

Después de 52 años de guerra:

LLEGÓ LA PAZ

El presidente de la República, Juan Manuel Santos, y Rodrigo Londoño Echeverri, 'Timochenko', jefe máximo de las FARC, firmarán el llamado Acuerdo Final de Paz, hoy a las 5 de la tarde en el Patio de Banderas del Centro de Convenciones de Cartagena. La guerra habrá terminado después de 52 años. Las FARC empezarán a recorrer un camino distinto al de la vía armada para tratar de acceder al poder, buscarán en las urnas –y con el voto de los colombianos– transformar al Estado que combatieron.

En Posconflicto:
**DEJAN LAS ARMAS Y
ABRAZAN LOS LIBROS**





LLEGAN LOS INVITADOS



La llegada de delegaciones y dignatarios internacionales para asistir al acto de firma del Acuerdo Final para la Terminación del Conflicto Armado, empezó en Cartagena.

Arribaron ayer el presidente del Banco Mundial, Yim Yong Kim; y la Directora Gerente del FMI, Christine Lagarde; el Canciller de los Países Bajos, Bert Koenders, el Vicecanciller de Italia, Mario Giro; la Ministra del Interior del Reino Unido, Amber Rudd y el Canciller de España, José Manuel García-Margallo.

Así mismo los presidentes de México, Enrique Peña Nieto, y Cuba, Raúl Castro. En la tarde se harán presentes los presidentes de Bolivia, Evo Morales; de El Salvador, Salvador Sánchez; de Guatemala, Jimmy Morales; de Perú, Pedro Pablo Kuczynski; de Brasil, Michel Temer; de Chile, Michelle Bachelet; y de México, Enrique Peña Nieto.

Por último llegaron la canciller de Suecia, Margot Wallström; el secretario de Estado de los Estados Unidos, John Kerry; y el Rey emérito de España, Juan Carlos de Borbón; y el Presidente del Banco de Desarrollo de América Latina, Luis Enrique García.

Hoy, arribarán los presidentes de Paraguay, Horacio Cartes; y de República Dominicana, Danilo Medina. El Secretario General de la ONU, Ban Ki-moon; y los cancilleres de Canadá, Stéphane Dion; de Noruega, Borge Brende; y de Brasil, José Serra.

PARTIDO POLÍTICO

La guerrilla de las FARC dio su «respaldo unánime» al acuerdo de paz alcanzado con el gobierno de Juan Manuel Santos para poner fin a 52 años de conflicto armado en Colombia, al cerrar su última conferencia como organización alzada en armas.

«Hemos decidido surtir todos los aprestamientos para el tránsito de nuestra estructura político-militar hacia un nuevo partido político, cuyo congreso fundacional se llevará a cabo, a más tardar, en mayo de 2017 si se implementan los acuerdos tal y como está convenido», agregó Márquez frente a cientos de guerrilleros asistentes a la conferencia.



LOS GENERALES Y LA PAZ

Los 29 generales de la Policía Nacional enviaron una carta a los colombianos en la que manifiestan que en Colombia se debe perdonar para que exista una reconciliación en el país.

«Nosotros que le hemos visto muy de cerca el rostro a la barbarie, no solo le damos la bienvenida al fin del conflicto armado, sino que haremos todo lo que esté a nuestro alcance para ayudar a sanar las heridas de las víctimas y redoblabemos nuestros esfuerzos para consolidar una Colombia segura y en paz», señala el texto.



LA ESPOSA DEL GENERAL

Sandra Inés Henado, la esposa del general Javier Alberto Flórez, el militar activo con más alto rango dentro de las Fuerzas Militares le dice al país para que entienda que los militares no se rindieron, que tuvieron la fuerza para disparar un arma pero que también tuvieron el valor para hablar con el enemigo.

Hace 15 años, la señora Sandra Henao de Flórez trabaja con los militares heridos en combate y con sus familias. Dice que no tuvo la capacidad de sentir la realidad de este proceso de paz sino hasta cuando en enero de este año visitó el Hospital Militar, que recibía unos 50 militares heridos a la semana, y un médico le dijo que en todo el mes no había llegado ninguno. Ese día se sentó a llorar y entendió que valía la pena, que «una mano amputada menos, una viuda menos y un huérfano menos valían la pena».



NI VENCEDORES, NI VENCIDOS

Rodrigo Londoño Echeverri, Timoleón Jiménez, y máximo jefe de las FARC, insistió en que las armas de las FARC no fueron vencidas, aclarando que tampoco alcanzaron la victoria sobre el adversario. «Las FARC le manifiestan al pueblo colombiano su ineludible compromiso con el cumplimiento de lo acordado. Si el Gobierno nacional, también cumple con la implementación de lo convenido, la vida de las mujeres y de los hombres de Colombia, y en especial de los habitantes del campo, cambiará para bien», indicó 'Timochenko' en medio de su intervención.

GURÚ

El gurú indio Sri Sri Ravi Shankar, quien el pasado año se reunió con el presidente Juan Manuel Santos, y representantes de las FARC, asistirá a la firma del acuerdo de paz para Colombia a petición de ambas partes, informó su organización, El Arte de Vivir.

El líder espiritual, conocido por sus ideales conciliadores y promotores de la paz, se suma a la lista de representantes de otros países que el próximo lunes apadrinarán la rúbrica en Cartagena.



MONTES DE MARÍA

Los Montes de María, fue el escenario para un encuentro entre las comunidades y el equipo negociador del gobierno en la plaza principal de El Carmen de Bolívar.

Participaron algunas delegaciones internacionales, incluido el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, quienes conocerán las acciones que se adelantan en Mampuján, un pueblo objeto de reparación colectiva que vivió esta tragedia.



LLEGA BACHELET

La presidenta de Chile, Michelle Bachelet, llegó a Cartagena de Indias para asistir hoy a la histórica firma del acuerdo de paz que pone fin a 52 años de conflicto armado entre el Estado colombiano y la guerrilla de las FARC, un proceso en el que Chile ejerció como acompañante.

El acuerdo, cuya aprobación definitiva será sometida a referéndum por los colombianos el domingo 2 de octubre, será suscrito por el presidente de Colombia, Juan Manuel Santos, y el jefe de las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia (FARC), Rodrigo Londoño Echeverri, «Timochenko».



DELEGACIÓN DE LAS FARC

Los integrantes de la delegación de las FARC se encuentran en el departamento de Bolívar luego que una avioneta privada que los transportó desde el Meta.

