

TAMBALEA REGRESO DEL FÚTBOL

ABREN INVESTIGACIÓN
A «PULGARCITO»



PRIMICIA DIARIO

MARTES
14

AÑO 4 - EDICIÓN 874 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA JULIO DE 2020

En Medellín se declara:

ESTADO DE CUIDADO TOTAL



El alcalde de Medellín, Daniel Quintero, anunció que la ciudad es declarada en Estado de Cuidado Total, la ciudad entrará en una dinámica de cuatro días de apertura y tres de cierre, que se realizarán los viernes, sábados y domingos.

Los gremios
médicos solicitan :

**AISLAMIENTO
OBLIGATORIO EN
BOGOTÁ**



Alimentos para:

**SOBREVIVIR EN
EL CORONAVIRUS**



WWW.PRIMICIADIARIO.COM

Los gremios médicos solicitan :

AISLAMIENTO OBLIGATORIO EN BOGOTÁ



Bogotá si las autoridades escuchan a los medios y científicos deberán decretar el aislamiento obligatorio para proteger a la gente y quedará nuevamente vacía en sus calles y sitios públicos.

Un S.O.S. lanzaron las agremiaciones médicas al presidente Iván Duque y al alcaldesa de Bogotá Claudia López para que se declare aislamiento obligatorio en Bogotá por dos semanas ante el crecimiento vertiginoso del contagio, para evitar miles de muertes. Son 14 gremios médicos que sustentan su solicitud entre ellos: La Asociación Colombiana de Sociedades Científicas, la Federación Médica Colombiana, el Colegio Médico Colombiano, el Colegio Médico de Bogot-

tá, la Asociación Médica Sindical (Asmedas) y la Asociación Nacional de Internos y Residentes. Manifiestan su preocupación en el porcentaje de ocupación de camas de unidades de cuidados intensivos actual, la baja disponibilidad del talento humano para atender estos servicios, las variaciones del contagio, la poca disponibilidad de equipos de salud pública para el control de la pandemia y la baja cobertura en pruebas y oportunidad de los resultados para el diagnóstico real de la situación.

Los gremios de la salud solicitan que junto con la cuarentena estricta se emita «una política social de renta básica real y efectiva, con garantías de alimentación y servicios públicos básicos dirigidos a la población más pobre y vulnerable, cuyo ingreso como trabajadores independientes informales o de micro y pequeñas empresas no está garantizado sin la lucha diaria».

En ese sentido, consideran que esta renta mínima debe corresponder a un salario mínimo

mensual vigente. Piden la unificación para la toma de decisiones, aumento de pruebas diagnósticas en un contexto de salud pública para toda la población, además de solicitar la protección adecuada para todo el personal de salud, la vinculación laboral estable y la remuneración para todos estos profesionales.

La alcaldesa de Bogotá, Claudia López, es partidaria del cierre de la ciudad para que la gente quede aislada en sus viviendas y poder proteger sus vidas, mientras que

el gobierno nacional del presidente Duque, busca a toda costa la reactivación de la economía y hoy tiene a 5 millones de personas en la calle en Bogotá. Cabe recordar que el viernes pasado la alcaldesa López anunció un nuevo paquete de medidas para contener el avance de la pandemia, entre las que se incluyen cuarentenas escalonadas por 14 días y por localidades. En Bogotá en el curso de la semana se alcanzará a ocupar el ciento por ciento de las camas UCI.



Las UCI llegaron a un 90 por ciento de ocupación. Se teme que colapsen y muchas personas pierdan la vida.



Para Bogotá fue fatal el primer día sin IVA. El contagio fue masivo.

Silvestre Dangond Premio Ascap 2020 :

LATIN MUSIC POR VIVIR BAILANDO



Silvestre es considerado uno de los principales representantes del Vallenato Nueva Ola. Silvestre es idolatrado por sus fanáticos, apodados silvestristas.

**Guillermo Romero
Salamanca**

En su casa, vestido con pantaloneta, abre una caja, está un poco emocionado y de pronto se emociona cuando ve que se trata de un Premio de la ASCAP, en español, Sociedad Americana de Compositores, Autores y Editores que determinó otorgarle a Silvestre Dangond un premio por el tema «Vivir Bailando» que grabara con Maluma.

No todos reciben esta consideración de la ASCAP.

Silvestre es considerado uno de los principales

representantes del Vallenato Nueva Ola. Silvestre es idolatrado por sus fanáticos, apodados silvestristas.

Silvestre Francisco Dangond Corrales Nació en Urumita, Guajira, el 12 de mayo de 1980, hijo del cantante William José «El Palomo» Dangond Baquero, quien, a mediados de la década del setenta, grabara canciones con Andrés «El Turco» Gil y de doña Dellys Corrales Rojas.

