovascular, Inmune y Nervioso. La Fé, la Resiliencia y la Perseverancia son vitales, recuerda mantenerlas presentes y practicarlas dia con dia, “Una mente fuerte es sinonimo de un cuerpo fuerte”

Referencias

- Bleda Andrés, J. Orcajada Pérez
- Ejercicio físico: un posible aliado en la prevención de complicaciones en personas susceptibles de contraer COVID-19| Fisioterapia Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-fisioterapia-146-articulo-ejercicio-fisico-un-posible-aliado-S021156382030081X>
- GACETA DENTAL
- 5 beneficios de la práctica deportiva para la salud frente a la Covid-19
- Disponible en: <https://gacetadental.com/2020/05/beneficios-de-la-practica-deportiva-para-la-salud-97982/>
- Organización Mundial de la Salud. Estrategia Mundial sobre regimen alimenticio, actividad física y salud. Actividad Física en los jóvenes Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/

“How to be immune to COVID-19”

By Andres Bautista, Mgtr. Industrial Safety and Occupational Health Manager | CELASA Ingenieria y Equipos S.A.



“How to be immune to COVID-19.” This is a rather controversial phrase since we know that the only way to be immune to this virus is through a vaccine or medication which will soon be available to the entire population in the world.

There are some modifiable changes that can be useful to create robust immune, nervous and cardiovascular systems, thus preventing COVID-19, or should it appear, curb the spread of contagion, in such a way that our body can assimilate it in the best way, therefore reducing the possibility of irreversible damage to our physical and mental health.

Studies carried out by the University of Murcia in Spain and the University of Santiago de Chile have demonstrated that 90% of COVID-19 positive patients who do physical activity daily for periods longer than 30 minutes recovered evolutionarily within a period from 10 to 14 days. In several of these cases, over the course of the illness, health professionals observed that patients were totally asymptomatic, some of them not even showing a single symptom. They also noticed that the nervous and cardiovascular systems among these

individuals did not show any noticeable change which allowed the immune system to keep on efficiently operating 100%.

It has been months since the pandemic started and as a personal statement, in all honesty, I want to tell you that despite working as an ad honorem paramedic at a fire station in Guatemala City, as of today I have not been infected by COVID-19, a peculiar and odd fact considering there is a direct contact with positive or suspected virus cases while attending emergencies during a shift.

In my opinion, I think the key factors of my virus immunity is firstly, my trust in God, secondly, practicing aerobic and anaerobic physical activity for 60 minutes, six days a week. Lastly, an integral diet rich in protein, Amino acids, Vitamin C, Zinc, Iron and carbohydrates. This is my true secret of immunity to COVID-19. In addition, nutritional supplements such as vitamins, minerals, brain activity boosters, Omega-3 and Vitamin C will help you to considerably strengthen the cardiovascular, nervous and immune systems. Faith, resilience and perseverance are essential, remember to keep them around and practice them day after day: “A strong mind means a strong body.”

Descubriendo los factores que impactan nuestra calidad de vida



Por Guadalupe Figueroa Gutiérrez
Gerente de Gestión de Talento Humano

Con el tiempo, el concepto de calidad de vida, ha ido evolucionando, incluyendo conceptos de estilo de vida saludable y equilibrada, donde se integra la parte física, mental, social y emocional de las personas.

El concepto de calidad de vida, en el pasado se relacionaba al nivel económico y crecimiento financiero de las personas y por ende de sus países y regiones. Con el tiempo este concepto ha ido evolucionando, incluyendo conceptos de estilo de vida saludable y equilibrada, donde se integra la parte física, mental, social y emocional de las personas.

Se ha mencionado que existen factores que impactan en la calidad de vida, los cuales deben evaluarse, para lograr alcanzar un verdadero equilibrio y calidad de vida personal.

1. Estado de salud física y emocional: evaluar este factor, se considera importante y hacerlo de manera preventiva con profesionales de la salud, con el objetivo de garantizar en el individuo la capacidad para sentirse bien y lograr desarrollar sus actividades diarias de manera satisfactoria.
2. Nivel de felicidad: estar consciente del estado de ánimo que se posee y cuánto tiempo del día se mantiene el mismo, contribuye a que pueda irse mejorando el bienestar de la persona.
3. Nivel educativo y de conocimiento: este

indicador debe ser acorde a las necesidades intelectuales de cada individuo y si son suficientes para desarrollarse y alcanzar sus metas personales.