El grupo está encabezado por 'Timochenko' quien viajó en compañía de todo el secretariado de la organización, algunos guerrilleros que participaron en la etapa final de la negociación y su equipo de prensa.



IMPASES

Las reacciones no se hicieron esperar al anuncio de las FARC de no movilizarse a las zonas de concentración sin antes definir la llamada ley de amnistía. El Comisionado de Paz Sergio Jaramillo, aseguró no dejarse condicionar por la guerrilla.

El general en retiro Oscar Naranjo dijo que el Gobierno espera se cumpla el cronograma acordado y los protocolos establecidos en los acuerdos.

«Son protocolos precisos hay más de 27 ya definidos y lo que esperamos es que se cumpla para que al final de 180 días se pueda decir que terminó el proceso de dejación de las armas y que estamos en un nuevo país».



En Posconflicto:

DEJAN LAS ARMAS Y ABRAZAN LOS LIBROS



«Para lograr éxito en la paz se deben atacar a fondo las causas de la guerra, y buscar que nuestro país sea equitativo y cuente con una justicia social acorde con el nuevo país que se trata de conformar, con la participación activa de la mayoría de los colombianos»: Académico César Enrique Sánchez

Víctor Hugo Lucero Montenegro
Joaquín Vengoechea Pineda
Fotos
CAVAMA 53
Primicia Diario

A partir de hoy Colombia se divide en dos. Por un lado se acaba la Colombia en guerra, y por otro lado empezamos a vivir la Colombia en paz, complementada por temas de importancia como la educación, la capacitación y el emprendimiento de las gentes que buscan salir adelante.

Es por ello por lo que Primicia Diario invitó al educador y representante legal de la Fundación Superior Fundesuperior, César Sánchez, para que, mediante un reportaje nos ilustrara sobre la importancia de la paz, asido de la mano con la educación.

¿Cuál es la actividad que adelanta usted, en especial a través de Fundesuperior?

-Muchas gracias, don Víctor Hugo y don Joaquín por su entrevista. Sobre todo, gracias por darnos la oportunidad de dar a conocer más los programas y los proyectos de la Fundación.

Nuestro equipo de fundadores, encabezado por el doctor Carlos Buriticá Giraldo; la doctora Graciela Segura, y por este servidor, está formado por personas que tenemos una trayectoria importante en el campo de la educación; y, particularmente, en la educación superior. Nos constituimos en sociedad para mejorar la calidad educativa en ese nivel, así como su cobertura.

¿Qué programas han venido ejecutando?

-Hemos venido ejecutando programas

para ayudar a las universidades a crear programas, proyectos de aseguramiento de la calidad, información de directivos y docentes; y a partir de allí se han generado muchos otros proyectos de distintos niveles educativos.

La Fundación creó el Grupo Educativo. Háblenos de esa iniciativa.

-La Fundación ha constituido otros organismos, que hoy denominamos el Grupo Educativo, el cual se dedica de lleno a la educación superior; tiene una institución técnica y laboral que se llama Fortec, es una institución formal, es un colegio para adultos y jóvenes en edad preescolar, y una academia artística que se denomina El Gran Ballet.

¿Qué pretenden con el Grupo Educativo?

-Con todas esas unidades lo que se pre-

«Nos parece muy importante que masivamente se respalde el plebiscito con el Sí, para darle legitimidad a esa vía del diálogo, y al desarrollo de los conflictos de manera racional»:
Académico César Enrique Sánchez



tende es llevar programas de cobertura a poblaciones vulnerables, actualmente comprometidos de lleno con el proceso de paz y, por lo tanto, con los desmovilizados y sus familias; así mismo, con las poblaciones receptoras, a donde van a llegar esos excombatientes.

Nuestro compromiso con el proceso de paz es ofrecer toda una cadena de formación, que puede ir de la mano con las instituciones del Grupo Educativo, desde la alfabetización hasta la educación superior, pasando por la formación técnica.

¿La investigación es fundamental en este tipo de proyectos?

-Hemos vinculado a ese proceso los resultados de nuestro grupo de investigación, registrado en Colciencias, que se llama Educación, Emprendimiento y Desarrollo Humano; es un grupo que fue categoriza-

do en Colciencias, pero ya venía trabajando en esos temas desde el año 2008.

¿Para ustedes qué es el emprendimiento?

-El emprendimiento es una meta que queremos sumarla a la educación para fortalecer proyectos de procesos productivos, que contribuyan con la inserción económica de los desmovilizados y sus familias.

¿Qué están haciendo en la materia?

-Estamos formando y capacitando a personas de varias instituciones, entre ellas las escuelas militares, el Instituto Tecnológico del Putumayo, al cual estamos ayudando en su transformación como universidad y creándole programas y posgrados con entidades como el SENA. Tenemos convenios para favorecer la vinculación de los afiliados a programas educativos.

¿Tienen experiencia en los temas de posconflicto?

-Nosotros, antes de constituir Fundesuperior, tuvimos la oportunidad de trabajar en proyectos relacionados con el posconflicto, e hicimos una publicación en el 2005 llamada 'Desmovilización: un camino hacia la paz', en colaboración con la Alcaldía Mayor de Bogotá. En ese momento se estaba tratando de estudiar el impacto de la llegada de los desmovilizados a esta capital, que fue un poco conflictivo; y también estudiar por qué muchos de esos procesos no son exitosos en cuanto que solamente llegan hasta la desmovilización, pues se falla en el proceso de reinserción, es decir, la gente no recibe programas completos de formación, no recibe buen apoyo para su reinserción económica para conseguir empleo o para generar proyectos productivos, empresas asociativas. Esos son proyectos de muy corto aliento, es decir, que

«Uno de los interrogantes más grandes que se plantean en los acuerdos del Gobierno nacional y las FARC es una verdadera reforma agraria, por cuanto es una deuda histórica del país».



no tienen la suficiente fuerza, o el suficiente presupuesto como para que sean de excelente calidad.

¿Cuál ha sido la experiencia en esa clase de actividades?

-Hemos trabajado con la Agencia para la Reintegración, de la Presidencia de la República, en capacitar, en 20 municipios, a desmovilizados y sus respectivos familiares, en temas de formación general y, especialmente, en ingreso a la universidad.