Sus estudios escolares los iniciaron en el Jardín Nacional, donde se caracterizó por su simpatía y buen compañerismo, seguidamente adelantó

los años de la educación básica primaria en el Colegio Colombo-Inglés y la finalizó en el Colegio Parroquial El Carmelo. Desde muy temprana edad entonaba temas de su padrino Jorge Oñate. A los 13 años grabó una canción dedicada a Valledupar de la autoría de Juvenal Daza.

Durante su estancia en Bogotá da a conocer su talento y canta al lado del «coco» Zuleta en las fiestas donde lo invitaban, luego firmó con Sony Music su primer álbum titulado «Tanto para ti» y con Sayco para que lo representara como compositor. Meses después armó fórmula con el

acordeonero Juancho De La Espriella con quien graba «Lo mejor de los dos».

Sus primeros éxitos fueron «Mi amor por ella», «La pinta chévere», «El ring ring». En el 2004 grabó «La colegiala», tema que le abrió puertas internacionales.

AL PASO DEL MUNDO

Sus conciertos han sido representativos en Colombia. Cada vez más llenos y con mayor noticia.

Durante sus 20 años de vida artística ha grabado 12 álbumes al lado de los acordeoneros Román López, Juancho de la Es-

priella, Rolando Ochoa y Lucas Dangond, entre ellos, «Más unidos que nunca», «El Original», «La IX Batalla», «No me compares con nadie» y «Esto es vida», de los cuales se han desprendido éxitos que han estado vigentes en la memoria de sus seguidores y locutores de radio, quienes clasificaron aquellos temas que han sido esenciales en la carrera de Silvestre Dangond.

Ahora la Ascap lo pone en el curubito de la canción vallenata con un premio, que, aunque recibió por correo, tiene el valor del ascenso a la fama internacional.

Villa Rica:

ENFRENTAMIENTO ENTRE EL GOBERNADOR Y EL ALCALDE



Villarrica, es un municipio situado al norte del departamento del Cauca. Zona dedicada a la agricultura como la caña de azúcar, frutas y verduras.

Armando Melendez
Villa Rica- Cauca

Villa Rica en es un municipio del departamento del Cauca, que no es Villa, como tampoco es Rica. Todo lo contrario, se trata de un pueblo lleno de necesidades, que para completar el lamentable cuadro se le sumó el avance vertical del contagio de la COVID-19.

Además fue escenario de un escándalo en plena pandemia protagonizaron funcionarios estatales en el departamento del Cauca como consecuencia del ascenso vertical de los casos de contagio de la COVID-19.

Los protagonistas fueron el gobernador Elías Larrahondo Carabalí, intentó agredir al alcalde del

municipio de Villa Rica, Roller Escobar.

«El gobernador se «salió de la ropa» y con un lenguaje nunca antes conocido empezó a insultar a nuestro alcalde y se abalanzó donde estaba con el propósito de agredir, situación que fue impedida por algunos funcionarios que tuvieron que llevarlo a una oficina al mandatario seccional para que se calmara», dijo uno de los testigos del encuentro que estuvo a punto de terminar en una tragedia.

El Gobernador dijo que los momentos de la pandemia no dejan claridad de lo que está sucediendo, por lo que son infaltables las disparidades en los criterios, «pero nada distinto a la defensa que hace el alcalde a su pue-

blo y el gobernador a su pueblo».El mandatario aseguró que se trata, sencillamente, de una posición distinta frente a un tema que será resuelto en una mesa técnica.

El alcalde del Municipio de Villa Rica Cauca, Roller Escobar Gómez frente a las medidas adoptadas por la Administración Municipal ante la propagación de la Covid-19 y de los compromisos que se dieron durante el encuentro del Puesto de Mando Unificado instalado entre la Gobernación del Cauca y la Alcaldía de Villa Rica, dijo que se informó la crisis que vive el municipio por el contagio acelerado y más cuando los hospitales del departamento del Valle, anunciaron atender pacientes del Cauca.«En este desespero, repito el alcalde

creó un hospital de emergencia con un destino de \$800.000.000 millones de pesos, sin informarle a las instituciones médicas departamentales, o nacionales, lo cual es como botar la plata al aire, porque un hospital nivel tercer o cuarto nivel, valdría como diez veces ese valor y comprometería recursos departamentales, nacionales y municipales. Lo anterior amerito, la presencia inmediata del gobernador, a disgusto del alcalde, el cual, aupado por parlamentarios adversos al gobernador, vuelvo a repetir, pretendió inducir vías de hecho, por lo menos en el lenguaje, con obvia respuesta del gobernador, lo que propició una incómoda reunión; todos estos sucesos, son una evidencia del síndrome nacional

del Coronavirus», explicó el ex presidente del Tribunal Superior de Popayán, Néstor Raúl Charupí. Escobar Gómez, solicitó la presencia de la Procuraduría, Fiscalía y Defensoría del Pueblo, mientras tenga que reunirse con el gobernador por cuanto lo hubiera agredido físicamente si no lo contienen varios funcionarios del municipio y el departamento. El ministro de Salud Fernando Ruiz, fue enterado de la situación y anunció el envío de una comisión para conocer en el terreno que está sucediendo en materia de COVID-19 y buscar soluciones para poder atender la emergencia que se registra en los municipios del norte del Cauca, a quienes les cerraron los hospitales del departamento del Valle.

