

José Mujica: EL REVOLUCIONARIO QUE
INTERNACIONALIZÓ A URUGUAY

Después de las fiestas:
¿EXISTE CURA PARA EL GUAYABO?



PRIMICIA

DIARIO

MIÉRCOLES
26

AÑO 4 - EDICIÓN 793 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA FEBRERO DE 2020

Colombia no esta preparada para: **PANDEMIA DE CORONAVIRUS**



«Tenemos que hacer todo lo posible para prepararnos para una potencial pandemia». El director general de la Organización Mundial de la Salud OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus, ha dicho que es probable que lo que es hoy por hoy una epidemia de Covid -19 o coronavirus se convierta en una pandemia. En Colombia las autoridades no han podido controlar el dengue , mucho menos podran con el coronavirus, ha dicho algunos profesionales de la salud

El último Bohemio:
**UN CUBANO
QUE TENÍA
UNA PALOMA
EN EL
CORAZÓN**



En Bogotá:
**ENTRE LOS
TEATROS MÁS
BELLOS DEL
MUNDO**



WWW.PRIMICIADIARIO.COM

En Bogotá: ENTRE LOS TEATROS MÁS BELLOS DEL MUNDO



Un escenario a la italiana en forma de herradura, considerado por la BBC de Londres como uno de los teatros más sorprendentes del mundo debido a su imponente arquitectura, avanzada tecnología y evocación al arte engalana el centro de Bogotá, es el Teatro Colón, el teatro nacional de Colombia.

**Alejandra
Ramírez Zamora
Especial**

Después de terminar de construir el Capitolio Nacional, el arquitecto Pietro Cantini fue contratado por el presidente de la época, Rafael Núñez, y junto con el ornamentador, Luigi Rameli, iniciaron su construcción en 1885 con la ayuda de 162 obreros colombianos que fueron formados por ellos mismos, inaugurando el lugar en 1892.

El gallinero solía ser un espacio incómodo, no contaba con buenas si-

llas, los asistentes prácticamente se sentaban en el piso, ahora está muy bien amoblado, hace parte de la remodelación del teatro.

Debido a la época de su construcción, la sala es muy jerárquica, la sociedad era dividida a través de los diferentes pisos y en diferentes palcos. La mejor ubicación en todo el teatro es el palco presidencial, queda en el segundo piso en la entrada número 13, sin embargo no está numerado debido a la mala fama que tiene este número. Para reconocerlo, en la puerta se encuentran dos escudos de Colombia. En este

palco solo puede entrar el presidente, su esposa, hijos y sus invitados. Cuenta con una excelente vista de todo el teatro y del escenario.

En todos los palcos del segundo piso se evidencian unas pequeñas puertas ocultas en las paredes de madera que los divide, espacios que probablemente los nobles colombianos de la época utilizaban para guardar sus tabacos o algún licor para consumir en medio de las obras a las que asistían.

Ornamentado con falsas columnas que evocan los templos griegos, el Foyer,

era la sala VIP del Teatro, allí solo podían entrar los nobles, a esperar que el espectáculo iniciara, ahora todos los asistentes pueden hacerlo y disfrutar de tan hermoso lugar que guarda en sus paredes tanta historia y tradición colombiana.

Un fresco inspirado en el neoclasicismo italiano reposa en el techo del foyer, evidenciando unas musas que al contrario de lo tradicional no eran rubias. Este tiene la particularidad que sus protagonistas son trigueños, solo hay una rubia con una paleta de pintura, pero en general en este fresco, las musas, putis

y alegorías a las artes reflejan el mestizaje por el que se caracteriza Colombia.

Después de su restauración, el teatro incluyó unas escaleras que llevan de una forma más democrática desde el Foyer a la galería (el Gallinero) del teatro, debido a que fue construido de manera tal que el público que entraba a este palco no accedía por la entrada principal sino por una puerta alterna para no tener contacto público.

El gallinero solía ser un espacio incómodo, no contaba con buenas sillas, los asistentes prácti-



El gallinero solía ser un espacio incómodo, no contaba con buenas sillas, los asistentes prácticamente se sentaban en el piso, ahora está muy bien amoblado, hace parte de la remodelación del teatro.

camente se sentaban en el piso, ahora está muy bien amoblado, es la única parte del teatro que se remodeló. Por tradición ha sido el lugar donde se consiguen las boletas más económicas del teatro, pero paradójicamente es donde muchos dicen que está la mejor acústica.

Por la celebración de la novena conferencia panamericana (1948) que se realizaría en este lugar y que nunca se llevó a cabo debido al bogotazo,

Laureano Gómez, ministro de Relaciones Exteriores de la época, mandó a cambiar la lámpara original, por una gigantesca, ésta no permitía que los asistentes ubicados en el «gallinero» pudieran ver bien las presentaciones, sin embargo, en el imaginario de los bogotanos esa lámpara es la original. Después de su restauración se puso la verdadera que volvió a ver la luz del teatro en el 2008 después de haber durado 60 años guardada en un rincón del Teatro.

El Teatro Colón fue uno de los primeros lugares que contó con electricidad en Colombia, por lo que la importancia histórica de la lámpara original, es fundamental, ya que fue de las primeras que funcionaron de manera eléctrica en el país. Una planta de vapor que estaba dispuesta bajo del Teatro generaba la electricidad que recibía el lugar evitando que la gente recibiera chorro de cera, problema con el que contaban muchos teatros en esa época por no contar

con luz eléctrica. El Primer mural que se realizó en un edificio público reposa en el Teatro Colón, realizado por el gran muralista colombiano, Ignacio Gómez Jaramillo. “La invitación a la danza” podría haber sido un mural muy atrevido para el momento y por ello fue cubierto con cal, hasta ser descubierto y restaurado por estudiantes de la Universidad Nacional en 1959.

El Teatro Colón cuenta con una sala llamada

Víctor Mallarino en honor a este gran actor colombiano que como Consuelo Luzardo, Carlos Muñoz y muchos otros se formaron en las tablas de este histórico lugar artístico, para Bogotá, Colombia y el mundo.

En pleno desarrollo se encuentran las obras de la parte trasera del Teatro, que contará con auditorios y salas de exposición entre otros.

José Mujica:

EL REVOLUCIONARIO QUE INTERNACIONALIZÓ A URUGUAY

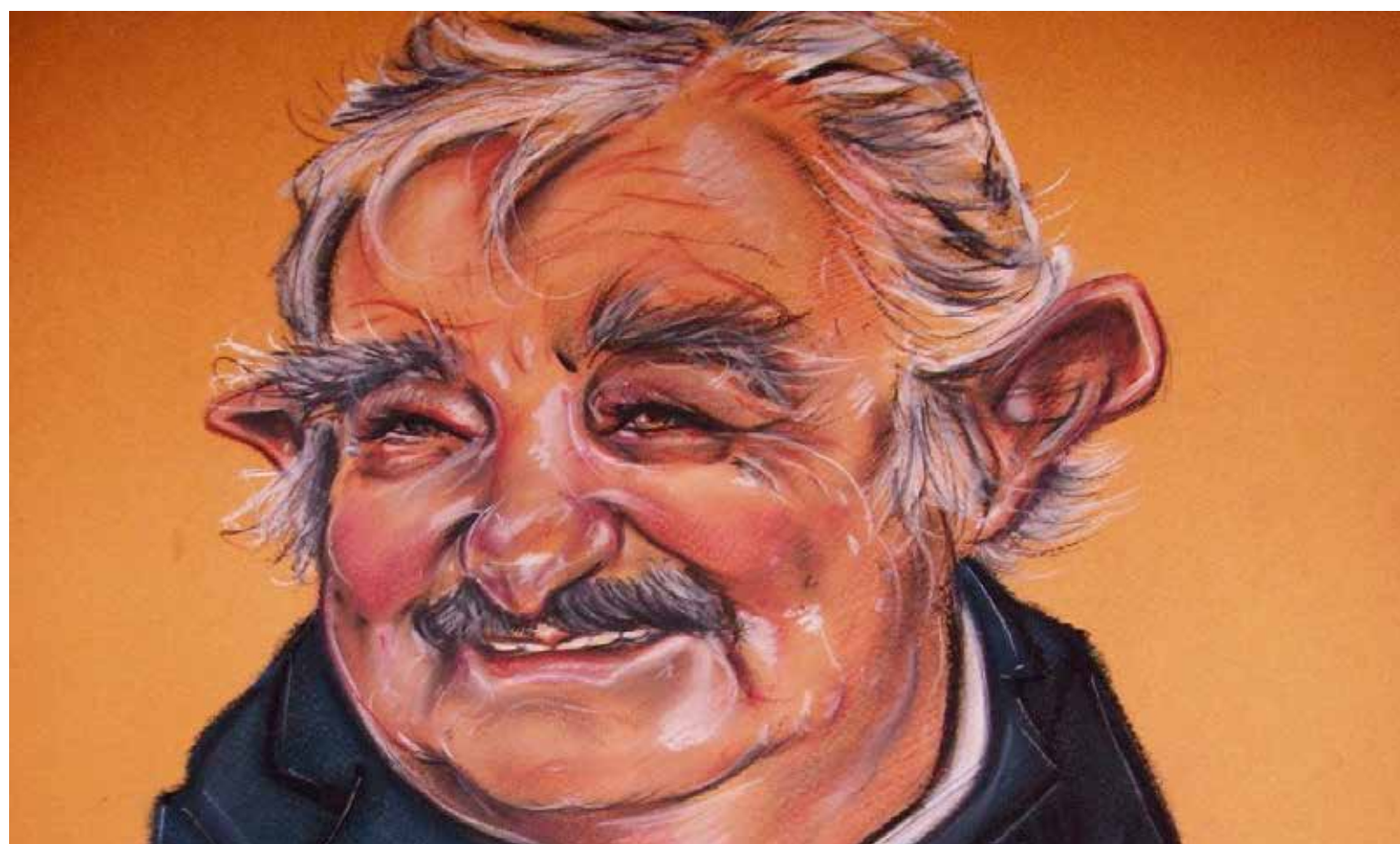
Carlos Villota Santacruz
Montevideo
Primicia Diario

Reducir la pobreza del 40 al 11 %, mejorar la distribución de la riqueza y dejar un nivel de desempleo «históricamente bajo» -6,5 % en diciembre- son las tres bazas económicas de una un presidente revolucionario que internacionalizó a Uruguay, que lo colocó en la agenda pública, gracias a sus actos de Gobierno, con alto sentido común.

