

Boletín

Informativo

Julio 2015

No. 20



Litegua



“El piloto muestra en la tempestad su saber y su valor.”

-Séneca-

Julio: Mes del Bono 14

Durante el mes de Julio recibimos la prestación del Bono 14, por lo que le presentamos algunos tips para que ahorre inteligentemente:

1. Establezca una meta. Antes de empezar a ahorrar, es necesario definir exactamente lo que se quiere lograr: la cuota inicial de un auto o departamento, vacaciones familiares, un postgrado, etc. Sepa cuánto cuesta y defina qué tiempo necesitará para ahorrar el monto requerido.
2. Defina la cuota de ahorro. Al recibir sus ingresos quincenales o semanales, separe el dinero para los gastos fijos de vivienda, alimentación, salud, transporte, entre otros. Con el dinero restante, destine una parte para el ahorro. Es importante establecer un presupuesto y tener en claro cuáles son las prioridades de gasto.
3. Evite las compras por impulso. No utilice el dinero ahorrado para otros fines. Dese un tiempo para reflexionar qué tan necesaria es una compra determinada. Lo ideal es que los ahorros crezcan.
4. Elija la cuenta de depósito que se adapte mejor a sus necesidades. Actualmente, el sistema financiero ofrece opciones para depositar los ahorros. Si quiere ahorrar por varios meses, considere como opción una cuenta a plazo fijo o fondos mutuos. Si hay probabilidad de que realice retiros, le conviene una cuenta de ahorros que le brinde libre disponibilidad.
5. Ahorre en una cuenta diferente a la que utiliza para sus consumos diarios. De esta forma, tendrá un mejor control de gastos y menos posibilidades de caer en la tentación de las compras por impulso.



LA IMPORTANCIA DE LA PLANIFICACIÓN PARA ALCANZAR EL ÉXITO

Una vida sin planificación es un camino sin rumbo. No saber qué hacer con su vida le resta vitalidad al día a día y carece de sentido las actividades que realicemos. ¿Qué es planificar? De acuerdo con las ciencias administrativas, planificar es diseñar un plan proponiendo un resultado para una determinada fecha, con la mayor de las eficiencias. Es elaborar un plan detallado para conseguir un resultado específico. ¿Pero cómo podemos planificar nuestra vida para tener éxito en ella? Los principios de las ciencias administrativas se aplican a los de la vida. La vida, como toda actividad, tiene un curso y un sentido que debe ser planificado con el objetivo de llegar a un estado de superación y éxito.

Estos principios son los siguientes:

Racionalidad. Significa seleccionar y elegir los objetivos que queremos para nuestras vidas, de manera válida y factible. El término de los estudios universitarios, conseguir un nuevo empleo, o emprender un nuevo negocio, son algunos de nuestros propósitos y debemos ver las posibilidades factibles de que ello se cumpla, de acuerdo a lo planificado.

Previsión. La previsión es un conocimiento anticipado que se obtiene en función de indicios o señales. Esta parte ubica la dimensión que todo plan lleva implícitamente sobre lo que pueda ocurrir mientras se desarrollan las actividades de cada proceso de nuestra planificación. Este punto es importante, debido a que te permite estar preparado ante posibles adversidades.



Integralidad. Esta es la concentración y concertación de los intereses personales que sean capaces de generar cambios a fin de integrar puntos que signifiquen el resultado esperado. Aquí, es de suma importancia la continuidad de lo que venimos realizando, ya que de lo contrario, la planificación podría verse afectada. Nada debe detener nuestros cometidos.

Por qué es importante la planificación

Una vida sin planificación, tiene pocas probabilidades de tener éxito. Al no haber un plan de acción, pasos a seguir y objetivos, pierde su propio sentido. Por ello es necesario conocer la verdadera necesidad de vivir planificados, a fin de que todo nos salga tal como se midió. En ese sentido la planificación es importante por las siguientes razones:

Evita la improvisación. Tener todo planificado hará que sepas responder ante cualquier eventualidad que se presente, con herramientas previstas durante la

construcción del plan.

Minimiza costos ahorrando tiempo. Una buena preparación te proveerá de las herramientas necesarias para enfrentar situaciones que estén fuera de lo planificado.

Hace fácil la supervisión y el control. Conociendo la totalidad de los pasos a seguir será muy fácil supervisar los detalles.