Hemos desarrollado proyectos productivos en el área agropecuaria para esas poblaciones. Desde hace más de 11 años trabajamos en el asunto, y hemos constituido varios programas.

¿Cuáles pudieron ser las causas del conflicto en Colombia?

-Una de las causas más importantes del posconflicto, según el doctor Manuel Mon-

cayo, es el problema agrario. La tenencia de la tierra es un claro origen del conflicto colombiano. No se puede negar que el problema medular es la inequidad social y la injusticia, que también se trasladan al sector urbano, el desequilibrio tan grande que caracteriza a Colombia entre los otros países de la región.

¿Cómo se logra el éxito de la paz?

-Para lograr éxito en la paz se deben atacar a fondo las causas de la guerra, y buscar que nuestro país sea equitativo y cuente con una justicia social acorde con el nuevo país que se trata de conformar, con la participación activa de la mayoría de los colombianos.

¿Es partidario de la reforma agraria en Colombia?

-Uno de los interrogantes más grandes que se plantean en los acuerdos del Gobierno nacional y las FARC es una verdadera re-

forma agraria, por cuanto es una deuda histórica del país.

En el pasado nos han hablado de reformas agrarias. ¿Qué ha pasado?

-La reforma agraria ha estado en manos de varios presidentes. Recordamos el caso de Carlos Lleras Restrepo, pero ellos que no han tenido la voluntad política, ni el respaldo de las clases sociales más poderosas, y se ha fracasado en el intento de llevar a cabo una reforma agraria integral. En los acuerdos del fin de la guerra se empieza a plantear la realización de una reforma agraria. Sin embargo, esos acuerdos pasan por muchos obstáculos, especialmente por las esferas políticas, empresariales y grandes propietarios de tierras.

Es necesaria la reforma agraria para sentar las bases que permitan acabar con la desigualdad existente en los campos colombianos.

¿Qué opina del plebiscito?

-El plebiscito es una estrategia del Gobierno para darle legitimidad al proceso del fin de la confrontación armada. Nosotros, como académicos, consideramos que el proceso y el acuerdo son de los más desarrollados en todo el planeta, técnica y políticamente. Es un acuerdo bien hecho, bien desarrollado; creemos que es un paso a la civilidad para resolver los problemas internos por la vía del diálogo. Y como académicos respaldamos plenamente el acuerdo.

¿El plebiscito debe ser respaldado masivamente?

-Nos parece muy importante que masivamente se respalde el plebiscito con el Sí, para darle legitimidad a esa vía del diálogo, y al desarrollo de los conflictos de manera racional.

¿Hay que educar a los desmovilizados?

-Hay que visibilizar nuestro aporte en la educación de los desmovilizados. Hemos llegado a la conclusión de que son procesos susceptibles de mucha mejora. La mayoría de los proyectos productivos que se han realizado en anteriores desmovilizaciones, han sido estruendosos fracasos por no hacerse una adecuada socialización y capacitación para los desmovilizados. Se hacían capacitaciones breves, con presupuestos cortos, para entregarles unos pocos recursos que, sumados a la capacitación, son insuficientes para que eso tenga futuro.

¿Cuentan con investigaciones sobre el emprendimiento en Colombia?

-Hicimos una investigación en el campo del emprendimiento y publicamos un libro con el autor de la idea, que es Álvaro Sánchez, mi padre, con quien escribimos el libro 'La inteligencia empresarial'. Allí se plantean los equívocos que hay en la formación de nuevos empresarios, centrados mucho en lo técnico, cuando los emprendedores, en muchas ocasiones, son personas sin mucha formación. Por lo tanto, hemos planteado que deben abordarse, en primera instancia, los aspectos motivacionales.

¿La educación virtual es otra de las fortalezas del Grupo Educativo?

-La educación virtual es uno de los ejes importantes de nuestra labor. El Grupo de

Investigación tiene una línea, además de la del emprendimiento y desarrollo humano; esa línea se llama ETIS, que quiere decir: educación con tecnología de información y comunicación. Se trata de un recurso importante, creemos que para el posconflicto es una herramienta válida, porque ya existen muchos municipios con conectividad, y la educación virtual nos permitiría tener una mayor cobertura.

¿Qué experiencia tienen en la virtualidad?

-Virtualmente, hemos dictado programas académicos en los que han participado profesionales, profesores, decanos y rectores de universidades; así mismo, estudiantes extranjeros por cuanto es una formación totalmente virtual, lo cual permite conectarse desde cualquier parte del planeta. Lo hemos articulado, con un posgrado que se llama Pedagogía de la virtualidad, que desarrollamos en convenio con la Universidad Católica del norte de Antioquia, que es una universidad que se constituyó en la primera universidad virtual.

¿Además de la educación media, en qué otras experiencias se han desarrollado?

-En el colegio también desarrollamos programas de virtualidad, a la par con los pro-

gramas presenciales. Se han desarrollado para llegarles a las poblaciones que están en lugares remotos y les cuesta trabajo acudir a los centros formales.

Así mismo, estuvimos encargados de montar el modelo virtual de la 'Escuela Judicial Rodrigo Lara Bonilla', y estamos gestionando una segunda fase de desarrollo de ese tema.

¿Qué piensa del sistema educativo en Colombia?

-Pienso que el sistema educativo está interpelado desde muchos flancos, tiene muchos problemas. Ahora mismo estamos investigando las anomalías del sistema educativo que, incluso, el actual Gobierno ha planteado unas reformas interinstitucionales a través del Plan Nacional de Desarrollo, como crear la educación terciaria. El sistema educativo no está respondiendo a la formación profesional, ni a la demanda de la sociedad, ni a los graves problemas que estamos enfrentando en materia ambiental, en materia social; entonces, sin duda, es consecuencia de la desarticulación de la educación con los medios, los sectores productivos y con el sector social.

¿Sabes quién eres?
¿Lo que realmente quieres?
¿Y cómo lograrlo?
¡Recuerda es tú vida, elige ser feliz!

¡Vamos a abrir las ventanas de las emociones y la inteligencia para encontrar la paz en el alma!

Armando Martí
Essencial Life Coach
www.armandomarti.com

ICF International Coach Federation
EIDHI International School México
Certificado por la ICF (International Coach Federation USA) y la escuela EIDHI (International School México)
+57 636 21 38

El Plebiscito en Colombia: DE LA TUITÓSFERA AL TERRITORIO



Colombia tendrá que edificar un escenario de diálogo ciudadano desde el territorio por fuera de la twittósfera. En ese contexto, las Universidades, el Centro de Estudios Legislativos CAEL, jugará un papel fundamental en la construcción de la nueva relación entre el Estado, los actores políticos, el sector privado y la sociedad civil.

