

# Boletín

## Informativo

No. 32

Agosto 2016



**Litegua**

CONSTRUCTORA  
**CODICO**

  
**Valle Dorado**  
Resort y parque acuático \*\*\*\*

**GUATEMALA**  
XPEDITION

**Litegua**  
Express  
Sucesos

TRANSPORTES  
**Vilma**

Porque nadie puede saber por ti. Nadie puede crecer por ti.  
Nadie puede buscar por ti. Nadie puede hacer por ti lo que  
tú mismo debes hacer. La existencia no admite representantes.





**Felicitaciones a nuestros  
pilotos por esforzarse y  
aprobar el curso de  
Manejo Asertivo  
¡Sigán adelante!**

**Litegua**

**Litegua  
Express**  
SU ENCOMIENDA RÁPIDA Y SEGURA

TRANSPORTES  
**Vilma**





**Gracias por  
participar en  
la consultas  
médicas 2016**



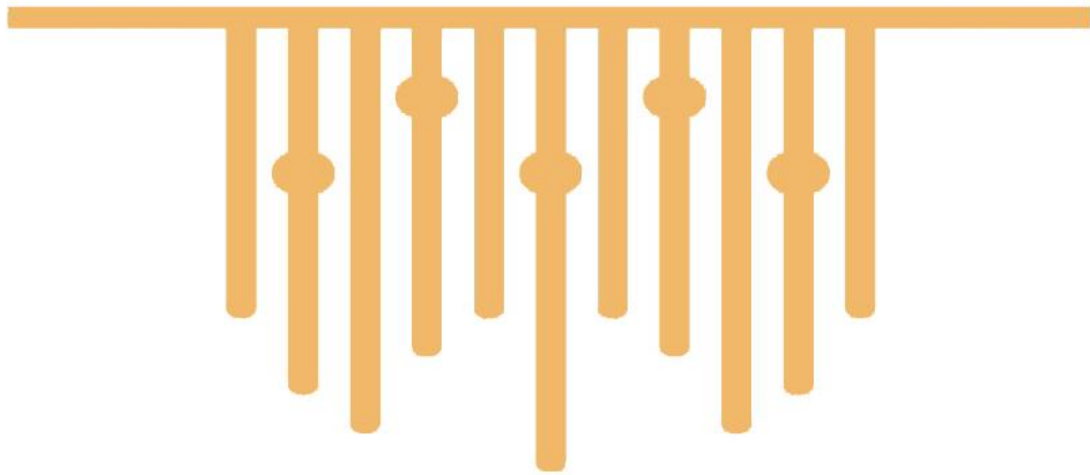
**GRUPOGM**

**se preocupa por tu salud.  
Espera la Jornada del 2017**



Competencias:

# ORDEN



Establece prioridades en las funciones que desempeña, cuidando un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar, promoviendo así eficiencia y productividad.





Día	Nombre	Puesto
1	Eliseo Javier Machorro Martinez	Asistente de bus
1	Aura Marilí Sosa Ramos	Camarera
1	Luis Zanjel Estuardo Valdes Lorenzana	Auxiliar de Servicio al Cliente
1	Ana Yanely Madrid Cortéz	Cajera
1	Franklin Lenin Soberanis Campos	Auxiliar de Servicio al Cliente
1	Lender Santiago Gómez Reyes	Asistente Litegua Express
2	Kimberly Janeth Arauz Salazar	Encargada de Puntos externos
2	Cristian Francisco Martinez Lopez	Mecánico
3	Elvis Alejandro Hernández Y Hernández	Gerente de Auditoria y Costos
4	Luis Fernando Gonzalez Orellana	Piloto De Bus
4	Israel Gramajo Mendizabal	Comprador
5	Elmer Adalí Sánchez García	Auxiliar De Cocina
6	Carlos Estuardo Veliz Morales	Asistente Litegua Express
6	Iris Magali Soto Martinez	Dependiente
6	Edin Rolando Barrios Ramirez	Jefe de Operaciones
6	Walter Augusto Rodriguez Avila	Piloto De Bus
6	Eduardo Antonio Diaz Beteta	Superintendentes
7	Felipe Augusto Castañeda Morales	Piloto De Bus
7	Luis Alberto Morales	Enderezado Y Pintura
7	Miguel Angel Vargas	Coordinador de Ruta
7	Bayron Elias Bachez Torres	Asistentes De Bus
8	Domingo Samayoa Mazul	Plomero
8	Monica Melissa Astorga Garcia	Asesor de Ventas
9	Lester Urizander Sagastume Orellana	Auxiliar de Servicio al Cliente
9	Ruben Chavez Alvarez	Operador
10	Hector Leonel Muñoz Morales	Tornero
10	Carlos Augusto Sola Canales	Salvavidas
11	Josue Daniel Vasquez Orellana	Encargada de Areas Públicas
11	Milton Araeli Perez Garcia	Auxiliar de Mecanico
11	Ronaldo Alfredo Estrada Leveron	Ayudante
12	Luis Alberto Gutierrez Estrada	Piloto De Bus
12	Victor Manuel Ibarra Jucub	Piloto De Bus
12	Gesvin Macario Solano Duarte	Ayudante
13	Jose Luis Estrada	Salvavidas
13	Mayra Fernanda Portillo Ramirez	Auxiliar Administrativo
13	Mauro Alfredo Aldana	Piloto De Bus
13	Jorge Mario Enriquez Lopez	Operador