El exguerrillero anticapitalista José 'Pepe' Mujica dejó la presidencia de su país, elevado a la categoría de ídolo mundial por su austero estilo de vida, su rechazo al protocolo y sus decisiones más allá de su rol como Jefe de Estado, que le valió la admiración de sus colegas en América Latina, Europa e incluso el presidente de los Estados Unidos Barack Obama.

Cuando Mujica en calidad de presidente, de 79 años, se aproximó al atril de la Cumbre sobre el Clima Rio+20 de 2012 en representación de un país -de poco más de 3,4 millones de habitantes- nada hacía pensar al más optimista que su discurso traspasaría fronteras en internet.

«Que estamos vivos por milagro y nada vale más que la vida. Y que nuestro deber biológico es por encima de todas las



El exguerrillero anticapitalista José 'Pepe' Mujica dejó la presidencia de su país, elevado a la categoría de ídolo mundial por su austero estilo de vida, su rechazo al protocolo y sus decisiones más allá de su rol como Jefe de Estado, que le valió la admiración de sus colegas en América Latina, Europa e incluso el presidente de los Estados Unidos Barack Obama.

cosas respetar la vida e impulsarla, cuidarla, procrearla y entender que la especie es nuestro nosotros», exclamó entonces Mujica entre otras afirmaciones que lo encumbraron a profeta de un modo de vida más sencillo, natural y feliz.

Así fue como el planeta conoció a Mujica. Más adelante se sumaron las crónicas y reportajes de miles de periodistas de los cinco continentes, desde Montevideo describieron a un mandatario que vivía en una granja humilde a las afueras de la ciudad, que cultivaba flores, que donaba el 90 por ciento de su salario para construir viviendas sociales y que manejaba un Volkswagen 'escarabajo' de 1987. Acompañado por su mujer, la se-

nadora Lucía Topolansky, también exguerrillera tupamara, y su perra Manuela, de tres patas, apareció Mujica retratado en los diarios del planeta sentado en el jardín de su casa como un abuelo sabio, calzado con sandalias y con los pantalones arremangados.

Con la economía uruguaya creciendo a buen ritmo, un trabajo que dejó en manos del vicepresidente Danilo Astori, Mujica se centró en profundizar las políticas sociales que pronto lo pondrían en la boca de sus compatriotas, de los analistas políticos del continente e incluso de sus contradictores. Sus actos de Gobierno fueron contundentes y sus palabras, una lección de vida para quienes los escucharon.

Al hablar de decisiones. Estas son las más trascendentales. Primero fue la legalización del aborto a finales de 2012, después, en agosto de 2013, firmó la ley del matrimonio homosexual y, por último, a finales de ese año 2014, la de la compraventa y cultivo doméstico de la marihuana, la más comentada por tratarse de un proyecto pionero en el mundo para combatir el narcotráfico.

Más allá de estas populares leyes, la verdadera cruzada vital del 'Pepe' fue contra los altos niveles de consumo de la sociedad actual y el sistema contemporáneo que, según sus palabras, «necesita permanentemente que la economía crezca» para que «la capitalización continúe».

A pesar de haberse convertido en una figura icónica, erradicar el «consumo exacerbado» se torna una misión utópica, puesto que incluso en su Uruguay, la cárcel en la que pasó sus años de prisión, ahora luce reconvertida en uno de los principales centros comerciales de Montevideo.

Es decir, una presidencia tan peculiar deja una marca. La tarea de su sucesor Tabaré Vázquez no será fácil. Mujica puso un punto muy alto y dejó a Uruguay, en la mira de la comunidad internacional. Con reservas económica alta. Con la construcción de un sentir nacional, que hoy traspasa sus límites geográficos. Esta historia, aún está por escribirse. Más allá que «Pepe», ya no sea presidente.

SOCIOLOGÍA FUTBOLERA

Gerney Ríos González
Especial Primicia
Diario

Es larga y extensa su historia y para ella, debemos remontarnos a la niñez, cuando los poteros o los solares desiertos eran los escenarios preferidos. El balón lo era la pelota de periódicos amarrados con cabuyas para dar la semejanza de redondez, globo amado, para el cual también tomamos una que otra vieja camisa o pantalón corto para fabricar el preciado juguete deportivo.

Los tiempos cambian con la rapidez de los minutos. Deporte sano fue el futbol en los pueblos, cuyos alcaldes siempre destinaron un lugar como cancha municipal y los mejores estudiantes de primaria fungieron como arqueros, defensas los más corpulentos; otros, por la rapidez de sus ágiles cuerpos, fueron destinados a “delanteros”. El árbitro era aquel profesor de primaria cuya honradez sacerdotal garantizaba responsabilidad en su sentencia y su silbato inapelables.

Tratadistas mundiales se han ocupado de la sociología de este deporte que atrae a millonarias huestes humanas y divide simpatías. La era moderna corrompió los objetivos reales de este deporte que antes se llamó balompié, en la mejor acepción. Las grandes ligas futboleras ya no reparten satisfacciones sino dólares por millones. La globalización de la “industria futbolera” amplió los apetitos voraces de dirigentes mundiales y ahí están los desastrosos



Deporte sano fue el futbol en los pueblos, cuyos alcaldes siempre destinaron un lugar como cancha municipal y los mejores estudiantes de primaria fungieron como arqueros, defensas los más corpulentos; otros, por la rapidez de sus ágiles cuerpos, fueron destinados a “delanteros”. El árbitro era aquel profesor de primaria cuya honradez sacerdotal garantizaba responsabilidad en su sentencia y su silbato inapelables.

resultados: Líderes que se consideraran pulcros, resultaron ser miembros mafiosos de la peor calaña. Varios de ellos ya en la senectud -que vergüenza-, pararon con sus huesos en la cárcel. Esta es otra clase de “sociología del balompié”: la ciencia de “quien tiene más saliva traga más hojaldre”.

Lástima que al futbol, entretenimiento de muchedumbres haya llegado el terrible monstruo de la corrupción; no de ahora, que el grave asunto social hace muchísimos años que se ventila. “Para nadie es un secreto la existencia de “mafias futboleras”.

El deporte forma hábitos, conciencias, forja personalidad, carácter, hombría de bien. El futbol bien practicado -y no como negocio-, desarrolla el cuerpo físico y moldea la mente. ¿Quién no ha corrido en su niñez y juventud por las improvisadas canchas en poteros o calles de los pueblos, estorbando el movimiento de las gentes? ¿Quién no se enfrentó a las iras de las señoras que recibieron “un balonazo” con una pelota de papel o trapos viejos? ¿Quién no tuvo que soportar el regaño de los papas, obligados a pagar el vidrio de la ventana, roto por un “pelotazo”, o las rabietas irrefrenables

de los vecinos perturbados en su tranquilidad? ¿Quién no tuvo que pagar a la ofendida señora para que entregara ese atado redondo de papeles y cabuyas que cayó por accidente en la sala de la casa, rompiendo estrepitosamente el fino jarrón? Casos, miles, recordatorios de la pubertad, juventud y que hoy, con los modernismos del futbol, añoramos con verdadera nostalgia. La sociología de este deporte nos dará para asombro y conclusiones severas, meditaciones filosóficas respeto por la vida, tan alejado este principio de la realidad. En el pasado, las “barras bravas” ni siquiera eran “un decir”. No

existían. Las fiestas pueblerinas incluían un partido de futbol, entre jóvenes o equipos integrados por viejos. Recordamos los encuentros entre “rodillones” en los que más de un lesionado llegó al hospital en brazos de sus parciales. Pero todo era camaradería, no violencia, no intereses económicos, apuestas millonarias que hoy en el siglo XXI, en la “aldea global”, son incentivos de hinchas furibundos. Profundizar en los pormenores de la historia del deporte del balompié no es tarea fácil. Futbol se “jugó” en la prehistoria. En el medioevo, en la época babilónica, en el imperio romano. Europa en el amanecer de la Humanidad registró “encuentros futboleros”. Cuáles eran las gramillas, difícil de averiguarlo. Los aficionados a buscar retazos históricos sobre las actividades humanas y no para matar el ocio, tienen hallazgos antropológicos de señalada importancia. Acaso el “futbol paleolítico” haya sido practicado con piedras redondas naturales en selváticas llanuras o en descubiertos de la Tierra de entonces. La corrupción actual, ¿abandonará de pronto el futbol? - ¿Caerán los peces gordos que convirtieron el deporte en el trampolín de sus millonarias riquezas y poder globalizado?