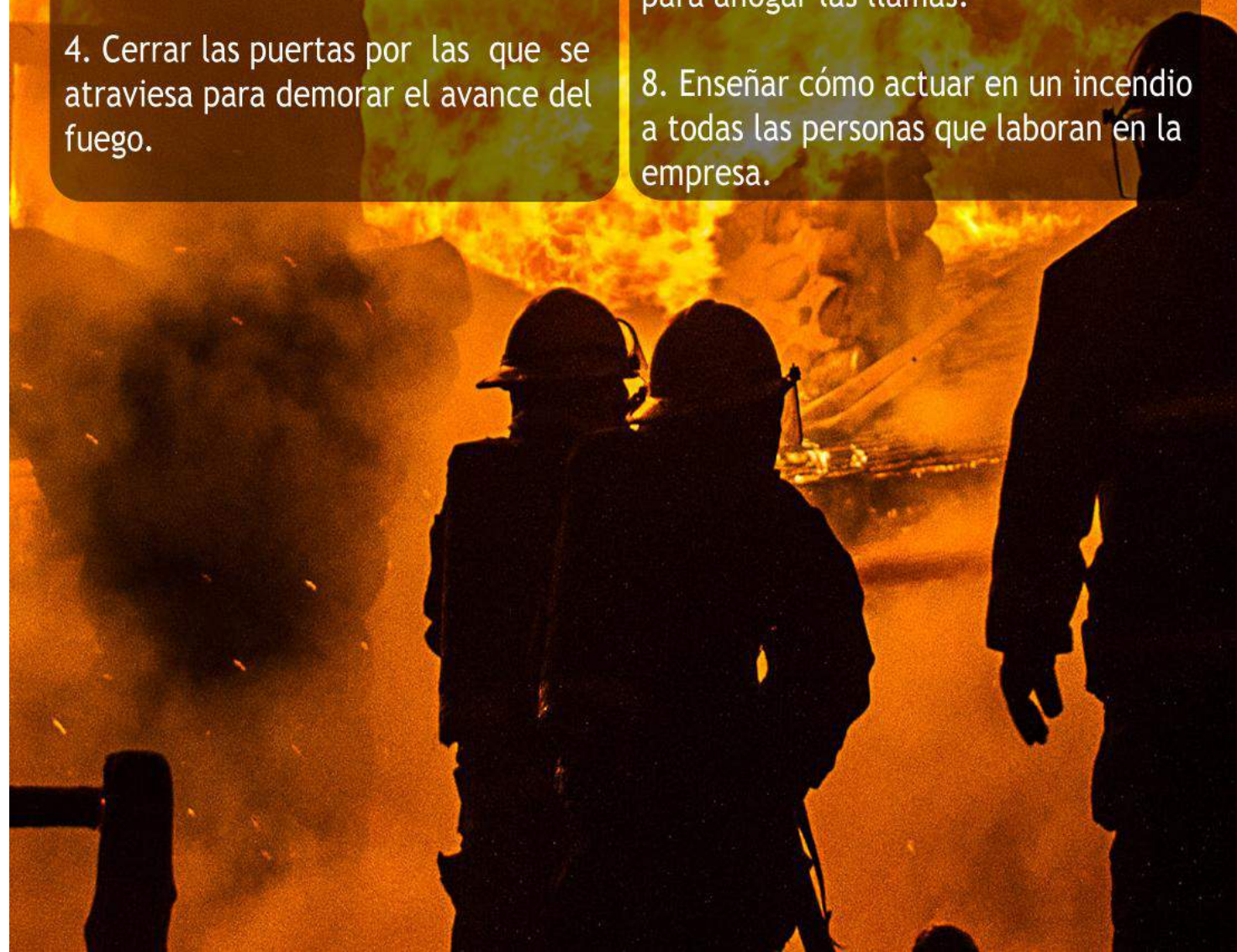
La planificación del desarrollo personal y profesional se ha convertido en una tendencia que siguen todas las personas que tienen un gran interés de superación. También es una exigencia para sobresalir y surgir en el ambiente laboral. Durante el ciclo de nuestra vida, todos hemos tenido un momento en que hemos planificado nuestro desarrollo y crecimiento, y ante ello decidimos informarnos, leer sobre cómo realizarlo para poder alcanzar nuestros objetivos. Planificar la vida hará que cada cosa que nos propongamos, tenga un orden sistematizado, obteniendo esa tan ansiada superación.



¿QUÉ HACER EN CASO DE INCENDIO?