4. Satisfacción personal: analizar y evaluar el nivel de satisfacción personal, considerando si los logros personales y posición actual, promueve en la persona sentimientos de orgullo y bienestar.
5. Relaciones sociales e interpersonales: este indicador incluye la relación familiar, amistades, compañeros y personas del entorno donde se desenvuelve. Los derechos y políticas sociales que establezcan justicia, libertad, integración y recreación.
6. Entorno saludable y seguro: se enfoca en el medio ambiente, lugar y condiciones donde se vive, ubicación geográfica; aspectos que influyen en desarrollo vital de la persona.
7. Situación económica: se relaciona a nivel adquisitivo de la persona, considerando si el mismo cubre las necesidades básicas.

Considerando los conceptos anteriores, es importante que los empleadores, promuevan dentro de sus organizaciones -como parte de su cultura organizacional- acciones que contribuyan a la calidad de vida de los empleados, permitiéndoles mantener un equilibrio en su vida personal y laboral, estableciendo estrategias que mejoren su calidad de vida integralmente, lo cual se reflejará en el desempeño de sus responsabilidades, generando en ellos mayor integración, compromiso y satisfacción; aumentando la productividad, que se reflejará en los resultados de la empresa.

Referencias

- Planea tu bien (30/12/2020) Calidad de vida: Qué es y cómo mejorarla en 2021. Recuperado de <https://planeatubien.com/calidad-de-vida-que-es-y-como-mejorarla/>
- Unika Promotora (s.f.) Calidad de Vida: 7 Indicadores que Deberías Conocer. Recuperado de <https://www.unikapromotora.com/blog/calidad-de-vida/>

Discovering the factors that impact our quality of life

By Guadalupe Figueroa Gutiérrez | Human Talent Management Manager - COMBEX-IM

The concept of quality of life has been evolving over time, taking into consideration concepts of a healthy and balanced lifestyle, where the physical, mental, social and emotional components of people get integrated.

In the past, the concept of quality of life was associated with the economic level and financial growth of people and therefore the same for their countries and regions. This concept has been evolving over time, taking into consideration concepts of a healthy and balanced lifestyle, where the physical, mental, social and emotional components of people get integrated.

It has been mentioned that there are factors that impact the quality of life which must be evaluated in order to achieve a true personal balance and quality of life.

1. State of physical and mental health: It is important to evaluate this factor along with health professionals in a preventive way with the aim of ensuring the capacity for feeling good and be able to perform everyday activities successfully.
2. Level of happiness: Being aware of one's state of mind and how long it lasts during the day contributes to keep on improving the well-being of the individual.
3. Education and knowledge level: This indicator must be in line with the intellectual needs of each individual and learn if they are enough to grow and achieve their personal goals.
4. Personal satisfaction: To analyze and evaluate the level of personal satisfaction, taking into consideration if personal achievements and

current status develop feelings of pride and well-being in the individual.

5. Social and interpersonal relationships: This indicator includes family relationships, friends, colleagues and people in the surroundings where the individual functions; the rights and social policies that establish justice, freedom, integration and recreation.
6. Healthy and safe environment: It is focused on the environment, living place and conditions and geographical location, all aspects that influence the essential development of the individual.
7. Economic situation: It is associated with the purchasing level of the individual, taking into consideration if it covers the basic needs.

Taking all concepts above into consideration, it is important that employers promote within their organizations – as part of their organization culture - measures that contribute to the quality of life of employees, allowing them to maintain a work-life balance, establishing strategies that enhance their quality of life in an integral way, which will be reflected on their performance, generating in them greater integration, commitment and satisfaction which in turn will increase productivity, ultimately to be reflected on the company's results.

It is important that employers promote within their organizations – as part of their organization culture - measures that contribute to the quality of life of employees, allowing them to maintain a work-life balance, establishing strategies that enhance their quality of life in an integral way.



Leadership Circle 2021



Programa Aceleración Metabólica, PAM

La herramienta para retomar el control
de su metabolismo.



Programa Aceleración Metabólica

PAM

La herramienta para
retomar el control de
su metabolismo.



www.servicios.bclinik.com

Dr. Julio Alonzo
Cofundador +Bio Clinik



GRUPO MÉDICO

3324 3501



El Grupo Médico +Bio Clinik en Guatemala, ha sido acreedor de 6 premios por parte de la Comunidad Médica Internacional por alcanzar con éxito un Estilo de Vida Saludable en sus pacientes.