Más adelante, escribiremos sobre la historia, el desarrollo y progresos del balompié. Por ahora, este es el abre bocas a un profundo análisis sociológico sobre los avatares de uno, tal vez el central, deporte de las muchedumbres mundiales.

El último Bohemio: UN CUBANO QUE TENÍA UNA PALOMA EN EL CORAZÓN

Texto, fotos
y fotogramas
Lázaro David
Najarro Pujol
Camagüey, Cuba

El documental El último Bohemio, con guión, argumento y dirección de Carlos León, se estrena en esta ciudad, dedicado al desaparecido trovador agramontino Miguel Escalona, una producción de los Estudios Ojalá.

León recordó que el cantautor Silvio Rodríguez le recomendó recoger en un filme la obra de Escalona uno de los fundadores del Movimiento de la Nueva Trova en Cuba, y no muy conocido por las nuevas generaciones.

Carlos León, director del documental El último Bohemio reconoció que el título surgió de una frase del escritor Ernesto Agüero uno de los entrevistados en el audiovisual que fue posible debido a la contribución de un grupo de realizadores.

Señaló que la idea original parte del propio Silvio quien asumió la producción general de la obra. Rodríguez me comentó que no quería que se perdiera la obra de Escalona, «hecha desde la guitarra y de una intención poética».

Precisó que inmediatamente comenzó el proceso de investigación,

Miguel Escalona, es el personaje del documental El último Bohemio.



El último Bohemio, con guión, argumento y dirección de Carlos León.



Silvio Rodríguez, productor del documental EL último Bohemio.



Carlos León junto a un grupo de amigos de Miguel Escalona.

con entrevista a quienes el trovador camagüeyano les dejó una impronta, una amistad o lo conocieron. «El Documental es ese buscar en la vida de Miguelito», consideró.

Destacó la fotografía, de Abel Machado; la asistencia general, de Pablo Pinet; el sonido de Eduardo (Tatico) Collazo

y música original de Augusto Blanca.

El último Bohemio no es una recreación de la realidad, sino la historia de Escalona, narrada por quienes lo conocieron. El trovador Augusto Blanca apuntó que Miguel tenía una paloma en el corazón. «Era de esas gente que cuando uno decía

una frase específica se le salían las lágrimas. Él no las ocultaba. Lloraba contigo. Es una pena que se haya ido tan temprano porque estaba en su mejor momento, en un momento de madurez. No le dio tiempo a ofrecer todo el talento que tenía. Mucha parte de ese talento se fue con él», reflexionó Augusto Blanca.



Exposición de Pintura

Maria Ruth Vargas

Aves sembradoras de Bosques

Inauguración: Martes 25 de Febrero 5 a 8 PM

Abierta hasta el 20 de Marzo De 8 AM a 4 PM

Casa del Huila
Calle 35 Nr. 6 - 13 Bogotá D.C.
Tel: 2323820 - 3383195



Miguel Angel Vargas
Campos Lumínicos



Después de las fiestas:

¿EXISTE CURA PARA EL GUAYABO?

Un estudio publicado por el British Medical Journal en 2005 concluyó que no hay mezclas, recetas o medicamentos completamente efectivos contra la resaca o guayabo: la única manera de no padecerlo es no tomar alcohol, o hacerlo con moderación. Sin embargo, mucha gente recurre a trucos y remedios caseros para curar el malestar que queda después de una noche de copas. Aquí repasamos unos cuantos y los consultamos con especialistas.

Cerveza fría

Para entender por qué aparece ese terrible remordimiento después de unas copas, acompañado de dolor de cabeza, sed, malestar estomacal, temblor general, sensibilidad a la luz o al ruido, hay que dejar claro que el guayabo no es más que una intoxicación por el consumo de alcohol etílico. Los síntomas obedecen a la pérdida de agua y electrolitos en el organismo. Al ingerir cerveza se repone parte del agua perdida, carbohidratos, vitaminas del complejo B y polifenoles, entre otros nutrientes, y esto genera cierto alivio. No obstante, la cerveza contiene alrededor de 3,9% de alcohol, lo que retarda la desintoxicación del organismo. En otras palabras, ingerir más alcohol no mejora la resaca, como muchas personas creen equivocadamente: solo la pospone.

Refajo

Esa original mezcla colombiana, que combina lo amargo de la cerveza con lo dulce de la gaseo-



La única forma de no padecer de guayabo es no consumir alcohol. Sin embargo, la gente ha ido inventando trucos caseros para poder tomar sin sufrir al día siguiente.

sa, es muy popular para calmar la sed, acompañar las carnes y también se emplea para moderar la descompensación orgánica que causa el consumo de alcohol. Ambas bebidas hidratan porque tienen agua. La gaseosa, además, contiene azúcar, y la cerveza lleva minerales, vitaminas, maltodextrinas (azúcares que se metabolizan lentamente y liberan poco a poco unidades de glucosa en la sangre) y polifenoles. Por eso a muchas personas les ayuda a manejar la resaca. Más de uno o dos vasos aumenta la cantidad de alcohol en la

sangre y podrá hacer olvidar las molestias. Pero recuerde: tarde o temprano tendrá que enfrentar el malestar del temible guayabo.

Caldos (de costilla, de pajarilla)

La absorción y la metabolización del alcohol en el cuerpo depende de factores como el género, la textura corporal, la raza, la sensibilidad individual hacia el alcohol y el funcionamiento del hígado y los riñones. También depende del tipo de bebida y si se toma con el estómago vacío o lleno, aclara Eduardo Low,

coordinador del Centro de Evaluación en Medicamentos y Tecnologías en Salud de Colsanitas. Por eso, unas personas sienten morir al día siguiente a la fiesta, y otras apenas sienten malestares ligeros. Ahora bien, en cuanto a los caldos, no es que sean milagrosos para el guayabo, lo que ocurre es que la sal, las papas, la carne y el agua le dan al cuerpo hidratación y sales minerales, mejorando un poco los síntomas del guayabo.

Jugo de tomate

El alcohol es diurético,

es decir, favorece la eliminación sales minerales a través de la orina. También es un depresivo del sistema nervioso central (hace que trabaje más lento) y tiene efecto tóxico en órganos como el hígado, explica Víctor Idrovo, médico internista y hepatólogo. El tomate tiene elementos que resultan muy benéficos cuando se ha bebido más de la cuenta porque contiene potasio, fósforo y magnesio, que son indispensables para el funcionamiento del sistema nervioso central; también es fuente de vitamina del complejo B, E,



Un estudio publicado por el British Medical Journal en 2005 concluyó que no hay mezclas, recetas o medicamentos completamente efectivos contra la resaca o guayabo: la única manera de no padecerlo es no tomar alcohol, o hacerlo con moderación.

C y A, que actúan como desintoxicantes. Para muchos el Virgin Mary (jugo de tomate con apio, jugo de limón y pimienta, sin vodka) es la salvación por las mismas razones: hidrata y repone minerales, glucosa y otros nutrientes. Además, el tomate contiene licopeno, un potente antioxidante capaz de neutralizar los residuos de la oxidación del alcohol, es decir, los desechos que van saliendo del hígado.

Suero oral o bebidas con electrolitos

El malestar del día después de los tragos se produce básicamente por la deshidratación y la pérdida de electrolitos en el organismo. Lo único que hacen estas bebidas o soluciones es reponer las sales minerales y el agua perdida. De ahí que también se emplean para tratar la deshidratación por diarreas crónicas o después del ejercicio extenuante. Hasta el momento no hay estudios cien-

tíficos que comprueben que la ingesta de bebidas isotónicas, es decir las que rehidratan y permiten recuperar carbohidratos (bajo la forma de azúcares, sacarosa, glucosa y electrolitos, sodio y potasio) tengan un efecto negativo después de consumir alcohol. Lo que se ha establecido es que este tipo de bebidas alivian el malestar del guayabo al darle al cuerpo parte de los nutrientes que perdió mientras el organismo se encarga de procesar y eliminar el alcohol.

Acetaminofén

Según el doctor Idrovo, algunas personas buscan un alivio rápido por medio de analgésicos comunes para aliviar el dolor de cabeza y el malestar general, pero hay que tener cuidado porque la combinación de acetaminofén con alcohol pueden causar un mayor daño al hígado, sin olvidar que muchos de estos analgésicos (como el ácido acetil salicílico o el

ibuprofeno, entre otros) tienen efectos secundarios como sangrados digestivos.

Complejo B

Tal como lo resumieron los investigadores del British Medical Journal, una vez que se desencadena el guayabo no hay nada capaz de detenerlo. Algunos optimistas usan las cápsulas de complejo B antes y después de beber para no tener que pagar el precio de los excesos. No obstante, la vitamina no detiene la absorción de alcohol ni sus efectos. El alcohol se elimina a una velocidad de siete gramos por hora y es imposible acelerar ese ritmo. La única utilidad de esta vitamina es su aplicación por vía intramuscular en casos graves para acortar, que no eliminar, los efectos secundarios de una intoxicación etílica.

Un tinto bien cargado

El alcohol dilata los vasos sanguíneos del cerebro,

lo que produce el terrible dolor de cabeza del día después. La cafeína posee propiedades vasoconstrictoras (cierran los vasos sanguíneos) y, por eso, contrarresta los efectos del alcohol y hasta se emplea en medicamentos para la migraña. Por último, el café ayuda a relajar los músculos e incrementa la capacidad de estar alerta, precisamente lo que se necesita cuando se está en pleno guayabo.