Carlos Villota Santacruz
Especial

Cuando se cierre las urnas el próximo 2 de octubre en Colombia, en el marco del mecanismo de participación ciudadana, se conocerá el resultado del Plebiscito, que significará «si se apoya o no el Acuerdo Final entre el Gobierno del presidente Juan Manuel Santos y la guerrilla de las FARC». Independiente del resultado, lo que seguirá no será fácil para un país con tradición democrática, altamente visible en la recta del año 2016, gracias las redes sociales.

Un hecho que con el paso del tiempo, se traducirá en una nueva derecha y una nueva izquierda, donde los partidos políticos tradicionales como el liberalismo y el conservatismo, están llamados a modernizarse desde la base, más allá de un ejercicio pedagógico alrededor de la paz y el poscon-

flicto, si quieren responder con éxito a una geopolítica que además, se verá marcada por la elección presidencial de Estados Unidos, donde Hillary Clinton por el Partido Demócrata y Donald Trump por el Partido Republicano se disputan llegar a la Casa Blanca.

Es decir, este país suramericano tendrá que edificar un escenario de diálogo ciudadano desde el territorio por fuera de la twittósfera. En ese contexto, las Universidades, el Centro de Estudios Legislativos CAEL, jugará un papel fundamental en la construcción de la nueva relación entre el Estado, los actores políticos, el sector privado y la sociedad civil.

El reto es generar confianza, gobernabilidad y liderazgo a los colombianos –como protagonistas de la democracia- que facilite la creación de puestos de trabajo, darle viabilidad al desarrollo sostenible desde

las zonas costeras al interior del país, con el propósito de darle a las regiones un «oxígeno», en su condición de entes municipales y departamentales, donde la justicia y equidad social sean la columna vertebral. Si eso no sucede en la práctica, por la ausencia de políticas públicas con fuerza y dinamismo que reclamará que el momento histórico en Colombia, el Plebiscito como mecanismo de participación ciudadana, quedará como un intento fallido de reconciliar a una sociedad cansada de la violencia, de la incomunicación entre las fronteras y capitales como Bogotá, Cali o Medellín. Donde ser joven, más que un regalo de la vida, se puede convertir con el paso del tiempo, el más «fuerte dolor de cabeza» de un Gobierno, que entra en la recta final de un mandato, que necesita dejar «ordenada la casa», más allá de la firma del Acuerdo Final de La Habana con las FARC, este 26 de septiembre en la ciudad de Cartagena.

Hombres: ADIÓS AL TEMOR POR EL EXAMEN DE PRÓSTATA



La próstata es una pequeña glándula del sistema reproductor de los hombres que ayuda en la producción del semen, su tamaño y forma es similar a una nuez, sin embargo a medida que la edad avanza su volumen aumenta y puede presentar dificultades importantes como el cáncer de próstata.

La consulta al urólogo y los exámenes médicos pertinentes para detectar enfermedades en la próstata se deben realizar una vez al año, estos controles permiten identificar a tiempo más del 90% de los casos de cáncer de próstata. En el mes de la salud prostática es importante generar conciencia y dejar atrás el miedo al examen, detectar a tiempo es la clave.

De acuerdo con el urólogo Hugo Enrique López, miembro de la Sociedad Colombiana de Urología, los problemas de próstata más frecuentes en los hombres de edad madura son:

Prostatitis: Inflamación o hinchazón de la próstata causada por infecciones.

Hiperplasia Prostática Benigna (HPB): Agrandamiento no canceroso de la próstata

Cáncer de Próstata

La próstata es una pequeña glándula del sistema reproductor de los hombres que ayuda en la producción del semen, su tamaño y forma es similar a una nuez, sin embargo a medida que la edad avanza su volumen aumenta y puede presentar dificultades importantes como el cáncer de próstata.

Esta patología se caracteriza por el agrandamiento maligno de este órgano, de acuerdo con datos del Instituto Nacional de Cancerología es el segundo tipo de cáncer más frecuente en los hombres y representa el 15% de las muertes del género masculino, ocasionando cerca de 2.400 por año. Se presenta principalmente en hombres de más de 65 años.

El tratamiento incluye generalmente cirugía, radioterapia o terapia hormonal, además existe medicación oral que permite

al paciente tener mejor calidad de vida ya que disminuye efectos secundarios como la fatiga y la depresión, logra frenar la progresión de la enfermedad y aumentar la supervivencia del paciente, reduce el riesgo de muerte en un 21% y retrasa hasta 2 años el inicio de la quimioterapia.

Según la Liga Colombiana Contra el Cáncer, la aparición de nuevos casos de cáncer de próstata ha aumentado considerablemente en los últimos 10 años. Se estima que 1 de cada 7 hombres será diagnosticado con esta enfermedad en el transcurso de su vida.

En sus primeras etapas es asintomática, el avance de esta patología es lento y la presencia de síntomas puede tardar años en aparecer, por lo que debe estar alerta y visitar a su médico si surgen señales como la necesidad de orinar más veces durante el día, especialmente en la noche, flujo menor de orina, dolor o ardor al momento de orinar, sangre en la orina o el semen, eyaculación dolorosa o dolor molesto en la espalda, caderas o pelvis.

Existen diferentes exámenes que permiten realizar una detección temprana y revisar el estado de la próstata, como el análisis de sangre para medir los niveles de una sustancia producida por este órgano llamada "antígeno prostático específico (PSA)", examen de orina, ecografía transrectal, biopsia prostática y el examen rectal digital que no tarda más de 15 segundos; así que no hay excusa, mantener la salud de la próstata es sencillo.

Recuerde eliminar hábitos negativos como fumar o beber alcohol en exceso, evite los alimentos con exceso de grasa, duerma bien y realice actividad física con frecuencia esto ayudará a prevenir enfermedades de la próstata y mantener su salud.

Promueven en Camagüey:

EMBLEMÁTICA ORQUESTA ARAGÓN



El Club Amigos de la Aragón, en esta ciudad, cuyo centro histórico es Patrimonio Cultural de la Humanidad, desarrollar un programa de actividades para su reanimación y promoción de la emblemática orquesta de la mayor isla de las Antillas.