La construcción de gobernabilidad en Nariño:

PRESENCIA TERRITORIAL Y VIRTUALIDAD



Gobernador de Nariño Jhon Rojas

La tercera semana del mes de marzo de 2020, la normalidad del departamento de Nariño se alteró en 360 grados, luego que el Instituto Nacional de Salud, confirmará la aparición del primer caso del coronavirus. Obligando al ente territorial, en cabeza del Gobernador Jhon Rojas, a tomar medidas de excepción: la declaratoria de cuarentena preventiva. Con el paso de los días, se elevó a obligatoria.

Un hecho sin precedentes, en la historia del departamento, cuna de una riqueza histórica, patri-

monial, cultural y de naturaleza, que se elevan como uno de los lugares a visitar en Colombia. «Un realismo mágico que abraza a la costa y la sierra, con el protagonismo del triángulo de oro: Tumaco, Pasto e Ipiales».

En medio de la emergencia de salud pública, el mandatario seccional, acompañado por el Gabinete, los 64 Alcaldes de la región, la Asamblea, los gremios, la Iglesia, los medios de comunicación y los ciudadanos, tomó la bandera de socializar el Plan de Desarrollo 2020-2023 «Mi Nariño en Defensa de lo Nuestro».

La primera etapa -como preámbulo a la llegada de la Covid-19- el diálogo con la comunidad fue directo en territorio. En esta segunda etapa, fue desde la virtualidad, a través de 25 sesiones, que culminaron con la aprobación unánime por parte de la Asamblea Departamental. En palabras de los ciudadanos, el Gobernador Jhon Rojas, el Gabinete, la Asamblea y los 64 Alcaldes -trabajan 24/7 lograron leer el momento coyuntural de Colombia y del departamento. «Es una articulación, que en el tiempo que estamos inmersos, debe traducirse en resultados.

En una gerencia pública, con proyectos viables y sostenibles. Que se extiendan más allá de la coyuntura de Covid-19», manifestaron. La situación sanitaria en Colombia es de tal magnitud, que al finalizar el 12 de julio de 2020 la pandemia del coronavirus llegó a 150.000 personas. Más de 5.000 muertos. En el caso del departamento de Nariño, las estadísticas de contagio crecen exponencialmente. De acuerdo al informe del Instituto Departamental superan las 4.600 personas. Con todas y cada una de las acciones tomadas por la adminis-

tración departamental, a lo largo de emergencia sanitaria, lo que se abre paso es una cadena de solidaridad entre el sector público, privado, la academia, los gremios y los ciudadanos, que además de creatividad, está demostrando la capacidad de trabajo de sus hombres y mujeres. Del Gobernador Jhon Rojas, orgulloso de sus raíces campesinas. «Que pasará la historia, como el mandatario, que lideró el departamento de Nariño frente al enemigo silencioso de la humanidad, en el siglo XXI: la Covid-19», indican sus co-terráneos.

Alimentos para:

SOBREVIVIR EN EL CORONAVIRUS



Pescados

La alimentación es una de las armas más poderosas que tenemos para combatir enfermedades que afectan nuestra salud física y mental. Así que nuestro chef Camilo Rico se convirtió en soldado al darnos estas municiones para atacar el COVID-19. A diferencia de otros medios, nosotros no le explicaremos qué es el Coronavirus. Basta con que prenda las noticias para saberlo. Nosotros nos encargaremos de contarle, cuáles son esos alimentos que muy probablemente tiene en su despensa y que le ayudarán a subir las defensas para que su cuerpo esté listo para esta batalla que estamos

atravesando los 7.625 millones de humanos en el mundo.

Jengibre:

Esta raíz asiática combate los virus y bacterias malignas, beneficia al sistema circulatorio y digestivo. Es rico en Vitamina C, Niacina y Potasio. Tiene propiedades antiinflamatorias, antitusivas y expectorantes. Lo puede consumir en infusiones. Caliente agua hasta que hierva, retírela del fuego y agréguele un trozo de jengibre. Espere cinco minutos. Puede agregarle miel para endulzar. Y disfrútela.