8 CLAVES DE COMPORTAMIENTO EN CASO DE INCENDIO:

1. Abandonar el edificio lo más rápido posible. Esto parece obvio, pero mucha gente demora la huida por rescatar pertenencias.
2. Usar escaleras en vez de ascensores.
3. Al evacuar, moverse lo más bajo posible. El humo y los gases tóxicos tienden a subir con el calor. Taparse la boca con ropa para inhalar menos humo y gases.
4. Cerrar las puertas por las que se atraviesa para demorar el avance del fuego.
5. Si se está en una habitación con la puerta cerrada y sale humo por debajo de la puerta o ésta está caliente, no abrirla; abrir una ventana; si no sale humo por debajo de la puerta y no está caliente, abrirla lentamente: si hay demasiado humo, o hay fuego en el corredor, cerrarla inmediatamente.
6. Llamar a los bomberos sólo después de abandonar el edificio.
7. Si sus prendas se prenden fuego, no correr: tirarse al piso, taparse la cara con las manos, y rodar, rodar, rodar para ahogar las llamas.
8. Enseñar cómo actuar en un incendio a todas las personas que laboran en la empresa.



El Hábito de Sinergizar

La sinergia es estimulante. La creatividad es estimulante. Es extraordinario lo que pueden producir la apertura y la comunicación. Las posibilidades de que se produzca una ganancia verdaderamente significativa, un progreso importante, son tan reales que vale la pena correr el riesgo que esa apertura entraña.

La sinergia significa que $1 + 1$ puede ser igual a 8, 16 o incluso 1600. La posición sinérgica de alta confianza produce soluciones mejores que cualquiera de las originalmente propuestas, y todas las partes lo saben.

La valoración de las diferencias (mentales, emocionales, psicológicas) es la esencia de la sinergia. Y la clave para valorar esas diferencias consiste en comprender que todas las personas ven el mundo no como es, sino como son ellas mismas.

Después de haber experimentado una sinergia real, la gente no vuelve a ser la misma. Sabe que existe la posibilidad de experimentar en el futuro otra de estas aventuras que expanden la mente. Como en la filosofía del Lejano Oriente, «no buscamos imitar a los maestros, sino que buscamos lo que buscan ellos»; no procuramos imitar experiencias creadoras sinérgicas del pasado, sino que aspiramos a experiencias nuevas de ese tipo, en torno a propósitos nuevos, diferentes y a veces superiores.



GRUPOGM

SEGMENTO DE SALUD

Sintomatología

Ambos virus se transmiten por la picadura del mosquito *Aedes aegypti*, mejor conocido como zancudo "patas blancas".

Dolor de cabeza
Fiebre alta por encima de los 39°
Shock y hemorragias (algunos casos)
Erupción en la piel (algunos casos)
Dolores musculares
Fuerte descenso de plaquetas al pasar la enfermedad

Mortalidad del 1 al 5 %

Dengue

Se transmite por la picadura del mosquito "patas blancas". Los síntomas aparecen transcurridos entre 3 y 5 días del contagio.

Fiebre alta por encima de los 39°
Dolor de cabeza
Dolor severo de articulaciones (en muñecas, manos, tobillos, rodillas, pie)
Erupción en la piel

Descenso lento y bajo de plaquetas

Mortalidad del 0,4 al 0,9 %

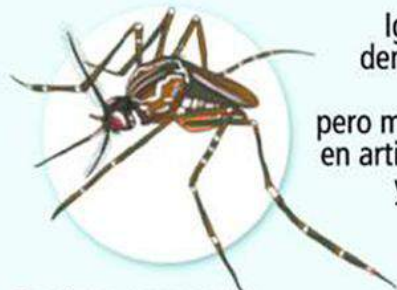
Chikungunya

En la lengua africana significa "hombre encorvado, hombre doblado". Se caracteriza por la aparición súbita de fiebre por encima de los 39°, que está acompañada de severos dolores en las articulaciones.

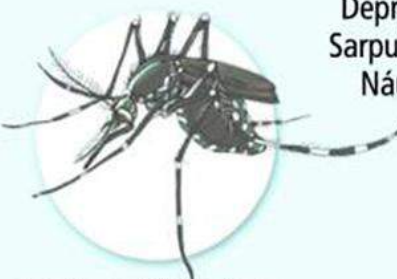
La fiebre de chikungunya es transmitida por los zancudos *Aedes aegypti* y *Aedes albopictu*.