La obesidad es considerada una enfermedad que acorta la vida y es la epidemia silenciosa del siglo XXI. En Guatemala, el sobrepeso y obesidad ya había aumentado un 50% (1) antes de la pandemia.

La pandemia forzó cambios en el estilo de vida. El trabajo desde casa sin horarios permitió el sedentarismo, el estrés y la pésima alimentación que dio como resultado el Síndrome Metabólico (SM).

El SM es un conjunto de factores de riesgo de padecer enfermedades cerebrales y cardíacas que se presentan juntas: obesidad, hipertensión, dislipidemia y diabetes. El SM se ubica entre el 15% y 40% de la población afectando un 42% a las mujeres y 64% a los hombres (2).

En +Bio Clinik, como centro médico de investigación metabólica, dedicamos tiempo y recursos a la investigación de la aceleración metabólica digestiva por más de una década. Compartimos resultados en red creando así la experiencia clínica que nos permite evolucionar y ofrecer una solución real al problema del sobrepeso y obesidad a través del Programa Aceleración Metabólica PAM, desde México a la Argentina.

El PAM se dirige a a) acelerar el metabolismo, perder peso y grasa (fase I); b) eliminar hábitos y costumbres que provocan y mantienen el sobrepeso sin pasar hambre o ansiedad (fase II); y c) lograr lo más importante: llevar a las personas a mantener un Estilo de Vida Saludable Permanente, Sostenible (Fase III) que no permite el efecto "rebote".

El PAM utiliza 14 parámetros de composición corporal integrados en una mega plataforma digital en línea, sin riesgo de contagio. Los resultados son interpretados solo por Médicos Expertos, creando en comunicación de doble vía con el paciente, el sistema único y personal de monitoreo metabólico para la aceleración del metabolismo, manteniendo estrecha vigilancia y oportuna asesoría médica metabólica a lo largo del PAM.

**Cuando el estilo de vida
es malo, las
dietas son inútiles.**

**Cuando el estilo de vida
es bueno, las
dietas son innecesarias.**

+Bio Clinik, el Programa Aceleración Metabólica PAM y sus Directores han sido considerados meritorios y galardonados con 6 premios internacionales otorgados por la Comunidad Médica Internacional y sus diferentes Sociedades, elogiando logros alcanzados para una mejor vida y la labor constate en favor de la calidad de vida del ser humano (3).

Por el conocimiento acumulado, tenemos la visión y responsabilidad de apoyar a las personas con padecimientos crónicos; Síndrome Metabólico: obesidad, diabetes, hipertensión, dislipidemia, hipotiroidismo, apnea del sueño, dolores articulares por sobrepeso entre otros, a conseguir sus "objetivos – metas metabólicas", sin poner en riesgo su salud, reduciendo la cantidad de medicamentos que consumen con lo que mejoran la calidad de vida y la economía personal.

(1) OPS/OMS. OPS Guatemala. [Online]. [cited 2019 agosto 1. Available from: Organización Panamericana de la Salud. Indicadores básicos 2016: situación de la salud en las Américas. Washington, D.C.: OPS; 2016. Disponible en: <http://iris.paho.org/xmlui/handle/123456789/31288>.

(2) Fernández-Ruiz VE, Paniagua-Urbano JA, Solé-Agustí M, Ruiz-Sánchez A, Gómez-Marín J. Prevalencia de síndrome metabólico y riesgo cardiovascular en un área urbana de Murcia. Nutrición Hospitalaria. 2014 Noviembre; 30(5).

(3) www.servicios.bclinik.com

ENERGUATE promueve el bienestar integral

Los colaboradores de ENERGUATE participan en un programa especial, adaptado a sus necesidades, con el que se busca su desarrollo en todas las áreas de su vida.

El cuidado integral de las personas es un pilar fundamental en ENERGUATE, por ello, durante 2020 se comenzó un programa de Bienestar Integral con el que 75 colaboradores pudieron aprender a mejorar sobre cinco tipos de bienestar: mental, físico, social, emocional, espiritual y profesional.

Durante seis meses, esta primera generación aprendió sobre el cuidado integral de su salud y sus relaciones de trabajo, tuvo acompañamiento para mejorar su alimentación, recibió rutinas de ejercicios, lecturas, videos y audios de motivación.