Texto y fotos
Lázaro David Najarro Pujol
Primicia Diario
Camagüey, Cuba

El Club Amigos de la Aragón, en esta ciudad, cuyo centro histórico es Patrimonio Cultural de la Humanidad, desarrollar un programa de actividades para su reanimación y promoción de la emblemática orquesta de la mayor isla de las Antillas. Pablo Montejo Rodríguez, su presidente, informó la sede de los seguidores del elenco es la filial lugareña de la Unión

Nacional de Arquitectos e Ingenieros de la Construcción de Cuba, donde disfrután e diversas propuestas recreativas.

Aclaró Montejo Rodríguez que a partir del 2 de octubre venidero, esos encuentros de intercambio y recreación se mantendrán todos los domingos, a la 1:00 de la tarde.

Recordó que el Club Amigos de la Aragón en Camagüey fue fundado en marzo de 1986, y en junio de ese propio año intercambió con integrantes de la prestigiosa agrupación.

Expuso que el Club recibió diversas piezas musicales de la popular orquesta cubana, fundada en Cienfuegos en 1939 por Orestes Aragón Cantero y cultiva la música de charanga. Su sonido característico es el tradicional son cubano.

El Club Amigos de la Aragón promueve la música de ese emblemático elenco, el cual ha contribuido a la salvaguarda de los valores más auténticos de la Cultura cubana.



El Club Amigos de la Aragón promueve la música de ese emblemático elenco, el cual ha contribuido a la salvaguarda de los valores más auténticos de la Cultura cubana.

¿Sabes quién eres?
 ¿Sabes lo qué
 realmente Quieres?
 ¿Y como lograrlo?

Vamos a abrir las ventanas de las
 emociones y la inteligencia para
 encontrar la paz en el alma!



Armando Marti
 Coach internacional
 Certificado por la ICF
 (International Coach Federation USA)
 y la escuela EIDHI
 (International School México)

www.armandomarti.com - Tel. 6362138

El estilo de vida influye: RIESGO DE PADECER DIABETES



Los médicos pueden diagnosticar la diabetes mediante varios exámenes diferentes. Uno de los más comunes es el análisis de la glucosa sanguínea en ayunas. Para ello, se extrae una muestra de sangre después de que la persona no ha comido durante 8 horas y se analiza la cantidad de sangre presente: el rango normal está entre 70 y 100 miligramos por decilitro (mg/dl); la diabetes está en 126 mg/dl o más; y cuando la glucosa sanguínea se encuentra entre 101 y 125 mg/dl, eso es prediabetes.

Natalia López Orozco
Especial

Cuando alguien tiene prediabetes, eso significa que el nivel de la glucosa sanguínea está más alto de lo normal, pero no lo suficiente para alcanzar el nivel de la diabetes. Rara vez alguien en su situación necesita medicamentos; pero

cambiar el estilo de vida, por ejemplo, con mejor alimentación, más ejercicio o perder peso, generalmente logra reducir la glucosa sanguínea hasta un nivel más sano y ayuda a prevenir la diabetes.

La diabetes se presenta cuando hay demasiada glucosa (azúcar) en la sangre. A fin de entender la diabetes, hay que conocer cómo funciona la hormona insulina. Después de comer, el páncreas produce insulina y la envía a la sangre. La insulina se desplaza por la sangre y funciona como una llave que permite a la glucosa de la comida ingresar a las células. A medida que la glucosa ingresa a las células, la cantidad de esta en la sangre disminuye. Al padecer diabetes, ese proceso no funciona como debería y mucha glucosa permanece en el torrente sanguíneo.

Existen varios tipos. El más común es la diabetes tipo 2, que se desarrolla cuando el cuerpo ya no puede producir suficiente insulina para mantener a la glucosa sanguínea en un nivel sano, o cuando las células corporales se vuelven resistentes a la insulina.

Los médicos pueden diagnosticar la diabetes mediante varios exámenes diferentes. Uno de los más comunes es el análisis de la glucosa sanguínea en ayunas. Para ello, se extrae una muestra de sangre después de que la persona no ha comido durante 8 horas y se analiza la cantidad de sangre presente: el rango normal está entre 70 y 100 miligramos por decilitro (mg/dl); la diabetes está en 126 mg/dl o más; y cuando la glucosa sanguínea se encuentra entre 101 y 125 mg/dl, eso es prediabetes.

Suscripción gratuita

PRIMICIA
DIARIO

Descubre por qué Primicia Diario es el periódico que todos reclaman.
Recíbe gratis Primicia en tu correo electrónico inscribiéndote aquí:

primiciadiario@gmail.com

Encontrarse en el rango de la prediabetes indica que uno corre más riesgo de desarrollar la enfermedad si no cambia algo en el estilo de vida. Entre los factores de riesgo más importantes están el exceso de peso, la inactividad y la edad. A pesar de que la diabetes puede desarrollarse a cualquier edad, el riesgo aumenta al envejecer, especialmente después de los 45 años. Por el simple hecho de tener 50 años, el riesgo ya es alto. Para reducirlo, puede implementar cambios importantes en su vida.

El hecho de estar en un rango de peso normal y comer saludable, son medidas que encaminan en la dirección correcta. No obstante, esto no es suficiente. Considerar el nivel de actividad puede hacer la diferencia, pues ser regularmente sedentaria puede elevar el riesgo para diabetes.

Hacer ejercicio es una prioridad. No tiene que ser una sesión vigorosa, sino una caminata rápida, una vuelta en bicicleta, una tarde haciendo jardinería, todo lo que obligue al cuerpo a estar en movimiento es de mucha utilidad. Procure hacer 30 minutos diarios de ejercicio moderado. Si no puede hacerlo de una sola vez, intente con varias sesiones de 10 minutos a lo largo del día. Elija una actividad que sea divertida para usted a fin de que sea más probable que se adhiera a ella.

Según piense en cómo mejorar su alimentación, concéntrese en alimentos bajos en grasa y altos en fibra. Enfóquese en comer frutas, verduras y cereales integrales. Si no está segura de qué es lo correcto para usted, considere reunirse con un especialista en dietética para que revise su alimentación y la ayude a hacer los cambios.