Síntomas

Igual que el dengue, dolor corporal pero más intenso en articulaciones y tendones

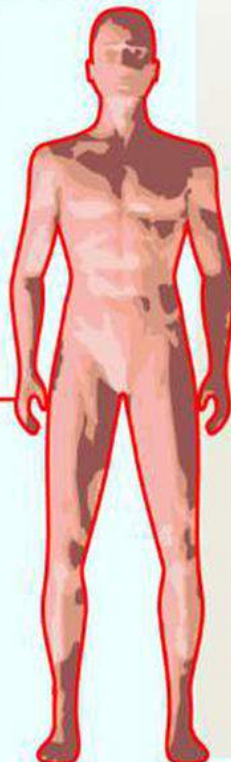


Aedes aegypti



Aedes albopictu

- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Depresión
- Sarpullidos
- Náuseas



Prevención

- Evitar tener, dentro y fuera de la casa, recipientes que acumulen agua.
- Renovar el agua de floreros, peceras y bebederos de animales al menos cada tres días.
- Desechar todos los objetos que estén al aire libre en los que se puede acumular agua de lluvia: latas, botellas, neumáticos, juguetes, etcétera.
- Mantener boca abajo los recipientes que no estén en uso, como baldes, frascos, macetas.
- Tapar los recipientes utilizados para almacenar agua como tanques, pilas y barriles.
- Lavar las pilas y barriles de forma semanal.



DIABETES



Es una afección crónica que se desencadena cuando el organismo pierde su capacidad de producir suficiente insulina o de utilizarla con eficacia. La insulina es una hormona que se fabrica en el páncreas y que permite que la glucosa de los alimentos pase a las células del organismo, en donde se convierte en energía para que funcionen los músculos y los tejidos. Como resultado, una persona con diabetes no absorbe la glucosa adecuadamente, de modo que ésta queda circulando en la sangre (hiperglucemia) y dañando los tejidos con el paso del tiempo. Este deterioro causa complicaciones para la salud potencialmente letales.

Hay 3 tipos principales de diabetes: diabetes mellitus tipo 1, tipo 2 y gestacional

Hay tres tipos principales de diabetes:

- * Diabetes tipo 1
- * Diabetes tipo 2
- * Diabetes mellitus gestacional (DMG)

-Las personas con diabetes tipo 1 mueren si no tienen insulina

-Las personas con diabetes tipo 2 pueden pasar muchos años sin diagnosticar

DIABETES TIPO 1

La diabetes tipo 1 está causada por una reacción autoinmune, en la que el sistema de defensas del organismo ataca las células productoras de insulina del páncreas. Como resultado, el organismo deja de producir la insulina que necesita. La razón por la que esto sucede no se acaba de entender. La enfermedad puede afectar a personas de cualquier edad, pero suele aparecer en niños o jóvenes adultos. Las personas con esta forma de diabetes necesitan inyecciones de insulina a diario con el fin de controlar sus niveles de glucosa en sangre. Sin insulina, una persona con diabetes tipo 1 morirá.

La diabetes tipo 1 suele desarrollarse repentinamente y podrían presentarse síntomas como:

- * sed anormal y sequedad de boca
- * micción frecuente
- * cansancio extremo/falta de energía
- * apetito constante
- * pérdida de peso repentina
- * lentitud en la curación de heridas
- * infecciones recurrentes
- * visión borrosa

Las personas con diabetes tipo 1 pueden llevar una vida normal y saludable mediante una combinación

de terapia diaria de insulina, estrecha monitorización, dieta sana y ejercicio físico habitual. El número de personas que desarrollan diabetes tipo 1 aumenta cada año. Las razones para que esto suceda siguen sin estar claras, pero podría deberse a los cambios de los factores de riesgo medioambiental, a circunstancias durante el desarrollo en el útero, a la alimentación durante las primeras etapas de la vida o a infecciones virales.

DIABETES TIPO 2

La diabetes tipo 2 es el tipo más común de diabetes. Suele aparecer en adultos, pero cada vez más hay más casos de niños y adolescentes. En la diabetes tipo 2, el organismo puede producir insulina pero, o bien no es suficiente, o el organismo no responde a sus efectos, provocando una

acumulación de glucosa en la sangre. Las personas con diabetes tipo 2 podrían pasar mucho tiempo sin saber de su enfermedad debido a que los síntomas podrían tardar años en aparecer o en

reconocerse, tiempo durante el cual el organismo se va deteriorando debido al exceso de glucosa en sangre. A muchas personas se les diagnostica tan sólo cuando las complicaciones diabéticas se hacen patentes

Hay varios factores de riesgo importantes. Éstos son:

- * Obesidad
- * Mala alimentación
- * Falta de actividad física
- * Edad avanzada
- * Antecedentes familiares
- * Origen étnico

ENTIENDA LA DIABETES CONOZCA LOS SÍNTOMAS DE ALERTA



La diabetes puede afectar a cualquiera.
Si no se trata es mortal.