Indicaciones

Para los estándares médicos más serios, tomar con moderación significa un trago para las mujeres y dos para los hombres; esta cantidad, se ha demostrado, incluso trae algunos beneficios para la salud. Un trago se define como una botella de cerveza de 12 onzas (340 ml), un vaso de vino de 5 onzas (140 ml) o una onza y media (40 ml) de un trago de licor (ron, vodka, whisky...). Si se pasa del límite recomen-

dado, aún es posible minimizar los estragos del alcohol con los consejos de los expertos del Centro para el Control y Detección de Enfermedades (CDC) y del Instituto Nacional para la Salud (NIH) de los Estados Unidos: • Beba mucha agua. Evite la deshidratación tomando un vaso de agua entre un trago y otro. • Pida los tragos en las rocas, con bastante hielo, y bébalos lentamente. A medida que el hielo se derrite se diluye también el contenido del alcohol. Mientras más lentamente lo tome, más tiempo tendrá de metabolizarlo y consumirá menos alcohol. • Evite las bebidas carbonatadas (con gas), que aumentan la tasa de absorción del alcohol en la sangre. En vez de las bebidas carbonatadas, mezcle el alcohol con agua o con jugo de frutas.

• Escoja la bebida que le cause menos efecto. Por lo general, la cerveza y los licores claros, como el vodka o la ginebra, causan menos estragos que los licores a base de malta, como el whisky, o la caña de azúcar, como el ron.

• Beba con el estómago lleno. Es importante comer antes de consumir alcohol porque los alimentos retrasan el proceso de absorción del alcohol. Si bien es cierto que la comida grasosa es la que más retarda la llegada de los productos de la degradación del alcohol a la sangre, tomar dos cucharadas de aceite antes de beber, como hacen algunas personas, no evitará el guayabo. Lo mejor es comer carbohidratos, como un plato de pasta, una hamburguesa sencilla o una sopa.

Colsanitas

EL SUICIDIO DE ADOLESCENTES

Michelle J. New, PhD

La tragedia de la muerte de un joven debido a desesperanza o frustración abrumadoras resulta devastadora para la familia, los amigos y la comunidad. Padres, hermanos, compañeros, entrenadores y vecinos podrían quedarse con la duda si pudieran haber hecho algo para impedir que ese joven decidiera suicidarse.

Aprender más acerca de los factores que podrían llevar un adolescente al suicidio podría ayudar a prevenir más tragedias. Aunque no siempre se puede impedir, siempre es buena idea informarse y tomar medidas para ayudar a un adolescente con problemas.

Acerca del suicidio de adolescentes

Los motivos detrás del suicidio o intento de suicidio en un adolescente pueden ser complejos. Aunque el suicidio es relativamente raro entre niños, la cantidad de suicidios e intentos de suicidio aumenta significativamente durante la adolescencia.

El riesgo de suicidio aumenta drásticamente cuando niños y adolescentes tienen acceso a armas en casa y casi el 60% de todos los suicidios en los Estados Unidos se logran con una pistola. Por eso cualquier pistola en su hogar debe estar descargada, bajo llave y fuera del alcance de los niños y de los adolescentes.

Sobredosis con medicamentos de venta libre, de receta médica y sin rece-



Los motivos detrás del suicidio o intento de suicidio en un adolescente pueden ser complejos. La cantidad de suicidios e intentos de suicidio aumenta significativamente durante la adolescencia.

ta también es un método muy común, tanto para el intento de un suicidio como para lograr suicidarse. Es importante supervisar cuidadosamente todos los medicamentos en el hogar. También tome en cuenta que adolescentes intercambiarán diferentes medicamentos de receta médica en la escuela y los llevarán (o almacenarán) en sus casilleros o en la mochila.

Las cantidades de suicidios varían entre niños y niñas. Las niñas piensan en e intentan suicidarse dos veces más que los niños y tienden a intentar suicidarse por medio de una sobredosis de drogas o cortándose. En cambio, los niños fallecen por suicidio cuatro veces más que las niñas, tal vez porque tienden a usar métodos más leta-

les, como armas, colgándose o saltando desde alturas.

¿Cuáles adolescentes están en riesgo de suicidarse?

Puede ser difícil recordar cómo se sentía ser adolescente, atrapado en esa área gris entre la niñez y la edad adulta. Por supuesto que es una época de increíbles posibilidades, pero también puede ser un periodo de estrés y preocupación. Se sienten presionados para adaptarse socialmente, tener un buen desempeño académico y actuar con responsabilidad.

La adolescencia también es una época de identidad sexual y relaciones sociales y existe la necesidad de independencia que a menudo está en

conflicto con las reglas y expectativas que otras personas establecen.

Los factores que aumentan el riesgo de suicidio entre adolescentes incluyen:

- un trastorno psicológico, especialmente la depresión, trastorno bipolar y consumo de drogas y alcohol (de hecho, como el 95% de las personas que fallecen por suicidio tienen un trastorno psicológico al momento de morir)
- abuso emocional, físico o sexual
- falta de un grupo de apoyo, malas relaciones con los padres o sus pares y sentimientos de aislamiento social

- hacer frente a bisexualidad u homosexualidad en una familia o comunidad que no lo apoya o en un ambiente escolar hostil

Señales de advertencia

El suicidio en adolescentes con frecuencia ocurre después de un evento estresante en la vida, como problemas en la escuela, la rotura con un novio o novia, la muerte de un ser querido, un divorcio o un fuerte conflicto familiar.

Los adolescentes que piensan en suicidarse podrían:

- mencionar el suicidio o la muerte en general
- insinuar que ya no estarán más
- empezar a regalar objetos valiosos a her-

- manos o amigos
- perder el deseo de participar en cosas o actividades predilectas
- tener dificultades para concentrarse o pensar con claridad
- mostrar cambios en hábitos de alimentación o de dormir
- participar en comportamientos riesgosos
- perder interés en la escuela o en los deportes

¿Qué pueden hacer los padres?

Muchos adolescentes quienes logran o intentan suicidarse dan algún tipo de advertencia a seres queridos de antemano. Por lo tanto, es importante que los padres conozcan las señales de advertencia de manera que los adolescentes con tendencias al suicidio puedan obtener la ayuda que necesitan.

Algunos adultos piensan que los jóvenes que dicen que se van a lastimar o a matar «lo dicen sólo para llamar la atención». Es importante darse cuenta que si se ignoran a los adolescentes que llaman la atención, podría aumentar la posibilidad de que sí se lastimen (o peor).

Observe y escuche

Observe bien a un adolescente retraído y con depresión. Comprender la depresión en adolescentes es muy importante ya que puede parecer diferente a las creencias comunes acerca de la depresión. Por ejemplo, puede presentarse como tener problemas con amigos, con las calificaciones, el dormir o estar de mal humor o irritable en vez de llorar o de sufrir de tristeza crónica.

Es importante tratar de mantener abierta la comunicación y expresar su



preocupación, su apoyo y su amor. Si su adolescente le confía, demuéstrele que toma en serio esas preocupaciones. Una pelea con un amigo puede no parecerle importante en un contexto más amplio, pero para un adolescente puede ser intenso y abrumador. Es importante no minimizar o descontar lo que su adolescente está enfrentando, ya que esto podría aumentar su sentimiento de desesperanza.

Obtenga ayuda

Si se entera de que su hijo piensa en el suicidio, obtenga ayuda inmediatamente. Su médico puede recomendarle un psicólogo o psiquiatra.

Si su adolescente se encuentra en una situación de crisis, la sala de emergencias local puede realizar una evaluación psiquiátrica exhaustiva y recomendarle los recursos apropiados.

Si concertó una cita con un profesional de salud mental, asegúrese de no faltar a la cita, aún si su adolescente dice que se siente mejor o que no quiere ir. Pensamientos de suicidio tienden a ir y venir; sin embargo, es importante que su adolescente obtenga ayuda para desarrollar las habi-

lidades necesarias para disminuir la posibilidad de que pensamientos y comportamientos de suicidio surjan de nuevo si llegara a ocurrir una crisis.

Recuerde que conflictos continuos entre un padre y su hijo pueden empeorar la situación para un adolescente que se siente aislado, no comprendido, que no vale nada o suicida.

Ayude a los adolescentes a hacer frente a pérdidas

¿Qué debe hacer si alguien quien conoce su adolescente, quizá un miembro de la familia, un amigo o un compañero, intentó o logró suicidarse? Primero, reconozca la gran cantidad de emociones de su hijo. Algunos adolescentes dicen que se sienten culpables, especialmente aquellos que sienten que pudieron haber interpretado mejor las acciones y palabras de su amigo. Cuando alguien intenta suicidarse y sobrevive, ciertas personas podrían temer o sentirse incómodos de hablar con él acerca de eso. Dígale a su adolescente que resista este sentimiento; éste es un momento en que una persona definitivamente necesita sentirse unido a otras.

Si perdió un hijo al suicidio

Para los padres, la muerte de un hijo es la pérdida más dolorosa que uno se puede imaginar. Para los padres que perdieron un hijo al suicidio, el dolor y la pena pueden ser aún mayores. Aunque estos sentimientos tal vez nunca desaparecerán por completo, los sobrevivientes de un suicida pueden tomar medidas para iniciar el proceso de recuperación:

Mantenga el contacto con los demás. El suicidio puede ser una experiencia muy aislante para los miembros sobrevivientes de la familia ya que amigos a menudo no saben qué decir o cómo ayudar. Rodéese de personas positivas que den le su apoyo para hablar con ellas acerca de su hijo y sus sentimientos. Si los que lo rodean parecen incómodos al tratar de ayudarlo, inicie la conversación y solicite ayuda.