Cítricos:

No le estamos mostrando el fuego. Todos sa-

bíamos que los cítricos son ricos en Vitamina C, componente importante para la defensa del cuerpo. Los alimentos que cuentan con más vitamina C son: Melón, Naranja, Kiwi, Mango, Mandarina, Papaya, Piña, Frambuesa, Mora y Arándanos entre otros. Nada el otro mundo. Productos asequibles y fáciles de conseguir. Puede que el antibacterial esté agotado, pero el Mango en Colombia, jamás.

Brócoli:

Es un superalimento. Rico en vitaminas E, A, C, antioxidantes y fibra. Pero recuerde, entre menos cocido esté, más son sus beneficios.

Aun así no olvide que se debe lavar extremadamente bien. Si estamos lavando nuestras manos constantemente ¿no sería incoherente que no lo hiciéramos con lo que nos llevamos a la boca?

Pimientos:

Más ricos en Vitamina C que cualquier cítrico (Ya sabemos lo que hace la Vitamina C). Además, cargados en Betacaroteno. Buena salud, buena piel y buenos ojos.

Pescados:

Ricos en Vitamina D que ayuda a absorber nutrientes y ayuda al movimiento de los músculos. Consume Salmón, Atún y Sardinas.

Yogur:

Rico en Probióticos, componente especial para prevenir las enfermedades respiratorias además de ayudar a la flora intestinal. Ahora bien, si ya tiene mucosidad presente, es conveniente reducir o eliminar el consumo de lácteos para disminuir la congestión nasal. Es un alimento preventivo.

Ajo:

Tiene propiedades antivirales y antibacterianas. Se recomienda su consumo en crudo, pero no lo consuma en exceso ni piense que es milagroso. El medio South China Morning Post evidenció el caso de una mujer que fue internada en hospital debido a que su garganta se inflamó por consumir 1,5kg de ajo. Y bien si lo que le preocupa es el mal aliento que puede causar, mejor aún. Porque así no se le van a acercar invadiendo su espacio personal, evitando así la probabilidad de contagio.

Esta lista de mercado no lo vuelve inmune al Coronavirus. Tampoco asegure que usted pueda seguir con sus hábitos de vida normales. Pero sí le garantiza que su cuerpo estará más preparado a lo que se venga y no sea carne de cañón. Además, evitará que adquiera resfriados comunes que se pueden confundir con el COVID-19. Eso sí, no olvide lavarse las manos, evitar espacios de encuentros masivos y usar tapabocas si está resfriado. Esta batalla la ganaremos todos.

Conviviendo con el virus:

LA NUEVA NORMALIDAD

Regino Navarro Ribera
/LaFamilia.info-Foto
Freepik

El concepto y la frase «nueva normalidad» se ha puesto de moda para referirse al estilo de vida que viviremos de ahora en los próximos meses y en los próximos años, a consecuencia de tener que convivir con el virus que ha trastornado nuestra vida. Como una aproximación intuitiva, me he atrevido a hacer un perfil de esta nueva normalidad. Así la describo, aclarando que me enfoco especialmente en los estratos medios y altos.



Los temas espirituales, no necesariamente religiosos, estarán de moda. Muchas personas tendrán inquietudes sobre temas humanos y sociales.

1. La seguridad en temas de salud y el auto cuidado, crearán una cultura extendida e interiorizada. La prevención hacia los demás, para prevenir cualquier tipo de contagio, estará muy presente. La familia es la unidad a la que hay que proteger y cuidar, lo demás ocupa un segundo lugar.
2. Las relaciones sociales, en términos de cercanía física, se reducirán a un círculo pequeño de tipo familiar y de amistad cercana. Las salidas fuera de casa serán menores que antes. Las reuniones en restaurantes, cines, etc. serán más familiares y escasas.
3. La naturaleza se pondrá de moda como territorio de para estar, descansar y disfrutar, pero en familia. Esta tendencia estará

- acompañada por un incremento de la valoración y exigencia en el cuidado del medio ambiente.
4. Las compras por internet serán muy frecuentes tanto en temas de hogar como de trabajo. Existirá mucha facilidad para hacerlo así. El ahorro se impone, por eso cada compra se piensa mucho y bien.
5. Los temas espirituales, no necesariamente religiosos, estarán de moda. Muchas personas tendrán inquietudes sobre temas humanos y sociales. Las personas que practican una religión fortalecerán su fe. Ayudar a otros formará parte del estilo de vida de muchas personas.

6. Los centros educativos se irán acondicionando para impartir una educación con modalidades presencial y remota. Habrá menos enseñanza y más aprendizaje. La socialización será menor pero más intencional.
7. Los hogares, los edificios y urbanizaciones tendrán más posibilidades para el entretenimiento, el ejercicio y las celebraciones. Se invertirá dinero para lograr este fin.
8. La movilidad en las ciudades disminuirá, porque las personas se transportan menos. Los medios de transportes serán mejores paulatinamente, así como la disciplina de la gente en su uso,

todo por el control que ejercerá la misma ciudadanía.