Si tiene estos síntomas, busque atención médica ya.
Estos síntomas pueden ser leves o no presentarse en personas con diabetes tipo 2.

* Nutrición inadecuada durante el embarazo, que afecta al niño en desarrollo.

DIABETES MELLITUS GESTACIONAL

Se dice que una mujer tiene diabetes mellitus gestacional (DMG) cuando se le diagnostica diabetes por primera vez durante el embarazo. Cuando una mujer desarrolla diabetes durante el embarazo, suele presentarse en una etapa avanzada y surge debido a que el organismo no puede producir ni utilizar la suficiente insulina necesaria para la gestación.

Ya que la diabetes gestacional suele desarrollarse en una etapa avanzada de la gestación, el bebé ya está bien formado, aunque siga creciendo. El riesgo para el bebé es, por lo tanto, menor que los de cuyas madres tienen diabetes tipo 1 o tipo 2 antes del embarazo.

Sin embargo, las mujeres con DMG también deben controlar sus niveles de glucemia a fin de minimizar los riesgos para el bebé. Esto normalmente se puede hacer mediante una dieta sana, aunque también podría ser necesario utilizar insulina o medicación oral. La diabetes gestacional de la madre suele desaparecer tras el parto. Sin embargo, las mujeres que han tenido DMG corren un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 con el paso del tiempo. Los bebés nacidos de madres con DMG también corren un mayor riesgo de obesidad y de desarrollar diabetes tipo 2 en la edad adulta.

Recuerda chequear tu salud de manera periódica o al presentar cualquiera de los síntomas descritos en este artículo.

¡Tu salud es importante!



Diplomado en Servicio Altamente Efectivo

Fase II



Litegua



Junio fue un mes de crecimiento y aprendizaje. Gracias a todos los colaboradores que fueron parte de esta fase.



ORACION DEL PILOTO

*Dame Señor mano firme y mirada vigilante
para que a mi paso no cause daño a nadie.
A tí Señor que das la vida y la conservas,
suplico humildemente, guardes hoy la mía en todo instante.
Libra Señor, a quienes me acompañan,
de todo mal: choque, enfermedad, incendio o accidente.
Enséñame a hacer uso también de mi bus,
para remedio de las necesidades ajenas.
Haz en fin, Señor, que no me arrastre el vértigo de la
velocidad y que, admirando la hermosura de este mundo,
logre seguir y terminar mi camino con toda felicidad.
Te lo pido, Señor,*

Amén

**¡FELIZ DÍA
DEL PILOTO!**

Litegua





Día

Nombre



Puesto

1	Jeremias Martínez Aldana	Coordinador de Ruta
10	Mario José Juárez Velasquez	Piloto de Bus
13	Rodolfo Martínez Aldana	Coordinador de Ruta
20	Melvin Ovidio Vásquez López	Asistente de bus
20	Roberto Elías Pérez Avalos	Asistente de bus
31	Ivania Julissa Marcos	Servicio al Cliente

SESA

Día

Nombre

Puesto

1	Herlin Esteysi Lazaro	Jefe de Agencia
2	Elda Lisseth Avalos	Auxiliar Financiero
4	Nery Rolando Hernandez	Guardian
9	Karla Maricela Gonzalez	Encargada Encomiendas
10	Lesbia Judith López Canté	Encargada Caja General
12	Abraham López Jacinto	Comprador
16	Luvis Ivan Archila Lima	Bodeguero
16	Cristian Omar Lopez De Paz	Gasolinero
19	Edgar Armando Marroquin	Comprador
19	Brenda Elizabeth Alvarado	Jefe De Recursos Humanos
22	Magda Priscila Ixcajoc Arévalo	Contador Corporativo
24	Doroteo De Jesus Aguilar	Encargado de Carga
25	Carlos Rodolfo Perez Flores	Mantenimiento
26	Willian Manuel Guzmán Gómez	Jefe de Agencia
26	David Lemus Gonzalez	Jefe de Agencia
27	Juan Antonio Marroquin	Procurador Juridico
30	Zulma Dinhora Casasola León	Jefe de Agencia
31	Alma Lisbeth Cardona Orellana	Encargada de Caja General
31	Marilyn Zuleyma Grávez	Auxiliar Servicio al Cliente