Es también importante que se haga revisar regularmente la glucosa sanguínea para saber si está progresando. Converse con el médico acerca de la frecuencia con la que se debe analizar la glucosa sanguínea. Si tiene alguna pregunta o duda, por favor aclárelas también. En muchos casos, la glucosa sanguínea que recae dentro del rango de la prediabetes puede controlarse con éxito sin medicamentos.



AMAR
CLUB HOUSE

¡Envejece conmigo! lo mejor está aún por llegar

AMAR CLUB HOUSE es una vivienda asistida y gerontológica especializada en atención al adulto mayor, respaldada por una organización familiar con más de 18 de experiencia.



En un ambiente natural, cómodo y familiar **AMAR CLUB HOUSE** ofrece emociones, experiencias y beneficios para el adulto mayor y sus familias; cuenta con diversificación de servicios como **Club House**, una solución habitacional con servicios integrales de calidad, **Club Día**, es estar como en casa con atención y asistencia durante el día, y los **Servicios Especiales**, a solicitud de nuestros clientes.

CLUB HOUSE

- Servicio de enfermería 24 horas.
- Alimentación (3 comidas diarias).
- Servicios de lavandería y aseo.
- Terapia ocupacional, (según programación).
- Valoración médica mensual.
- Valoración nutricional cada tercer mes.
- Televisión por cable.
- Red wifi.

CLUB DÍA

Media Jornada (Mañana o tarde)

- Terapias ocupacionales, (según programación).
- Servicios de enfermería.
- Alimentación (1 refrigerio).

Jornada completa (9 am a 5 pm)

- Terapias ocupacionales, (según programación).
- Servicios de enfermería.
- Alimentación (1 comida y 2 refrigerios).

* Opcional: Servicio de transporte.

Crr 68 N° 170-20, San José de Bavaria • 358 7255 - 670 5933 • 310 2701147 - 313 3908398

www.facebook.com/amarclubhouse • amarclubhouse@hotmail.com

86% de los bogotanos: VIVE LA PESADILLA DE LA INSEGURIDAD



La presencia de bandas delincuenciales, condiciones socio-económicas desfavorables, falta de presencia gubernamental, venta y consumo de drogas, entre otros, son las razones que han generado que los bogotanos se sienten cada vez más inseguros en sus barrios y calles por donde transitan.

La encuesta de percepción y victimización: 'Bogotá segundo semestre 2015 de la Cámara de Comercio de Bogotá', reveló que los bogotanos se sienten cada vez más inseguros en la capital. El 46% de los consultados así lo confirmó, mientras que un 40% consideró que sigue igual y un 14% que ha disminuido.

La presencia de bandas delincuenciales, condiciones socio-económicas desfavorables, falta de presencia gubernamental,

venta y consumo de drogas, entre otros, son las razones que han generado que los bogotanos se sienten cada vez más inseguros en sus barrios y calles por donde transitan.

Así mismo, el informe mostró que la percepción de los bogotanos frente a los lugares donde más ha aumentado la inseguridad son el transporte público, con un 52%; las calles, con un 44%; los parques, con un 36%; el espacio público, con un 41%;

eventos culturales y deportivos, con un 33%; y centros comerciales, con un 21%.

A la pregunta, si considera que el barrio donde habita es seguro, un 62% respondió que no, debido a actos de delincuencia común, venta y consumo de drogas y ausencia de autoridades como la Policía. De igual forma, un 38% consideró sentirse seguro en su barrio, ante la presencia de vigilancia privada, autoridades y ayuda ciudadana.



La encuesta también permitió analizar cuál es el sitio del espacio público más inseguro, registrando a las calles, con un 38%; puentes peatonales, con un 21%; potreros, con un 16%; parques, con un 10%; paraderos, con un 6%; y otros, con un 10%

Con respecto a la seguridad en medios de transporte, un 85% aseguró que TransMilenio es inseguro, un 76% que cualquier medio público de movilización y un 46% que los taxis. considerando que los factores climáticos y la afectación de grupos delincuenciales son dos de los elementos que más influyen para dichos porcentajes de inseguridad.

En ese sentido, y con el fin de brindar diferentes alternativas tecnológicas que permitan mitigar el crecimiento de estos porcentajes de percepción, la Feria Internacional de Seguridad, que se realizará del 17 al 19 de agosto en Corferias, mostrará las últimas tendencias en materia de protección y seguridad para las ciudades, hogares y empresas. Patricia Acosta, directora del

evento, precisó: «este espacio tendrá sin duda diferentes opciones para que gobiernos, inversionistas, empresarios y ciudadanos encuentren la mejor opción tecnológica para implementar y dar la protección que se requiere, y evitar el aumento vertiginoso de los índices de inseguridad que actualmente enfrenta Bogotá y el país».



The program:

UN MONTAJE CASI PERFECTO



Muchos pueden señalar que la película relata la vida profesional y deportiva de Lance Armstrong, el gremio y su principal opositor, sin embargo, lo que hace interesante y envolvente esta historia mundialmente conocida, es la carga emocional y mental que se le da al personaje protagonista acerca de su ambición por la victoria a cualquier costo.

Armando Martí – Mariana Florian
Primicia Diario

Película biográfica, dirigida por Stephen Frears, director de las aclamadas películas La Reina y Filomena. Una narración que destapa la carrera deportiva de Lance Armstrong, ciclista estadounidense que logró grandes victorias deportivas de talla mundial por el consumo de sustancias ilegales, que incrementaron su rendimiento físico. El gran reconocimiento de Armstrong, se dio principalmente por el triunfo de siete consecutivos campeonatos en el Tour de Francia desde el año 1999, entre otras hazañas.

Protagonizada por Ben Foster y basada en el libro «Seven Deadly Sins My Pursuit of Lance Armstrong» del periodista David Walsh, interpretado en la película por Chris O'Dowd y adaptada por el famoso guionista John Hodge (Trainspotting 1996), relata la cadena de acontecimientos que hicieron posible engañar al mundo a través de dos temáticas aparentes, que sensibilizaron profundamente a la sociedad; el cáncer y el deporte.

Muchos pueden señalar que la película relata la vida profesional y deportiva de Lance Armstrong, el gremio y su principal opositor, sin embargo, lo que hace intere-

sante y envolvente esta historia mundialmente conocida, es la carga emocional y mental que se le da al personaje protagonista acerca de su ambición por la victoria a cualquier costo y que magistralmente Ben Foster supo interpretar, dándole a este papel la fuerza para moldear una máscara de súper héroe que escondía a un ser humano adicto, frágil, mitómano, dependiente al ciclismo y obsesionado por el triunfo.