Recuerde que otros miembros de la familia también están sufriendo y que todos expresan dolor de su propia manera. Sus otros hijos, especialmente, pueden tratar de enfrentar su dolor por su cuenta para no molestarlo con preocupaciones adicionales. Estén presentes el uno para el otro

entre todas las lágrimas, el enojo y los silencios y, de ser necesario, busquen ayuda y apoyo activamente juntos.

Esté consciente de los aniversarios, cumpleaños y días festivos podrían ser difíciles. Los días importantes y los días festivos a menudo despiertan los sentimientos de pérdida y de ansiedad. En esos días, haga lo que considere mejor para sus necesidades emocionales, ya sea rodearse de la familia y de amigos o pasar un día tranquilo para reflexionar.

Comprenda que es normal sentirse culpable y preguntar cómo pudo pasar esto, pero también es importante reconocer que es posible que nunca obtenga las respuestas que busca. La recuperación que se lleva a cabo con el tiempo resulta al alcanzar el punto de perdonar, tanto para su hijo como para usted.

Si su adolescente no se siente cómodo hablando con usted, sugíerale una persona más neutral como otro pariente, un miembro del clero, un entrenador, un consejero en la escuela o el médico de su adolescente.

Haga preguntas

Algunos padres prefieren no preguntar a los adolescentes si han pensado suicidarse o lastimarse. Algunos temen que al preguntar, sembrarán la idea del suicidio en los pensamientos de sus adolescentes.

Siempre es buena idea preguntar, aunque sea difícil. Algunas veces ayuda explicar por qué pregunta. Por ejemplo, podría decir: «He notado que mencionas demasiado tus deseos de estar muerto. ¿Has pensado intentar matarte?»

CULTURA PANCHE



La arquitectura panche

Editor Internacional Primicia

En repetidas conferencias con presencia de académicos, embajadores y estudiosos de la idiosincrasia colombiana, he defendido los ancestros panche, cultura aborígen que sentó sus dominios en tierras del Tolima, uno de los departamentos de mayor proyección histórica.

Guananí, tal como llamó Cristóbal Colón a América en su primer arribo por la mar océano a estas tierras, 500 años atrás, las encontró pobladas por aborígenes, arrasados inmisericorde y despiadadamente por los conquistadores españo-

les y europeos. Al arribo de las tropas foráneas el Tolima tenía 1 millón 700 mil panches y otras tribus en tierra arrasada quedaron tan solo mil 500.

huellas 3
Los panches cultura aborígen que sentó sus dominios en tierras del Tolima

Pocas etnias sobrevivieron al inhumano exterminio. Las sociedades indígenas tenían su propia cultura, pero sus características no se diferenciaban mucho. Entre las más investigadas figuran los Nariño y Tumaco, encontradas en la zona andina, el oriente selvático de la Amazonía y regiones del actual

país Ecuador; los Quimbaya habitaron zonas fértiles del viejo Caldas, Valle, Quindío, Antioquía y los Tayrona ocuparon la Sierra Nevada de Santa Marta, la Costa Caribe y tierras del Magdalena; los Calima asentaron su población en valles del mismo nombre y dejaron huella en el Cauca; los Sinú, privilegiaron los ríos San Jorge y Sinú, Sucre, Córdoba y Bolívar y buena parte de Antioquía; el pueblo Zenú es una realidad antropológica. Los Muisca de la gran familia Chibcha, ocuparon la Cordillera Central, toda su altiplanicie, Cundinamarca, Boyacá y parte de Santander, mientras que en el alto Magdalena, departamento de Huila floreció la cultura

de San Agustín y Tierradentro, cuyo pasado es monumento y patrimonio de la Humanidad con su estatuaria antiquísima visitada por turistas. Se calcula en 12 millones la población aborígen en toda Colombia cuando se produce la invasión del viejo mundo.

La cultura Tolima nos corresponde. De ella son integrantes Pijaos, Pantágoras, Yaporoges y Panches, que por los demás hicieron parte importante de la cultura Caribe. Altivez y rebeldía fueron sus fuerzas espirituales para rechazar al invasor hispano. Tolima se deriva de Tulima, que traduce "surgida de las nieves", deidad mítica indígena protectora de los

nevados de los cuales es rica la tierra tolimese.

Sin temor a los errores, puede decirse que el pueblo Panche transmitió a las generaciones de esta región de la Patria, todos sus ancestros, su laboriosidad, la ferocidad en las batallas contra sus enemigos, la empresa del cultivo de la tierra y las lenguas nativas. Lo que se sabe es que en el año 1.000 se produjo el éxodo de pueblos de habla Caribe por la Costa Atlántica, que más tarde pobló el interior de la actual Colombia; provenían de Brasil y se les llamó Caribes. Utilizaron los grandes ríos para su penetración. Fueron expansionistas por sus acciones guerreras que



Los panches cultura aborígen que sentó sus dominios en tierras del Tolima

los llevaron al dominio del centro del país, norte suramericano y el Caribe llegando por el sur al Orinoco y Amazonas, Llanos de Venezuela, Guayanas y Puerto Rico con aproximaciones a territorios de Estados Unidos.

Los Panches son dueños de la cultura más notoria y con lo Pijaos llegaron a poseer el título de "Inconquistables", fieles

exponentes de la familia lingüística Caribe del Magdalena alto y medio.

Algunos expertos antropólogos señalan en los Panches a una serie de características culturales como el sedentarismo, ritos religiosos, hábitat, alimentación, comercio, orfebrería a partir del oro y otros metales y cerámicas. Esta última, parece que creció a orillas

del río Magdalena y su primera fase surgió en lo que hoy es Méndez, corregimiento de Armero, población destruida en 1985, noviembre, por la avalancha del río Lagunilla y sus afluentes precipitada por la erupción y deshielo del volcán Arenas, Nevado del Ruíz. Allí perecieron 27 mil personas al ser borrada del mapa la zona urbana de ese municipio.

Son varias las etapas del proceso de desarrollo de la cultura Panche en el interior del país. Su influencia aun se percibe en zonas de los ríos Sabandija, Lagunilla, Lumbi y poblaciones aledañas como Armero – Guaya-bal y otras que definen la zona de la gran cultura Caribe al interior de Colombia, especialmente el departamento del Tolima.

Recordemos que el río Magdalena fue bautizado por Rodrigo de Bastidas; lo remontó el primero de abril día de María Magdalena. Algunos aborígenes denominaban a este inmenso caudal Guaca-Cayo río de agua y tierra; los muisca lo llamaron Yuma, río del país amigo y los Thahamies lo mencionaban Arli, río del bocachico.

¿Quiere suscribirse gratis?

primiciadiario@gmail.com 3002196363

Los mineros de Segovia:

SUFREN IMPOTENCIA SEXUAL POR EL USO DEL MERCURIO

Gabriel Fernando Garrote

En Segovia, Antioquia, hay un mal silencioso del que pocos hablan, pero que está presente en medio de los socavones de las minas que atraviesan su suelo y se hace evidente bajo la luz roja de sus burdeles.

Se trata de la impotencia sexual que experimentan muchos de los mineros en esta zona, debido al mercurio que utilizan a diario y que poco a poco carcome su virilidad, haciéndoles vivir un suplicio cuando intentan encontrar un poco de placer.

La penosa realidad que atraviesa un número importante de segovianos la dejó de manifiesto una trabajadora sexual de la zona, quien se hizo llamar 'La mona'.

«Yo tengo un señor que tiene muchos años trabajando en eso, que son los químicos. Él viene normal, me paga normal, pero no se le para. Uno aquí se gana la plata muy fácil, porque aquí los mineros se 'vienen' muy rápido o a veces no se les para, eso es muy frecuente acá, en Segovia», señala la mujer.

Los químicos de los que habla 'La mona' se reducen al mercurio, un metal pesado, con una alta tasa de toxicidad, que repercute directamente en la salud de los seres humanos. Así lo corrobora



La impotencia sexual que experimentan los mineros de Segovia, debido al mercurio que utilizan a diario y que poco a poco carcome su virilidad, haciéndoles vivir un suplicio cuando intentan encontrar un poco de placer.

El miembro del Colegio Médico Colombiano e investigador sobre el mercurio, Dr. Camilo Prieto.

«El testimonio que estamos viendo tiene todo el soporte científico y la evidencia médica, porque la toxicidad por mercurio está relacionada con alteraciones neurológicas. Y esto, en qué se puede traducir, en disfunción eréctil, es decir, en impotencia», aseguró el especialista.

El Dr. Prieto explica que hay varias formas para que los mineros en Segovia, y en el resto del país, comprueben que tanto mercurio tienen en sus cuerpos. «Existen varias alternativas para diagnosticar la toxicidad por mercurio. La toxicidad aguda se diagnostica con pruebas de sangre, en la cual se pueden medir los niveles sanguíneos de este metal y la toxicidad crónica se puede hacer por el pelo», dijo el inves-

tigador. Los mineros contaminados con mercurio desconocen en su mayoría qué tipo de toxicidad llevan en sus cuerpos. Lo que sí tienen claro es que algo no anda bien en ellos, pues sus deseos sexuales se esfuman cual nube de verano, y solo les queda disimular ante los demás. «Acá me ha pasado mucho que uno se empelota y con eso quedan caídos; mientras que en otras partes no. Y hombres jóvenes, no vie-

jos, y es de tantos químicos que traen. Se les cae en cada momento y ellos saben que pierden la 'plata', comenta 'La mona'. «Todo lo intenso debe ser efímero», decía el escritor mexicano Carlos Monsiváis, pero para los mineros segovianos lo intenso se ha convertido en un calvario, del cual les cuesta salir, por culpa de un metal que les apaga poco a poco parte de su masculinidad.