TALLER

<i>Día</i>	<i>Nombre</i>	<i>Puesto</i>
27	Edwin Rolando Gonzalez Castro	Ayudante de Mecánico
29	Walter Aroldo Roque Reynoso	Tecnico En Electronica
30	Jonathan Ronaldo Lopez Gonzalez	Mecanico


Litegua

PILOTOS Y ASISTENTES

<i>Día</i>	<i>Nombre</i>	<i>Puesto</i>
4	Mario Rolando Alvarez Ruiz	Piloto De Bus
5	Hector Adolfo Rodriguez Picon	Piloto De Bus
9	Nery Antonio Salazar Gomez	Piloto De Bus
9	Jose Fernando Merida Pineda	Piloto De Bus
12	Hector Fernando Rivera Vasquez	Piloto De Bus
14	Felix Aroldo Rosales Rosales	Piloto De Bus
18	Mynor Gonzalez Toribio	Piloto De Bus
20	César Sánchez Valdez	Piloto de Panel
21	Gerson Cristobal Lopez Vasquez	Piloto
24	Lionel Francisco Montenegro Garrido	Piloto De Bus
27	Cesar Rolando Macz Ac	Piloto De Bus
28	Juan Baltazar Lopez	Piloto De Bus
1	Rodinson Adolfo Molina Ramos	Asistentes De Bus
2	Kevin Manolo Guerra Ruano	Asistente de Camion
3	Edwin Adonias Rivera Torres	Asistentes De Bus
21	Mario Haroldo Monzon Pineda	Asistentes De Bus
25	Isaias Del Cid Ramos	Asistentes De Bus
31	Elvis Isai Gallardo Marcos	Asistentes De Bus



Día	Nombre	Puesto
3	Carlos René Castañeda Arana	Operativo
4	Rodolfo Pantaleon Asencio	Encarg. Maquinaria
4	Luis Alberto Cortez Manuel	Operativo
8	Erick Estuardo García Felipe	Operativo
9	Walter Nehemias Moreira Jimenez	Operativo
11	Sergio Antonio Morales Cruz	Operativo
15	Julio Roberto Carrera Padilla	Operativo
17	Josue Feliciano Reyes Mateo	Operativo
19	Rudy Danilo Damaso Linares	Operativo
24	Juan Gregorio Aguirre Alonzo	Operativo
25	Carlos Rodolfo Perez Flores	Operativo
27	Marco Antonio Cante	Operativo
29	Henry Roberto Ruano Reinoso	Operativo

Día	Nombre		Puesto
1	Anderson Anibal Barrientos Ramos		Albañil
5	Carlos Anibal Barrientos Aceituno		Auxiliar de bodega
16	Oscar Fernando Torres Archila		Auxiliar de bodega
19	Edin Everaldo Roque		Animador
22	Blanca Magdalena Bethancourth		Gerente de Logistica
25	Jose David Cordon Padilla		Salvavidas
28	Delia Damaris Alonzo Escobar		Dependiente
29	Krisley Estefany Flores Duriny		Cajera
29	Heydi Karina Velasquez		Jefe De RRHH
31	Wilfredo Antonio Aldana Ortiz		Electricista
31	Abelardo Cruz Garcia		Jardinero



GRUPOGM

GRAN JORNADA DE LA SALUD



Oftalmología



Odontología



Médico general, laboratorio químico y más...

Semana del 20-25 de Julio

Lunes:	Chiquimula	De 8:30-16:30
Martes:	Hotel Valle Dorado	De 8:30-15:30
Miércoles:	Hotel Valle Dorado	De 8:30-15:30
Jueves:	Agencia Puerto Barrios	De 10:00- 16:00
Viernes:	Campamento Cayuga	De 8:00-13:00

Semana 27 de Julio al 1 de Agosto

Lunes:	Agencia zona 6	De 7:00-16:00
Martes:	Agencia 15 Calle	De 7:00-16:00
Miércoles:	Agencia Centranorte	De 7:00-16:00
Jueves:	Agencia Llama	De 7:00-16:00
Viernes:	Agencia Llama	De 7:00-16:00
Sábado:	Agencia Llama Feria de la Salud .	De 7:00-14:00



* En el área de occidente se trabajará en distinta fecha.

La participación en la jornada es de carácter obligatorio. Cada jefe debe organizar los turnos para que participe la totalidad de su personal, en la sede y horario de su conveniencia.