El proyecto se extendió a las familias y es tan exitoso que en 2021 ya está inscrito un segundo grupo, de 65 personas, que quieren aprender a hacer cambios positivos en sus vidas.

El mismo programa se adaptó a las necesidades de los colaboradores del Centro de Operaciones en Red, un equipo especial, con altas responsabilidades, quienes requieren un proyecto adecuado a su dinámica de trabajo y hay 21 colaboradores que buscan esa transformación.

Esta es solo una muestra del interés de ENERGUATE por la seguridad y bienestar de sus colaboradores. La empresa también ofrece charlas de ergonomía en casa, tomando en cuenta que la dinámica de trabajo se trasladó a los hogares debido a la pandemia por COVID-19, y refuerza las recomendaciones de salud para prevenir esta enfermedad.

Preocupación permanente

En la Distribuidora, el cuidado de la salud y la prevención no se trata de manera pasajera, por eso también existe un Plan de Gestión de Salud Laboral que sigue normas y procedimientos para disminuir los riesgos laborales y mantener los estándares de salud.

El plan incluye planes de vacunación para fortalecer la respuesta inmune del colectivo, evaluación médica periódica para detección de enfermedades laborales y los colaboradores están asegurados con atención de enfermedad común y emergencias médicas en hospitales nacionales.

El cuidado de los colaboradores es prioridad en ENERGUATE, ya que el recurso humano es el elemento fundamental que contribuye a llevar desarrollo a todo el país.



ENERGUATE promotes integral well-being

By ENERGUATE

The employees in ENERGUATE participate in a special program adapted to their needs, with the aim of enhancing all aspects of their lives.

Integral care of people is a fundamental pillar at ENERGUATE. This is why an Integral Well-Being program was started in 2020, where 75 employees were able to learn about improving five different types of well-being: Mental, physical, social, emotional and professional.



El ejercicio es uno de los hábitos saludables que se promueven en ENERGUATE.

This first generation learned about health integral care and their work relationships, received tips to improve their diet, work-out routines, readings and motivational videos and audios for six months.

The project also involved their families and it was so successful that another group has already signed up this year, 65 people who want to learn how to make positive changes in their lives.

This same program was adapted to the needs of employees in the Network Operations Center, a specialized team with a high degree of responsibility who require a program suited to their work dynamics; there are 21 employees who are currently pursuing this transformation.

This is just a sample of ENERGUATE'S interest in the security and well-being of its employees. The company also offers talks on home ergonomics taking into account that work dynamics were moved to homes due to the COVID-19 pandemic, reinforcing health recommendations to prevent this disease.

Continuous concern

Here at the Distributor, health care and prevention are not taken lightly. This is why there is also an Occupational Health Management Plan that follows norms and procedures to minimize occupational hazards and maintain health standards.

The plan includes vaccination programs to strengthen the collective immune response, periodic medical check-ups to detect occupational illnesses; the employees are insured for attention to common illnesses and medical emergencies at national hospitals.

Care for employees is a priority at ENERGUATE, since human resources is the key element that contributes to bringing development to all the country. Write the phrase you would highlight as the most important in your article here: Here at the Distributor, health care and prevention are not taken lightly.

Noticias y eventos en línea de AmCham Guatemala

AmCham Guatemala online news and events

Asamblea General anual ordinaria 2021

Ordinary Annual General Meeting 2021



Lanzamiento de directorios digitales Triángulo Norte

Launching of Digital Directories North Triangle

Retos y oportunidades de las pymes: nuevas formas de hacer negocios

Challenges and opportunities for SMEs: new ways of doing business



Registro

AGENDA FEBRERO Y MARZO

FEBRUARY AND MARCH AGENDA

16

**Lanzamiento Directorio
Socios de Triángulo Norte**

09:00 a. m.

17

**Retos y oportunidades de
las pymes: nuevas formas de
hacer negocios**

09:00 a. m.

17 al 19

**Expo Empleo
Nacional #1**

24

**La fiscalización del comercio
electrónico: Acciones de
fiscalización y procedimientos
de cumplimiento tributario**

09:00 a. m.

25

Asamblea General

Exclusivo para socios

09:00 a. m.

MARZO

03

**Nearshoring y el futuro de la IED en
Guatemala**

Lanzamiento revista Doing Business
and Investing in Guatemala

04:30 p. m.

MARZO

10

**Security Mission for Economic
Prosperity in El Salvador,
Guatemala y Honduras**

08:00 a. m.

Lifestyle y salud preventiva