LA «BICI», UNA HERRAMIENTA PEDAGÓGICA

**Patricia Avendaño
Especial**

La bicicleta es más que una opción de desplazamiento, representa un estilo de vida y para dos profesores universitarios, también es una poderosa herramienta de aprendizaje entre sus estudiantes.

Aunque no pertenecen a los mismos colectivos, son reconocidos en la Universidad Cooperativa de Colombia de Bogotá por su carácter innovador, su compromiso académico y su coherencia cívica con este modo de transporte

Sus profesiones son bien distintas: Carlos Alberto Castillo Beltrán es administrador de empresas y dicta clases en Empresa, mientras que Mónica Dávila Valencia es magister en Educación y dicta Psicología ambiental o Psicología del entorno.

El profesor Castillo Beltrán considera que, «he logrado percibir cambio al actuar en colectivo, ya que en torno a ella se pueden desarrollar vínculos sociales interesantes (...), pues montar «bici» no es simplemente tener una y pedalear, esto es mucho más, es generar espacios, grados de enseñanza autónoma y referentes positivos o como modelo o estilo de vida».

Dice que como método, por ahora está poco establecido y que es necesario construir algo más robusto. «El proceso sistémico del método puede



La profesora Mónica Dávila. Sin duda, el país registra un cambio en la incorporación de la bici como medio de transporte, pero persisten los problemas de planeación.

generar elementos muy efectivos para expandir conceptos básicos de conocimiento del individuo y su entorno». Él dirige el programa Monitores Solidarios, un voluntariado que hace uso de la bicicleta para actividades alternas y consolidó el proyecto «EnBiciate» a dos ruedas con los estudiantes Alexandra Villada Garzón, Diana Paola Robayo y José David Quintana.

«Esta idea busca optimizar el tiempo en el desplazamiento entre bloques de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Bogotá, brindando una solución a las problemáticas de movilidad, a un bajo costo ambiental, y que a su vez estimulan la actividad física de los estudiantes», indicaron Alexandra Villada y José David Quintana.

Indica que, «si enseñamos en aula el respeto por los demás desde el rol que sea, podemos educarnos de una forma más armónica la cual permite reconocer al otro como alguien de valor y que tiene los mismos derechos y no es necesario sobrepasarlo en ningún aspecto. El respeto es algo que necesitamos incorporar en el aula».

Sin duda, el país registra un cambio en la incorporación de la bici como medio de transporte, pero persisten los problemas de planeación.

«Si bien Bogotá es la ciudad Latinoamérica con mayor kilometraje de ciclovia, según un estudio del Banco Interamericano de Desarrollo (2016), es necesario realizar conexión entre ciclorrutas, continuar algunas y

realizar otras en lugares importantes», explica el profesor Castillo Beltrán. Comenta que, «Existe la posibilidad de desarrollar un sistema integrado de bicicletas (SIB) por toda la ciudad, como existen en la mayoría de países europeos dando prioridad a este vehículo; pienso que todo radica en cuestión de cultura ciudadana y un pensamiento amplio sin interés monetario e individualista».

La psicología y la «bici»
Entre tanto, la profesora Mónica Dávila dice que, «la ciudad se convirtió en un ícono mundial por el acelerado uso de la bicicleta. Según la Encuesta de Movilidad del año pasado, en 2011 se registraron 281.424 viajes, en 2015 fueron 575.356 y aunque para 2016 no hay datos oficiales, se calcula que pueden ser

580.000». Indica que hay 376 kilómetros de ciclorrutas que permiten una movilidad no del todo completa ni del todo segura y manifiesta que si bien el uso no disminuye, es necesario que los gobiernos de turno intervengan con «mejor infraestructura, seguridad, garantías como ciudadano de primera categoría, cumplimiento de la normatividad, diseño de políticas públicas, programas, proyectos, sistemas de bicicletas, apoyo a colectivos y visibilización del ciclista como un actor esencial de la movilidad», dice. «Se requiere tener en cuenta diferentes tipologías de infraestructura según las zonas, algunas podrían ser (segregadas, compartidas, conexas a las calzadas, sobre separadores viales, etc)», explica. Concluye indicando que lo que requiere Bogotá es un plan estructurado de seguridad. Mónica Dávila lleva sus estudiantes fuera del aula y realiza actividades en las cuales se analiza el comportamiento del ser humano con el uso de cebras, el respeto al peatón o la tolerancia con el ciclista. Aun con el amor que le tienen, padecen los rigores de una infraestructura escasa y de la inseguridad, pero están lejos de renunciar a ella porque mantienen su propio «sueño amarillo», el de una ciudad más inteligente en su infraestructura para quienes usan la «bici» y más práctica, utilizándola como herramienta de enseñanza. **bicic**



Gallera

La Cámara de Comercio de Pereira se volvió una organización que todos apetecen y todos quieren estar en ella. En una columna que escribió el expresidente de la entidad, Álvaro Ramírez González, en donde hace una fuerte crítica: «Que vergüenza con los patriarcas que fundaron la Cámara de Comercio de Pereira, verla hoy convertida en una gallera». Ángel dijo que ellos no están persiguiendo a nadie, «estamos tratando de que haya transparencia en la Cámara», pero en Pereira se perdió la credibilidad de la Cámara de Comercio.



El negocio de la vacuna

Estados Unidos acaba de descubrir una vacuna contra el coronavirus. Farmacéutica Moderna Inc. envió el primer lote de su vacuna contra el coronavirus. Farmacéutica Moderna Inc. envió el primer lote de su vacuna contra el coronavirus rápidamente desarrollada y experimental a investigadores del Gobierno de EE.UU., quienes lanzarán las primeras pruebas en humanos para analizar si podría ayudar a suprimir la epidemia originada en China, según informó la firma en un comunicado. Farmacéutica Moderna Inc., donde funcione la vacuna tendrá ganancias multimillonarias, teniendo en cuenta que la mayoría de países del planeta ya están requiriendo el medicamento. Hoy se disparó la acción de ese laboratorio. El negocio socio.



NO QUIERE SALIR

El estudiante colombiano Julián Vélez Grisales que se ganó una beca y estudia desde hace tres años en la Universidad de Wuhan, ciudad en la que empezó el COVID-19 (coronavirus), determinó quedarse en esa ciudad. «Quedarme en Wuhan es un aporte responsable para evitar la propagación del virus», dijo desde China, el colombiano oriundo de Cali. Agregando que: «Las condiciones tanto sanitarias como humanas en las que se encuentra en este momento en la ciudad de Wuhan le permiten estar tranquilo».

La delincuencia es un virus

El delincuente quiere seguir delinquir por cuanto se trata de un virus adquirido en casa con familiares o amigos. Este caso le sucede al «gatico» Jorge Luis Alfonso López, hijo de la empresaria del chance Enilse López más conocida como, «La gata». En una requisita sorpresa en la Cárcel de Sabanalarga, en Atlántico, se le encontró al «gatico»: un Apple Watch serie 5, un Ipad marca Apple, unos AirPods con cargador, un televisor Samsung de 47 pulgadas, dos purificadores de aire, un decodificador de Directv, un Blue Ray marca Samsung y dos radios con puerto USB. Así como varios celulares y cargadores dentro del pabellón.



Cine español

La VIII Muestra de Cine Español (MCE), titulada en esta edición Explorando nuevos espacios, se celebrará del 19 de marzo al 8 de abril de 2020 en 22 ciudades de Colombia.

La MCE es desde sus inicios uno de los principales eventos organizados por la Consejería Cultural de la Embajada de España en Colombia con vocación de aumentar su oferta y llegar a un público lo más amplio posible. Es así que este año la MCE llegará a 22 ciudades y localidades de Colombia, incluyendo Bogotá, Medellín, Cali, Cartagena, Barranquilla, Bucaramanga, Pereira, Manizales, Santa Fe de Antioquia, Neiva, Villa de Leyva, Pasto, Riohacha, Guatapé y Fusagasugá así como nuevos destinos como Armenia, Montería, Quibdó, Tumaco, Arbeláez, Granada y Yopal.

Para esta octava edición, la MCE se estructura en torno a 4 Espacios: Proyección, Creación, Formación y Debate.

Procuradora

Carmen Teresa Castañeda, actual personera de Bogotá aspira a ser ternada por el Consejo de Estado. Ha tenido entrevista con la mayoría de los magistrados donde han podido revelar sus capacidades y las realizaciones desde el cargo que actualmente realiza. Confía en que por primera vez en la historia de Colombia una mujer llegue a ser procuradora. «Estamos intentando servirle al país soy la primera mujer que no sólo estuvo en la Personería de Bogotá, sino que aspiro a ser la primera mujer en el Ministerio Público», dijo Castañeda.



RETRASO

El vuelo Júpiter FAC 1202 que tiene el objetivo de evacuar los connacionales que están en Wuhan presentó un retraso en su vuelo que saldría sobre las 6 a.m. (hora colombiana). La Cancillería explicó que como todos los vuelos hubo un retraso en la aeronave y confirmó que el avión no despegó de Corea del sur por lo que la operación se realizará mañana miércoles 26 de febrero. Los colombianos repatriados a esta hora son objeto de chequeos médicos para detectar si tienen el virus o no.