9. Antiguos valores se ponen en alza: austeridad, aceptación del sacrificio, valoración del esfuerzo, paciencia, etc. Y otras actitudes menos usuales: Hacer ostentación de lujos está mal visto, igual que cualquier cosa que sea extravagante. La elegancia está en lo natural, en lo simple, en lo sencillo. La resiliencia gana muchos puntos...
10. Se gastará más en salud, sobre todo en servicios realmente buenos y personalizados. Se exigirá más a las entidades relacionadas con la salud. Todo lo que se refiere a vida saluda-

ble se fortalecerá: alimentación, ejercicio, descanso, etc. La telemedicina estará a la orden del día.

11. En los trabajos que no sean operativos o no directamente de servicios se irá abriendo camino el teletrabajo, con sus ventajas e inconvenientes. El trabajo por objetivos y la orientación a logros serán competencias claves.
12. La tecnología tendrá un papel predominante, y se dedicará dinero para intentar estar al día en equipos y en conocimientos. Los avances tecnológicos se socializarán de modo más dinámico que en la actualidad.
13. Las competencias tecnológicas tendrán un papel más importante. El aprendizaje informal por internet es más valorado. Las comunidades virtuales, tanto de aprendizaje como sociales, formarán parte de la vida diaria de las personas.
14. La vida de familia ganará en calidad; hay más valoración y conocimiento de las personas del núcleo familiar entre sí. Existirá mayor exigencia personal, familiar y social para lograr el equilibrio familia-trabajo.
15. La tolerancia a la corrupción, por parte de personas no involucradas, será menor. Habrá más de vigilancia y castigo social a instituciones y personas sí involucradas.

Después de la pandemia:

EL TELETRABAJO SE QUEDARÁ



Hoy en día no es raro ver a gente que se une a las reuniones desde playas virtuales, lujosas casas adosadas o incluso desde el espacio exterior.

Steve Sasse
director para Latinoamérica de Equinix

La pandemia global de COVID-19 ha empujado al mundo al último experimento de trabajo en casa. Con los gobiernos y las empresas imponiendo cuarentena en todo el mundo, la colaboración en línea se ha convertido en un negocio recurrente. De acuerdo con una reciente encuesta de la agencia de comunicaciones LOOR y la empresa

de seguridad informática forense, Adalid, el 69,2% de los colombianos está teletrabajando durante este período de cuarentena, mientras que el 30% observa esta nueva situación.

TRABAJAR DESDE CASA – UNA NUEVA FORMA DE VIDA

Durante la pandemia, hemos visto a los clientes de Equinix aprovechar libremente las plataformas de comunicaciones unificadas –voz y video– de conferencias como

Cisco WebEx, Microsoft Teams, Zoom y Google Meet para permitir a sus trabajadores comunicarse y colaborar desde casa. Los equipos empresariales están trabajando para adaptarse al cambio y conectarse entre sí de nuevas formas, incluyendo competencias amistosas para ver quién tiene el fondo virtual más innovador.

Hoy en día no es raro ver a gente que se une a las reuniones desde playas virtuales, lujosas casas

adosadas o incluso desde el espacio exterior.

La mayoría de las empresas permite a los teletrabajadores acceder a servicios de colaboración en línea como parte de sus licencias empresariales, mientras que muchos proveedores de servicios están facilitando y haciendo más rentable que los trabajadores desde casa, los educadores y los proveedores de servicios de salud accedan a sus servicios de forma gratuita o a través

de ofertas especiales de tiempo limitado.

Al mismo tiempo, los proveedores de comunicaciones, de redes y de nubes se están multiplicando para apoyar el aumento del tráfico de Internet y de voz y video privados. Estos negocios están reportando picos dramáticos de usuarios, por ejemplo:

Cisco Webex informó que, en promedio, las inscripciones gratuitas en los países afectados son siete veces superiores a las tasas de inscripción antes del período del brote.

Google Meet está registrando más de 2 millones de nuevos usuarios que se conectan cada día, pasando más de 2 mil millones de minutos juntos.

Más de 200 millones de reuniones por Microsoft Teams en un solo día.

Zoom anunció que ha superado los 300 millones de participantes diarios en la reunión de Zoom.

Este aumento del tráfico también está impulsando la demanda de capacidad de ancho de banda de la red para soportar el nivel de tráfico de voz y video que ahora viaja por la Internet pública y por la interconexión privada. La plataforma ZOOM es la más utilizada en Colombia para la realización de reuniones y conferencias virtuales, con un total de 49,6%. Le siguen Teams (24,1%), Skype (13,5%) y Hangouts (8,3%).

Mutación del Coronavirus:

ATAACA CON MAYOR FUERZA



Las espigas, que le dan al virus su aspecto de corona, son precisamente las que le hacen capaz de infectar las células, apuntando a los receptores celulares ACE2.