Día	Nombre	Puesto
14	Jose Alejandro Hernandez Pineda	Piloto De Bus
14	Karina Jeannette Gómez Roldán	Jefe de Agencia
14	Elmer Nehemias Ortiz Y Ortiz	Salvavidas
15	Sebastian Morales Cuterez	Asistentes De Bus
15	Alejandro Chocoj Sub	Jefe de Agencia
15	Edgar Del Transito Villeda Gutierrez	Piloto de Bus
17	Christian Frederick Pinula Vargas	Asistentes De Bus
17	Gelver Joel Guerra Reyes	Piloto de Bus
17	Carlos Humberto Marroquin Carias	Operador
17	Julio Estuardo Mendez Vidal	Calculista
18	Jennifer Karina Aroch Matute	Asistente de Dirección
18	Sucel Eunice Sanchez Batres	Auxiliar Financiero
18	Edgar Flores Alvarado	Encargado
19	Luis Miguel Pich Chiroy	Ejecutivo De Ventas
19	Yefrin Elias Mancilla Cruz	Asistentes De Bus
19	Lilian Gabriela Hernández Canel	Auxiliar de Call Center
19	Karen Eleonor Mejía García Martínez	Secretaria
20	Helen Anabill Chun Hernández	Auxiliar de Servicio al Cliente
20	Flor De Maria Vividor Nufio Dependiente	Puntos Externos
20	Cristobal Balcarcel Estrada	Piloto de Bus
20	Edgar Renato Bardales Lopez	Soldador
21	Ana Cristina Tzunux Herrera	Auxiliar de Call Center
21	Rony Alexander Vicente Ac	Asistentes De Bus
21	Santos Apolonio Galicia Raymundo	Piloto De Bus
21	Nelson Estuardo Villagran Melgar	Auditor Interno
22	Hugo Leonel Madrid Chacon	Piloto De Kia
23	Selvi Noel Rojas	Mecanico
24	Amanda Beatriz Garcia Velasquez	Asesor Recreacional
24	Ramiro Martinez Velasquez	Soldador
25	Oscar Rene Avendaño Salvatierra	Piloto De Bus
25	Luis Antonio Muyuz Jeronimo	Piloto A
25	Carlos Leonel Machic Castellanos	Mensajero
25	Gustavo Adolfo Arevalo Gaitan	Operador
26	Byron Andres James Esteban	Piloto De Bus
26	Carlos Humberto Diaz Garcia	Jefe de operaciones
26	Williams Antonio Reyes Diaz	Albañil
27	Alex Ernesto García Ramos	Coordinador de Ruta





Día	Nombre	Puesto
28	Jairon Ruben Lopez Casasola	Encargado de Encomiendas
28	Norvin Anibal Lopez Flores	Técnico
29	Karla Rubí Cahueque Chacón	Asistente De Recursos Humanos
29	Maria Del Carmen Aldana	Procesos
29	Inmer Danilo Espino Carranza	Asistente de bus
30	Ramón Zacarias Quizar	Mantenimiento
30	Tito Ovidio Ramirez Ramirez	Carpintero
30	Ismael Antonio Pérez López	Ayudante
31	Mayra Alejandra Velasquez Vasquez	Recepcionista
31	Nora Elizabeth Morales Morales	Conserje
31	Helden Rene Cerin Pacheco	Piloto





# 15 de Agosto en Guatemala

Esta es una fecha importante en la ciudad de Guatemala, pues se realiza una fiesta en celebración del día de la patrona Virgen María de la Asunción. Esta tradición se ha venido realizando desde antes de la fundación de la nueva ciudad de Guatemala de la Asunción, la cual fue nombrada por el Rey Carlos III en 1776. Luego de 1773 después de que un terremoto destruyera la ciudad de Santiago de los Caballeros.