Visibilidad

Después de denunciar que fue asaltado en su residencia y maltratado por la policía nacional Miguel Gómez Martínez, sobrino de Álvaro Gómez, se hizo visible ante la dirigencia empresarial que lo premió nombrandolo como presidente del gremio de los aseguradores Fasecolda. Miguel Gómez es economista del Instituto de Estudios Políticos de París, donde también hizo una maestría en Economía Internacional y Ciencia Política. La visibilidad es importante en este país, dijo un empresario.

HONORARIOS IMPUESTOS POR EL TRABAJO AUTÓNOMO

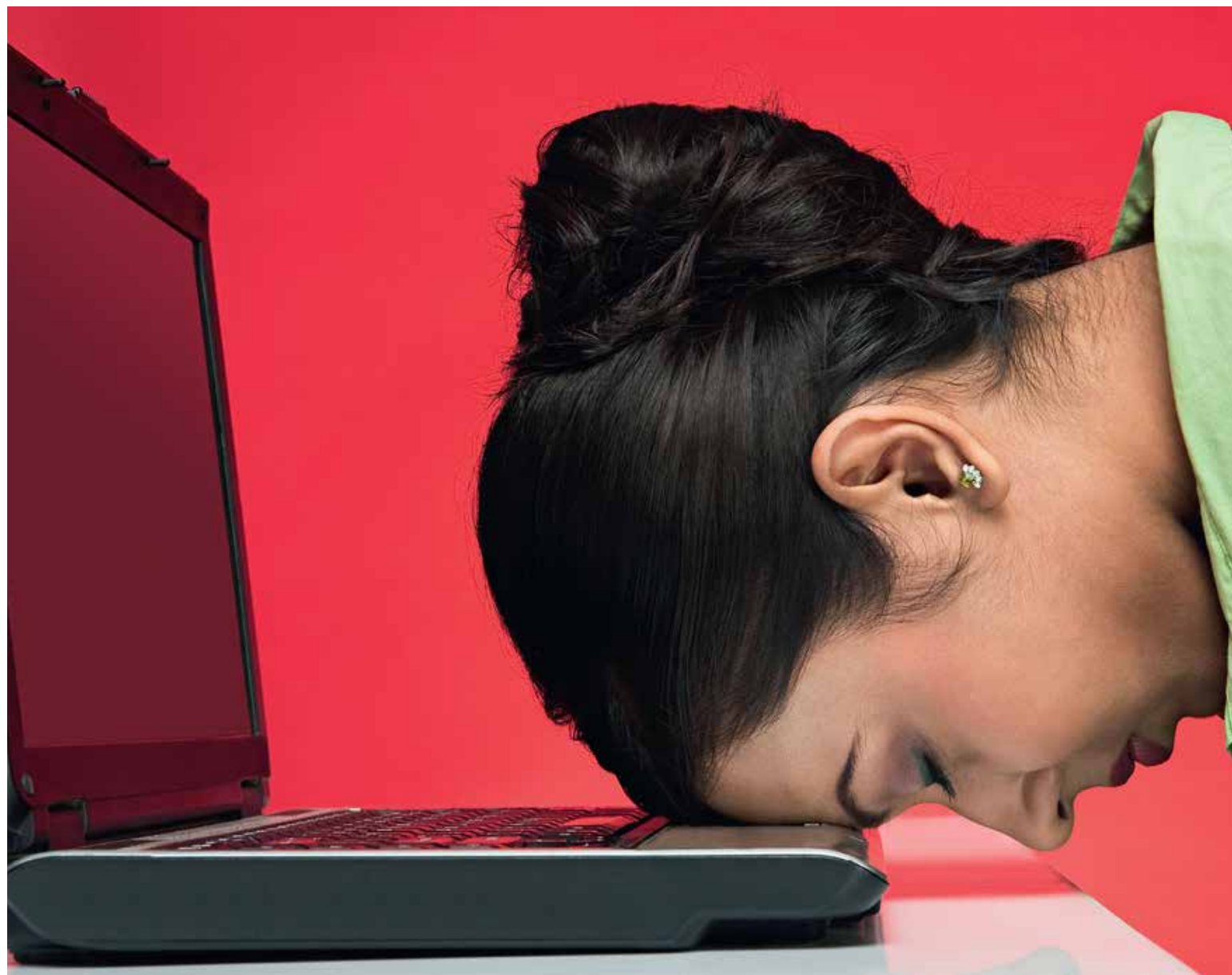
Jairo Cala Otero
Bucaramanga

Abusos y cinismo se dan por doquier. Me referiré apenas a lo que nos sucede hoy a quienes prestamos servicios profesionales de manera autónoma, es decir, por cuenta propia.

Últimamente se ha puesto en vigor la insana costumbre de irrespetar al ofertante de un servicio con la pretendida imposición de precios preestablecidos para su trabajo. Algunos «analistas económicos» inventaron el método de adelantársele al profesional que promueve sus servicios, con una advertencia perentoria: «Le pagaremos a tanto la hora». Y, enseguida, piden una propuesta ajustada a ese parámetro sobre el servicio que aquel ofrece.

Se produce así una especie de desprecio por el saber, por la preparación intelectual de quien promueve sus servicios y busca con ellos su sustento y el de su familia; y se concentra toda la atención en el tiempo. ¡Únicamente en el tiempo! Si bien este es valioso, no es lo más importante, ni lo fundamental en una transacción de servicios profesionales; considerarlo así es tanto como subrayar nada más la duración del trabajo, sin otorgarle ningún valor a la buena calidad de lo que se hace.

«Es que aquí trabajamos así»; «Pagamos a equis pesos la hora»; «No nos



Abusos y cinismo se dan por doquier. Me referiré apenas a lo que nos sucede hoy a quienes prestamos servicios profesionales de manera autónoma, es decir, por cuenta propia.

lucramos con el trabajo de los contratistas, apenas dejamos un pequeño margen para gastos administrativos», son, entre otras, las respuestas que se dan en el empeño de que uno acepte sus imposiciones respecto del precio por un trabajo. Es otra de las irrespetuosas arremetidas que se dan con el escudo de la opresiva «globalización»; en su nombre se atenta contra el libre ejercicio de cualquier profesión liberal, con un tufillo a «lo acepta, o hasta luego».

Aunque se esgriman esos argumentos, acu-

ñados como recurso persuasivo para ver si uno cae en la nasa, es la voluntad (inalienable) de quien labora autónomamente la que decide; si ella es firme, se basa en la dignidad humana y contiene una buena dosis de autoestima, protegerá al profesional de las desventajas frente al valor de su saber, su experiencia y su capacidad para obrar.

En mi caso, cuando me hacen esas «ofertas» —propuestas indecentes, casi ofensivas— argumento que el tiempo es lo que en última instancia

considero. Porque los valores por cobrar se basan en un 50 % en el conocimiento, un 30 % en el número de personas que se beneficiarán con el servicio y un 20 % en el tiempo de intensidad que tenga el servicio. De esa fusión de componentes debe salir un valor económico global. ¡Y eso es lo que se cobra! Las imposiciones, las desecho. Aunque sé que otros las aceptan; ellos se inclinan tanto, como José, que hasta el oje se les ve, como decían los abuelos.

La contraparte tampoco está obligada a aceptar

la firmeza de una tarifa profesional, que es defendida con decoro y vigor. Sencillamente, no hay trato, y punto. A eso lo llaman ley de libre oferta y demanda.

Lo aconsejable —y esto vale para quienes padecen el sometimiento del pago por hora laborada, como algunos profesores universitarios— es que uno tenga unas tarifas propias; que se mueva con autodeterminación, sin dejarse embaucar por argumentos de escasez de presupuesto, efectos de globalización o argucias similares. Como no



«Es que aquí trabajamos así»; «Pagamos a equis pesos la hora»; «No nos lucramos con el trabajo de los contratistas, apenas dejamos un pequeño margen para gastos administrativos», son, entre otras, las respuestas que se dan en el empeño de que uno acepte sus imposiciones respecto del precio por un trabajo.

está prohibido ofrecer servicios profesionales autónomamente, tampoco se tiene la obligación de aceptar tales respuestas indecorosas. La gran verdad es que mientras

de tal modo se gana una bicoca, por cuenta propia se puede triplicar aquella suma de dinero.

Consejo útil: cuando le hagan una proposición

para que preste un servicio con tarifa impuesta con base en el tiempo que dure aquel, diga que gracias; que lo que usted hace no es demandar la caridad pública

para ganar su sustento, sino ofrecer servicios de buena calidad, y que, por ende, ellos se deben pagar bien. La autoestima y la dignidad no se pueden ir desperdigando por ahí,

como si fueran escombros de una explosión que arrasa con sus valores humanos.



¡Denuncie a los corruptos!

PRIMICIA DIARIO

primiciadiario@gmail.com



3002196363

CAMBIO FATAL DE LETRAS EN LOS TEXTOS

Jairo Cala Otero
Especial

En algunas ocasiones, por el descuido al redactar, o por no revisar un escrito antes de enviarlo, se cometen fatales descachadas debido al involuntario cambio de letras o la omisión de alguna vocal. No son pocos los fiascos que muchas personas pasan por cuenta de tales extravíos en la escritura.

Aunque muchos de ellos, hay que advertirlo honestamente, son culpa de diseñadores gráficos —en el caso de periódicos y revistas—, pues ellos cambian, sin tener por qué hacerlo, o borran sin proponérselo, alguna sílaba, una letra o alguna vocal. ¡Es cuando se produce la debacle!

Veamos algunos de tales casos:

Imprecisión: «Ojalá haya tenido una feliz partida en el nuevo año».