Un equipo del Instituto de Investigación Scripps de Florida ha descubierto que una leve mutación genética en el coronavirus SARS-CoV-2 incrementa de manera significativa su capacidad para infectar las células, según un comunicado de la institución.

La viróloga Hyeryun Choe, autora principal del estudio, dijo que pudieron determinar en los sistemas de cultivo celular que «los virus con esa mutación son mucho más contagiosos que los que no la tienen».

Lo que hace la mutación D614G es incrementar hasta 4 ó 5 veces el número o la densidad de «espigas» funcionales existentes en la superficie viral y a la vez hacerlas más flexibles.

Las espigas, que le dan al virus su aspecto de corona, son precisamente las que le hacen capaz de infectar las células, apuntando a los receptores celulares ACE2.

«Nuestros datos son muy claros, el virus se hace mucho más estable con la mutación», dijo Choe. Según el comunicado del Instituto de

Investigación Scripps, que tiene sede en Júpiter (sureste de Florida), la variante del SARS-CoV-2 que circuló en los primeros brotes no tenía la mutación D614G, que es ahora la variante dominante en gran parte del mundo.

Según Michael Farzan, coautor de la investigación y co-presidente del Departamento de Inmunología y Microbiología de Scripps, ninguna de las secuencias del SARS-CoV-2 depositadas en la base de datos GenBank tenía la mutación.

En marzo ya aparecía en una de cada 4 muestras y en mayo en el 70 % de las muestras, señaló.

Choe y Farzan, que realizaron su investigación con virus inoos diseñados para producir proteínas claves del coronavirus, advierten que se necesitan estudios epidemiológicos adicionales para determinar si lo que ellos han comprobado sobre una mayor efectividad para contagiar las células a causa de la mutación sucede también en «el mundo real».

Ambos científicos han estudiado los coronavi-

rus desde hace casi 20 años, desde que se registró el primer estallido de SARS, y en 2003 fueron los primeros en descubrir que el SARS apuntaba a los receptores ACE2 de las células, como hace el SARS-CoV-2.

Además de Choe y Farzan, también trabajaron en esta investigación respaldada por el Centro Nacional de Salud, los científicos Lizhou Zhang, Cody Jackson, Huihui Mou, Amrita Ojha, Erumbi Rangarajan y Tina Izard, todos ellos del Instituto Scripps.

EFE

Ser mujer es una bendición:

«SOMOS LAS RESPONSABLES DE LA ARMONÍA EN EL MUNDO»



Taller de costura

Las empresas colombianas destacan cada vez más la importancia de las mujeres dentro de las organizaciones, comprometiéndose a empoderarse en sus roles e incentivando su crecimiento a nivel académico, profesional y personal, con el fin de construir una sociedad más equitativa en temas de género y mercado laboral.

TOTTO, una de las multinacionales más grandes del país, reconoce el importante papel de la mujer en la vida y sociedad colombiana, brindando más oportunidades y condiciones laborales óptimas a sus colaboradoras, quienes se desempeñan en cargos operativos, ventas, administrativos y gerenciales a nivel país.

La participación femenina representa el 62% del total de colaboradores de la organización; el Comi-

té de Directivo está conformado en un 60% por mujeres y del total de la compañía, un 68% son lideresas de equipos.

PORCENTAJES LABORALES

Por regiones, es un factor de alto impacto y los porcentajes son altamente significativos con relación a la población masculina que labora en la multinacional, por ejemplo, el 78% de colaboradores en la regional Medellín son mujeres, y en las demás regiones ocupan el siguiente porcentaje: Regional Costa Caribe 74%, Regional Eje Cafetero 74%, Regional Cali 72%, Regional Villavicencio 71% y Bogotá 62%.

Crear en el empoderamiento de la mujer, sus capacidades para movilizar y sus acciones transformadoras, ha permitido que TOTTO se consolide como una empresa incluyente y respetuosa de

la diversidad que brinda bienestar a sus colaboradores.

UNA BENDICIÓN

Es por ello, que, a lo largo de la historia de la empresa, varias mujeres han dejado huella en la compañía, como es el caso de Martha Cárdenas, Gerente Corporativa de Operaciones, quien es referente para la industria en temas de logística, operaciones y manufactura textil.

«Ser mujer es una bendición; somos las responsables de la armonía en el mundo. TOTTO es pasión, carisma y un ente vivo que hace que nos desarrollemos. Yo ingresé a la compañía hace más de 30 años como archivadora, crecí de la mano de un equipo y un gran mentor, el señor Yonatan Bursztyn; pude hacer una carrera muy linda de aprendizajes y enseñanzas: La empresa da la oportunidad de crecer

y hoy me siento realizada en todos los campos. Soy una convencida del sí se puede; ¡es cuestión de actitud y un poquito más!», aseguró Cárdenas.