Dopping, complicidad, auto-engaño, publicidad y ciencia, son los ejes que enmarcan la historia del ciclista que se convirtió en ídolo. Entre planos panorámicos, paisajes deslumbrantes, tomas reales de las carre-



Ben Foster supo interpretar, dándole a este papel la fuerza para moldear una máscara de superhéroe que escondía a un ser humano adicto, frágil, mitómano, dependiente al ciclismo y obsesionado por el triunfo.

ras y constantes flashbacks de Armstrong, el espectador se ve sumergido en una narrativa muy cercana a los acontecimientos de la vida real, no obstante la película posee vacíos del protagonista, pues situaciones trascendentales, como su enfermedad mortal, fueron abarcadas de forma superficial.

Escenas crudas del trabajo psicológico de este hombre para lograr mentir con tanta naturalidad y el consumo de drogas como EPO y testosterona, son factores que construyen una personalidad calculadora y fría, que aferrado al uso de la manipulación mediática desafió su capacidad corporal, sin mostrar algún sentimiento de culpa por su salud o por la farsa que había montado en torno a su nombre y carrera profesional. De ahí el impacto masivo y la decepción pública que afectó al mundo entero, cuando se revelaron todos los pormenores que rodeaban a esta leyenda del deporte que parecía insuperable, un montaje casi perfecto.



ACTUACIÓN

- ★ Teatro, Cine y Televisión
- ★ Maestros en Artes Escénicas
- ★ Maestros en Artes Dramáticas
- ★ Profesionales de Cine y Televisión

Cursos intensivos:
Expresión Corporal,
Actuación Audiovisual,
Preparación para
Casting, Niños,
Adolescentes y Adultos

Informes:



3057095823
3194955690

Bogotá D.C.



Hacer la siesta: QUE SE DEBE Y QUE NO SE DEBE HACER



Las siestas no son solo para los niños. Es importante entender los pros y contras de hacer la siesta y cuál es la mejor manera de hacerlo.

Personal de Mayo Clinic Especial

Si el sueño fue interrumpido en la noche y es necesario recuperarlo o simplemente se está buscando relajación, tomar la siesta es una excelente opción. Hacerlo en el momento incorrecto del día o por más tiempo de lo recomendado puede ser contraproducente para la salud.

¿Cuáles son los beneficios de la siesta?

Ofrece múltiples beneficios y así mejora la salud. Estos incluyen:

- Relajación
- Fatiga reducida
- Mayor estado de alerta
- Mejor estado de ánimo

- Mejor desempeño, incluyendo capacidad de reacción rápida y mejor memoria

¿Cuáles son los posibles inconvenientes de hacer la siesta?

Esta actividad no es para todos. A algunas personas simplemente se les complica dormir durante el día o les cuesta trabajo dormir en lugares diferentes a sus propias camas, que es lo que generalmente se requiere para la siesta. Puede también tener los siguientes efectos negativos:

Inercia del sueño: Las personas se pueden sentir mareadas o desorientadas después de despertarse. **Problemas para dormir en la noche:** Las siestas cortas ge-

neralmente no afectan la calidad del sueño en la noche para la mayoría de las personas. Sin embargo, si la persona experimenta episodios de insomnio o la calidad del sueño en la noche disminuye, hacer la siesta puede empeorar estos problemas. Siestas largas o frecuentes pueden interferir con el sueño nocturno.

¿Cuándo se debe considerar hacer la siesta?

Se le puede brindar un tiempo a la siesta si:

Se siente fatigado o tiene somnolencia inesperada. Va a tener una pérdida de sueño, por ejemplo, si ese día tiene un turno largo de trabajo.

Quiere introducir las siestas planificadas en su rutina diaria.

¿Es posible que un repentino aumento de necesidad de hacer la siesta indique un problema de salud? Si últimamente está necesitando hacer la siesta y no hay una posible causa que se le pueda otorgar a esa nueva fatiga, se recomienda comentarlo al médico de cabecera. Puede estar tomando un medicamento que le produzca esto, tener un desorden en el sueño o incluso una condición médica que está interrumpiendo el sueño en la noche.

¿Cuál es la mejor manera de hacer la siesta?

Para sacarle el mayor provecho, siga los siguientes consejos:

La siesta debe ser corta: El tiempo ideal es entre 10 y 30 minutos única-

mente. Entre más larga sea, mayor es la probabilidad de sentir mareo o desorientación al levantarse.

Tomar la siesta en las tardes: El mejor momento del día es usualmente después del mediodía, alrededor de las 2 o 3 de la tarde. Este es el momento en el que se experimenta la somnolencia después del almuerzo o un estado de alerta menor. Adicionalmente, las siestas que se toman a esta hora interfieren en menor medida con el sueño nocturno. Se debe tener presente que factores individuales – como la necesidad de dormir y el horario que se tiene establecido para esta actividad – pueden también jugar un papel determinante en el momento ideal para una siesta.

Hágalo en un ambiente de descanso: Haga la siesta en un espacio donde no haya ruido y preferiblemente en un lugar oscuro con una temperatura cómoda y pocas distracciones.

Después de la siesta, se debe apartar un tiempo para despertarse del todo antes de continuar con las actividades del día – particularmente para aquellas que requieren atención y respuesta rápida y aguda.

ISSN: 2323-0606

Director
Victor Hugo Lucero Montenegro

Gerente
Javier Alexander Salinas

Jefe de Redacción
Javier Sánchez López

Joaquín Vengoechea Pineda
Editor

Coordinadora de editores
Catherine Rodríguez

Editor Nacional
Fred Emiro Núñez

Editor Político
Juan Carlos Rojas

Editor Cultural
Víctor Hugo Lucero Carmona

Editor Cundinamarca
Luis Eduardo Romero Poveda

Editor Bogotá
Rafael Hernando Camargo Vásquez

Editor Deportes
Nikolas Rojas

Editor de Farándula
Lilia Plazas Moreno

Editor de Espectáculos
Juan Romero Cortés

Editor Informes Especiales
Armando Martí

Editor Valle del Cauca
José Douglas Lasso Duque

Servicios informativos
Notiprensa Agencia de Noticias

Reporteros gráficos
René Mahecha
Jorge Olmedo Feria
Luis Eduardo Romero Poveda
Junior