Era: «Ojalá haya tenido una feliz partida en el nuevo año».

Imprecisión: «Masiva protesta de las indignas».

Era: «Masiva protesta de las indígenas».

Imprecisión: «Tendrán una gran decepción».

Era: «Tendrán una gran recepción».

Imprecisión: «Que tenga usted un ano feliz».



Por el descuido al redactar, o por no revisar un escrito antes de enviarlo, se cometen fatales descachadas debido al involuntario cambio de letras o la omisión de alguna vocal.

Era: «Que tenga usted un año feliz».

Imprecisión: «Esa es una buena puta para seguir».

Era: «Esa es una buena pauta para seguir».

Imprecisión: «Muchas mujeres de este pueblo pecan ante sus vecinos».

Era: «Muchas mujeres de este pueblo pesan ante sus vecinos».

Imprecisión: «Un proxe-

neta está tras las rajás».

Era: «Un proxeneta está tras las rejas».

Imprecisión: «A esta caca le faltan más olores».

Era: «A esta casa le faltan más colores».

Imprecisión: «Anacleta, ¡vamos a foliar ya! (Follar: tener relación sexual).»

Era: «Anacleta, ¡vamos a foliar ya! (Foliar: numerar

los folios de un libro).»

Imprecisión: «Allá están ubicadas las huevas de Castillo».

Era: «Allá están ubicadas las Cuevas de Castillo». (Unas formaciones naturales).

Imprecisión: «Su vecina era muy puta».

Era: «Su vecina era muy bruta».

Imprecisión: «Es un artista muy ojeroso».

Era: «Es un artista muy oneroso».

Como podrá colegir, amigo lector, la lista de deslices de esta clase puede ser interminable. No es torba, entonces, la sugerencia de ser muy observadores, revisar una y otra vez todo texto que produzcamos, antes de enviarlo a los destinatarios finales. Pero que no se haga con una nota remisoría como: «Remato cesto del ano», en vez de «Remito texto del año».



ISSN: 2323-0606

Víctor Hugo Lucero Montenegro
Director
Miembro del Círculo de Periodistas de Bogotá CPB

Javier Sánchez
Jefe de Redacción

Catherine Rodríguez Duque
Coordinadora de editores

Raúl Arturo Gutiérrez
Editor de Opinión

Felipe Gómez
Editor Nacional

Carlos Osorio
Editor Internacional

Pedro Fuquen
Editor Económico y de Turismo.

Rafael Camargo
Editor Bogotá
Miembro del Colegio Nacional de Periodistas

Carlos Osorio
Editor Internacional

Freddy León Cuellar
Editor Pacífico
Miembro del Círculo de Periodistas de Cali

Alejandro Arias
Editor Atlántico

Luis Eduardo Romero
Editor Cundinamarca

Juan Romero
Editor Espectáculos

Armando Martí
editor cultural

Armando Meléndez
Editor Redes Sociales

Corresponsales:

Omar Sánchez

Luis Guillermo Vega
Estados Unidos

Lázaro David Nájaro Pujol
Cuba.

Ignacio Martínez
Paraguay

Carlos Andrés Lucero Carmona
Europa

Mónica Lucero
Australia

Fotógrafos
Carlos Vásquez
Rodrigo Dueñas
Juan Francisco Zuleta.
Olmedo Feria

Andrés Felipe Ballesteros
Diseño y diagramación

William Fonseca
Gerente

primiciadiario@gmail.com
teléfono 3002196363
Bogotá - Colombia - Sur América

TOP TWEETS

Se metioó!
Aídavirus

Tapabocas únicamente en Olímpica

Soldados pobres e ignorantes al mando de un pobre hombre ¡ar!

¡Pobre Colombia!

Todos los días se ventilan varios casos de corrupción, en los que los nuevos superan los viejos, y los viejos comienzan a revelar secretos de que lo descubierto es mínimo frente a la realidad.

Ya hemos perdido cualquier emoción de asombro, y, por el contrario, se toma cada descubrimiento como «el pan de cada día». Definitivamente, Colombia atraviesa por una crisis moral que nos puede poner a la vanguardia del planeta en materia de corrupción.

Los autores y las formas como se ha defraudado al erario son novedosas, y en muchas ocasiones, increíbles.

La corrupción se ha instalado en todos los sectores de la Administración Pública, y ocasionado la miseria y muerte de muchos colombianos que no tienen la oportunidad de recibir asistencia en materia de salud, educación, vivienda, entre otras prerrogati-

vas, por cuanto los recursos económicos estatales quedan poder de una minoría, que, delinquiendo, está acabando con el país.

Lo grave es que se ha vuelto una costumbre, o es para muchos «normal», que se atente contra los recursos de todos. Ya ni siquiera se escucha decir por parte de los funcionarios en los organismos de control que se hará una «exhaustiva investigación» para identificar a los responsables, porque ni ellos mismos lo creen.

Cada vez se destapa una «olla podrida», que contamina el ambiente de la patria. Pero lo triste y asombroso es que la rutina que a diario tenemos que soportar los contribuyentes, que, con esfuerzos, pagamos la nómina estatal, a instancias de la cual algunos privilegiados abusan del poder y proceden a defraudar los recursos públicos.

Es triste conocer que los pocos delincuentes que son encarce-

lados, por la defraudación a las finanzas estatales, se especializan en «delincuencia superior», porque desde allí planean y ejecutan sus delitos.

Los centros penitenciarios son un foco de corrupción en todo sentido, y, por lo tanto, en nada contribuyen a la resocialización de los internos; por el contrario, para sobrevivir tienen que aprender y poner en práctica toda clase de fechorías.

Es hora de tomar medidas drásticas que permitan rescatar la moralidad, la honestidad y, sobre todo, la seriedad de país, convertido por obra y gracia de los corruptos en una «Cueva de Rolando». Es hora de unirnos todos, censurar y castigar de manera ejemplar a los corruptos que destruyen a Colombia.

¡Pobre Colombia, a dónde ha llegado por la influencia mafiosa de la corrupción!

Columnista

¿REFORMA O REFORMATARIO?

Yeraldin Quintero Hernández

La reforma de la educación superior, en específico a la Ley 30, expedida en 1992, es, sin duda, una propuesta vacía y nula, puesto que se verán beneficiados unos pocos y afectará a muchos. Siendo este un derecho fundamental, ¿no debería primar el interés general frente al particular? Esta propuesta nos plantea una serie de cambios que, aparentemente, el Gobierno nacional pretende hacerlos parecer como si fueran benéficos, pero en realidad son una fachada que dará paso a la monopolización educativa ejecutada por grandes industrias. En ese esquema lo que primará será el valor económico y no el intelectual.

Esto lo vemos reflejado en los Artículos 32 y 33 de dicha reforma, donde se habla de la autonomía universitaria; debemos aclarar que el concepto de autonomía en la reforma no es el mismo que se establecía en la Ley 30; no es lo mismo decir «autonomía para la inversión» que «autonomía para la libertad del pensamiento»; lo que se pretende adoptar es un sistema de educación de carácter mixto, es decir, para fines del sostenimiento de las universidades por parte del Estado la educación es pública, pero para efectos de la rentabilidad de los inversionistas es privada. Eso genera que la educación se transforme en mercancía a instancias de la cual los docentes ya no enseñarían lo realmente importante para

un desarrollo intelectual, sino que estarían subordinados a la palabra de los accionistas; el rector solo sería un garante de una gerencia financiera, no solo ocasionando tales problemas, sino que, además, la filosofía, las ciencias sociales, el arte, entre otros programas universitarios, serían extinguidos por parte de los inversionistas al no ver que le generen productividad para sus fines.

Es evidente que el Gobierno es autónomo para garantizarles el negocio a los extranjeros de «producir sin pensar», es denigrante ver que de las 70 universidades, aproximadamente, existentes en Colombia ninguna se encuentre entre las 15 primeras en América Latina, que no haya cobertura y, sobre todo, que no exista

una inversión moderada para este derecho fundamental. La educación no es un negocio, es un derecho, y, por ende, debemos hacerlo respetar. No debemos permitir que los sueños y las ganas enormes de aprender se frustren por mentes criminales que lo único que quieren es monopolizar todos los medios. Todo el aparato educativo del Estado se pone al servicio de los intereses de los inversionistas, se desregula para el Estado pero se regula para las multinacionales. Es el espíritu neoliberal que todo lo disuelve, todo lo acomoda según sus propósitos, es la muerte del Estado y de su inversión social, de la educación; sería el triunfo de la ética de la mercancía para una educación manipulada y transgredida por oscuros intereses.

Los mineros de Segovia: SUFREN IMPOTENCIA
SEXUAL POR EL USO DEL MERCURIO

**LA «BICI»,
UNA HERRAMIENTA PEDAGÓGICA**



PRIMICIA

DIARIO

MIÉRCOLES
26

AÑO 4 - EDICIÓN 793 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA FEBRERO DE 2020

Vichada:

EL PARAISO



El territorio del departamento de Vichada corresponde a la región de los Llanos Orientales, en ella se distingue cuatro conjuntos fisiográficos denominados la llanura aluvial de desborde de la Orinoquia, mal drenada, la altillanura de la Orinoquia, bien drenada, la franja de aluviones de los grandes ríos y el escudo Guayanés. Foto: Juan Carlos García

**CAMBIO
FATAL DE
LETRAS
EN LOS
TEXTOS**



**HONORARIOS
IMPUESTOS
POR EL
TRABAJO
AUTÓNOMO**



WWW.PRIMICIADIARIO.COM