Sin embargo, no solo a nivel directivo TOTTO fortalece el empoderamiento de las mujeres en Colombia. Teresa Lugo, colaboradora vinculada a la compañía hace más de 16 años, quien actualmente ocupa el cargo de operaria de producción, es un ejemplo de ello.

«Estoy muy agradecida con la empresa, porque me ha permitido trabajar aquí por muchos años y gracias al apoyo que me han brindado pude salir con mi familia adelante y comprar mi propia casa: me siento una mujer empoderada y muy productiva para la sociedad», afirmó Lugo.

MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

Algunos de los proyectos de inversión social de TOTTO apuntan a mejorar la calidad de vida de miles de mujeres en condición de vulnerabilidad económica que pertenecen a programas como la Escuela Deportiva TOTTO Menorah, que promueve el deporte en el colegio distrital Menorah desde grado 1° hasta grado 11°, y luego a través de becas de educación superior se fortalecen sus competencias para acceder al mercado laboral formal, lo que ha generado un modelo de empleo inclusivo del cual Nicoll Ruiz ha sido beneficiada.

«VINIMOS A SER NO A HACER»

«TOTTO aporta al empoderamiento de la mujer al creer en la educación y el deporte como pilares de transformación social, involucrando y beneficiando en sus proyectos a mujeres de comunidades vulnerables para que puedan acceder a educación de calidad y oportunidades para transformar y construir un mejor país», manifestó Ruiz, beneficiaria del programa de Empleo Inclusivo y Administradora de Proyectos Sociales de TOTTO. Durante marzo, la marca movilizará a través de sus redes sociales su campaña «Vinimos a SER no a HACER», que invita a las mujeres a empoderarse, romper estereotipos, emprender proyectos personales y laborales, para demostrarle al mundo que tienen la confianza de expresarle lo que les gusta y lo que no. (GRS).

ALTA TENSIÓN

Desde la esquina

ABREN INVESTIGACIÓN A «PULGARCITO»

La Procuraduría General de la Nación abrió una indagación disciplinaria en contra del senador Eduardo Pulgar, luego de la denuncia que hizo el periodista Daniel Coronell tras dar a conocer un audio que revelaría un intento de soborno a un juez del departamento del Atlántico.

Todas las personas nombradas en la columna periodística de Coronell serán llamados a presentar su respectiva versión.

Sin Embargo los amigos de Pulgarcito le dicen: Tranquilo en unos meses se archivará el proceso y quedará como si nada.

NUEVO SOBORNO DE «PULGARCITO»

El periodista Daniel Coronell reveló en una entrevista radial que el senador Eduardo Pulgar intenta sobornar a un juez de la República para favorecer a Luis Fernando Acosta Osio en el proceso sobre la Universidad Metropolitana de Barranquilla, existe otro audio en el que el mismo juez es llevado a hablar con Acosta Osio por mediación del exsenador David Name. Llama la atención que se trata del mismo juez que grabó la conversación sobre el caso de la Universidad Metropolitana de Barranquilla, y que hoy tiene en líos al senador Pulgar.

BANCADA

En las redes sociales políticos y funcionarios de los UTLs vienen hablando de la bancada de los contagiados por el coronavirus en el Congreso de la República. Son siete los congresistas contagiados por el virus: Horacio José Serpa, Pablo Catatumbo, Laureano Acuña y Nicolás Pérez, y los representantes Erasmo Zuleta, José Luis Correa y Fabio Arroyave.

LA UNIVERSIDAD EN LA MIRA

La Procuraduría oficio a la rectoría de la Universidad Metropolitana, a la dirección de la Fundación Acosta Bendeck y del Hospital Universitario Metropolitano de Barranquilla a fin de que informen el vínculo que han tenido o tienen con el señor Luis Fernando Acosta Osio.

La procuraduría ante los delicados señalamientos se prepara para oficiar a la sala de instrucción de la Corte Suprema de Justicia a fin de que se informe si existe actuación penal alguna en contra del senador Pulgar por una denuncia presentada por el juez Andrés Rodríguez por un presunto cohecho suscitado en el 2017.



CONFORMANDO EQUIPO

El senador de Cambio Radical Arturo Char, viene conformando su equipo que lo acompañara durante su ejercicio como presidente del Congreso de la República. La mayoría de los senadores acordaron apoyar a Char en cumplimiento de unos pactos firmados en el 2018.

Char, ya escogió entre sus colaboradores su nuevo secretario privado. La jefatura de prensa del Senado también se encuentra lista, además de cinco cargo más que puede nombrar.

La celebración será virtual, según indicó uno de los colaboradores de Char.

La primera tarea del presidente Char será impulsar la Ley que permita a los congresistas, diputados, concejales, ediles y militantes de los partidos a cambiar de colectividad política, conocida en medios políticos como la «Ley del transfuguismo».