Corresponsales
Europa
Carlos Andrés Lucero Carmona
Praga- República Checa

Paola Andrea Blanco Buitrago
Londres - Inglaterra

Enrique Gutiérrez y Simón
Madrid - España

América
Lázaro David Nájaro Pujo
La Habana-Cuba

Fernando José Ballesteros Vidal
New York- USA

Diagramación y Diseño
Andrés Felipe Ballesteros
inovatcreative@gmail.com

Todo el contenido de Primicia Diario puede ser utilizado total o parcialmente siempre y cuando se cite a Primicia como fuente, reconociendo por escrito el crédito del respectivo autor.

www.primicia.co
primiciadiario@gmail.com
Bogotá D.C. Colombia



Raúl Gutiérrez García

Propaganda sucia, encuestas dudosas, mentiras y tergiversación sin límite, conforman el arsenal de 'amigos' de la paz que votarán negativamente el acuerdo Gobierno-Farc. Otros, ilustres abogados, disparan artillería leguleya en 'defensa' de la Constitución; mientras no pocos que ayer se rasgaron las vestiduras, hoy ensucian a las FEMM. El Sí necesita votos limpios.

El plebiscito necesita votos, la paz devotos.

CESÓ LA HORRIBLE NOCHE

A partir de hoy Colombia respira un aire de paz. Por fin se firmó el primer acuerdo de paz entre el Gobierno nacional y las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia —FARC—, con el que las partes se comprometen a trabajar unidas por la grandeza y el desarrollo del país, con parámetros de justicia social.

Por fin Colombia vuelve a ver la luz al final de 52 años de una guerra fratricida, que dejó más de cuatro millones de víctimas, por un conflicto que fue superado al término de cuatro años de negociaciones, que contaron con el apoyo decidido de la comunidad internacional.

El acuerdo de paz ha sido un ejemplo en el mundo, por cuanto se busca que nunca más se repita la tragedia humana que enlutó a buena parte de la población, y en la que las víctimas -en su mayoría- fueron gentes humildes de ambos bandos.

Colombia, por varias generaciones, fue testigo de una guerra sin cuartel, en la que fueron violados todos los derechos humanos, ante el asombro del mundo entero. Hoy las partes enfrentadas han podido convivir en unas exitosas negociaciones, y ante el asombro de todos se constituyeron en aliados para reparar los daños que se le ocasionaron a la población civil y a todo el país. La población civil mira el horizonte con positivismo, en espera de que por fin en Colombia se pueda convivir de manera armónica; que ahora se

pueda superar la enfermiza posición de la ultraderecha colombiana, que, en un acto ciego de rencor y buscando acomodar sus intereses políticos y económicos, en buena parte forjados con la sangre de muchos compatriotas, no duda en atacar la paz e impulsar la guerra para que se siga desangrando nuestra patria.

¡Basta ya a la guerra! Ese es un grito mayoritario hoy. Colombia, llena de gente buena y de paz, respalda el cese de la guerra en busca de la convivencia y, sobre todo, para que las nuevas generaciones no vivan un solo día más de confrontación bélica, como, sin fortuna, nos tocó vivir con la muerte, la miseria y el terror.

Los protagonistas del conflicto armado deben ahora luchar con ideas para plantear la solución de los múltiples problemas que afectan al país. Colombia cuenta con las maravillas de la naturaleza, y, ante todo, con la estupenda calidad de la mayoría de las gentes que, humildemente, han tenido que soportar una guerra ajena, con toda atrocidad.

Por fin vamos a pasar la página ensangrentada de nuestra historia. Por fin las nuevas generaciones conocerán la paz. Por fin todos los colombianos honestos, humildes y trabajadores, diremos en coro como nuestro himno nacional: ¡cesó la horrible noche!

Opinión

LA MEJOR DECISIÓN



Jaime Durán Barrera
Columnista Invitado

Colombia al buscar una salida negociada del conflicto armado, más largo de la historia de América Latina, no sólo abrió la puerta a la oportunidad de vivir en un país sin violencia, sino de plantear un consenso político válido para todos los colombianos.

El conflicto armado ha sido un problema que sólo ha tenido perdedores y víctimas. A más de medio siglo se puede afirmar que son incontables las consecuencias

que ha producido en la población: desplazamientos forzosos, empobrecimiento, pérdidas humanas, materiales y sociales, además del cuantioso costo económico.

Según cifras del Banco Mundial, Colombia es el país de América Latina de mayor gasto militar en proporción a su Producto Interno Bruto (PIB). Y Diego Otero, Ex-Viceministro de Minas ha calculado que el Estado Colombiano ha gastado aproximadamente 179 mil millones de dólares en el abordaje del conflicto desde el punto de vista militar.

Dineros que han podido invertirse en áreas estratégicas para el desarrollo y el abordaje definitivo de los problemas

estructurales del país, pero que se utilizaron en tratar de resolver el conflicto.

Un estudio realizado por el Programa de la Organización de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) y el Centro de Recursos para el Análisis de Conflictos (Cerac) concluyó que el Producto Interno Bruto (PIB) se duplicaría cada 8,5 años sin el conflicto armado en Colombia y no cada 18,5 años, como ha pasado.

Por otra parte, en el estudio "Costos Económicos y Sociales del Conflicto en Colombia" de la Universidad de los Andes, se obtuvo un escenario similar: el país ha tenido una pérdida, en los últimos años, del 4,4 por ciento de su PIB.

Este estudio explica que "dado que la tasa de crecimiento anual de Colombia, entre 2000 y 2009, ha estado alrededor de 3,8 por ciento, el conflicto armado le ha costado a Colombia más de 100 por ciento de su tasa de crecimiento anual promedio en este período". Cifras que hablan por sí solas de la necesidad de asumir esta oportunidad histórica en pos del futuro de los colombianos.

Por ello, creo firmemente que votar por el Sí en el Plebiscito de la Paz es la mejor decisión, porque es preferible trabajar con determinación y compromiso por un proyecto de país donde todos estemos incluidos que sostener un conflicto armado que sólo reporta pérdidas.



LA PALOMA DE LA PAZ

El Presidente Juan Manuel Santos recibió en la Casa de Nariño la escultura 'La paloma de la paz', donada por el maestro Fernando Botero. «Me uno a este proceso trascendental de la paz en Colombia», expresó el artista.

Hombres:
**ADIÓS AL TEMOR
POR EL EXAMEN
DE PRÓSTATA**