La capital del Reino de Guatemala, al ser trasladada al valle conocido como de la Ermita o de las Vacas, se dedicó a la Virgen de la Asunción, por lo que el Rey nombro oficialmente a la capital de Guatemala como Nueva Guatemala de la Asunción.

Según personas antiguas se tiene la creencia que la Virgen formaba parte de la población de Jocotenango, Antigua; sin embargo se ha descubierto que procede del asentamiento provisional que nació en la Ermita, actualmente es la Candelaria y la Parroquia Vieja. Dicho lugar estaba dedicado a la Virgen de la Asunción con una imagen que se tenía de Ella.

En 1784 personas provenientes de Antigua ocuparon la Candelaria, luego cuando los pueblos aledaños de la ciudad anterior se trasladaron a la actual. Ubicando a Jocotenango al norte cubriendo la Calle Real, actualmente la 6ª. Av. y el parque del mismo nombre. Anteriormente lugar donde estaba ubicada la Plaza del Pueblo, comenzando en la 1a. calle hasta la actual Calle Martí, bajando a la novena avenida, incluyendo el actual Anillo Periférico y la Avenida Simeón Cañas.

Desde el siglo XVI, en base al documento de

Las fiestas populares de la ciudad de Guatemala" del Cefol, existía este pueblo en la Ciudad de Santiago de los Caballeros de Guatemala y dicho pueblo se estableció en 1804, mismo año que se realizó la inauguración con fiestas el 15 de agosto, así iniciaron las celebraciones de la feria que llegó a convertirse en la más grande de Guatemala.

La imagen de la Virgen de la Asunción se registra en el siglo XVII, esta esculpida al estilo barroco, se puede apreciar en su ropaje que cae con suavidad, con un rostro que fue concebido con rasgos manierista (muy estilizado), no se conoce a su autor.

En el año 1937 se comenzó la construcción de la actual parroquia de Nuestra Señora de la Asunción y se terminó en 1943, esta se localiza en la 7a. Avenida y 5a. Calle de la Zona 2; cuenta con una imagen de mayor tamaño que fue coronada por el papa Juan Pablo II en su segunda visita a Guatemala, y que tiene mucha influencia en la vida de los capitalinos. Motivo por el cual se creó el colegio Experimental de la Asunción, donde la celebran.

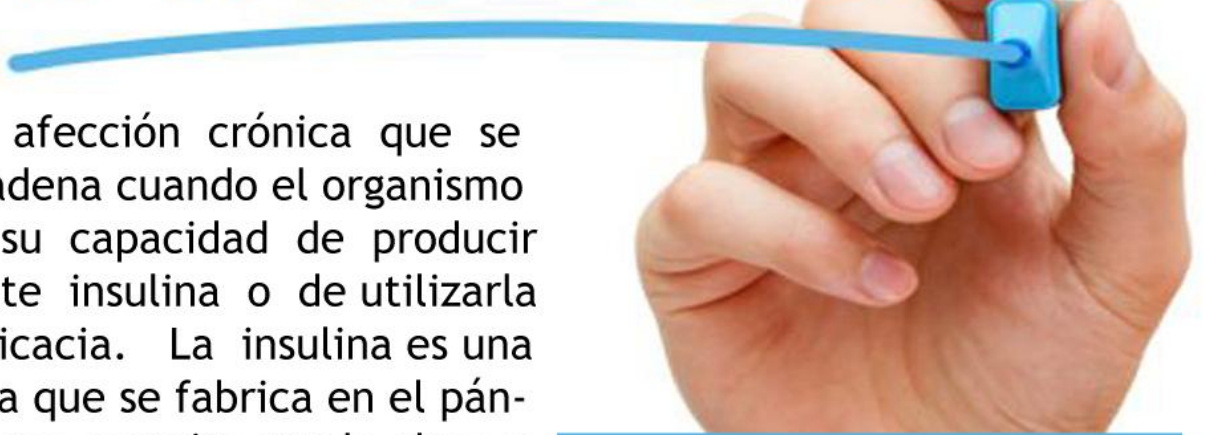
## La Feria Alegre de Jocotenango

La feria es una de las actividades que se hace en honor a la figura de la Virgen, donde se entremezcla el fervor religioso y la diversión, año tras año se celebra durante el mes de agosto, en el Hipódromo, zona 2. También es la fiesta de la ciudad, puesto que bastantes capitalinos de distintas edades participan en su celebración, esta es una costumbre que se trajo de la antigua ciudad.





# 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!





# Todos los sábados del mes son de limpieza y orden en



**GRUPOGM**



Pongamos en práctica las 5 'S'