ABOGADO DEFENSOR

Un reconocido abogado penalista fue llamado por el senador Eduardo Pulgar para que asumirá su defensa en las denuncias que hizo el periodista Daniel Coronell en el portal Los Danieles. Abogado y acusado de manera virtual hablaron sobre el tema, donde se indicaron los honorarios. La próxima semana se definirá el tema del abogado defensor en el caso de «pulgarcito», como fue bautizado por el columnista Coronell.

TAMBALEA REGRESO DEL FÚTBOL

Las más recientes noticias de los equipos sobre casos de Covid-19 en jugadores de fútbol retrasarán el regreso a los estadios.

El campeonato del 2020 quedará en veremos. Las finanzas no dan para sostener las nóminas y muchos jugadores entregarán las camisetas este año.

En un comunicado de Santa Fe se pronuncian diciendo que «Siguiendo con los protocolos establecidos por el Gobierno Nacional, y la Federación Colombiana de Fútbol a través del Ministerio de Salud, se realizaron las pruebas diagnóstico COVID-19 en el Laboratorio Lorena Vejarano (entidad autorizada por el Ministerio de Salud para diagnóstico de SARS-COV2), dando como resultado tres (3) casos positivos asintomáticos».

El Barranquilla Fútbol Club también encontró a 7 de sus jugadores con coronavirus y en el equipo azul de Bogotá, también otros tres casos.

Se espera sus prontas recuperaciones.



QUIERE SER PRESIDENTE

El exministro de Defensa Juan Carlos Pinzón Bueno insiste en su candidatura a la presidencia.

En su blog hace un recuento de su trabajo en el ministerio, habla sobre el manejo que Juan Manuel Santos le ha hecho al proceso de paz y sobre lo que pasa en el país.

«Para el día de hoy el país está fracturado.

Como si fuera poco, no estamos en paz. El tema no es académico, ni de percepción política, es la realidad en las regiones. El ELN crece, de las FARC se desprendieron estructuras, hay disidencias de esa misma organización, y bandas criminales que con diversos nombres azotan a campesinos en las regiones. Las economías criminales del narcotráfico internacional, la minería criminal, y los intereses del régimen vecino, están agravando la situación día a día», escribe el bien peinado personaje que espera la bendición de los azules, después de pasar por el santismo y el vargallerismo.

ASAMBLEA VIRTUAL DEL CPB

El próximo 22 de agosto se llevará a cabo la asamblea del Círculo de Periodistas de Bogotá (CPB). Todo se hará virtual. Adiós encuentros para contar las últimas noticias y los comentarios sobre los cambios en los medios de comunicación.

La Asociación de Exempleados de Caracol también ha cancelado sus famosos almuerzos en el Club de El Campín en Bogotá y están analizando un Zoom para fin de año.

NADIE LES DICE NADA

La Contraloría General de la República afirmó que ha recibido múltiples denuncias ciudadanas, relativas a la deficiente o nula entrega de elementos de protección personal a los afiliados de las Administradoras de Riesgos Laborales (ARL) en riesgo de exposición directa al virus de la COVID-19.

Esta situación es repetitiva y nadie les dice nada. El gobierno en este caso mira para otro lado. Son numerosos los servidores de salud que han perdido la vida por falta de protección y hasta el momento no se ha adelantado ninguna investigación por parte de la fiscalía general de la nación.

Los perjudicados son: El personal de la salud, aseo, vigilancia, alimentación, administrativos asociados al sistema de salud, personal de terminales aéreas, terrestres, marítimos, control fronterizo, Cruz Roja, Defensa Civil y Cuerpo de Bomberos.

ARRANCA EN PUNTA FAJARDO

El Exalcalde de Medellín Sergio Fajardo arranco en punta en la carrera presidencial de acuerdo con la encuesta realizada por Guarumo con un 22,5 por ciento. El segundo lugar es para el senador Gustavo Petro, con un 16,9; seguido por el exalcalde de Medellín Federico Gutiérrez, con el 12,6.

Enseguida viene el exalcalde de Barranquilla Álex Char, con 7,8. El primero de los uribistas que aparece en la medición es el actual ministro de Defensa, Carlos Holmes Trujillo, con el 4,3.

EL ESPECTADOR SIGUE COMO DIARIO

Las directivas del Espectador anunciaron que continuara la publicación como diario. Se había anunciado que por problemas financieros proyectaban seguir como seminario, pero en las últimas horas desistieron.

Estudios revelan:

LAS CUARENTONAS DISFRUTAN MÁS EL SEXO



Los hombres prefieren a las mujeres de cuarenta porque ellas aman sus curvas y no tienen miedo de presumir sus imperfecciones, aman su cuerpo y saben que lo importante es saber moverse en la intimidad.

Buena parte de la gente piensa que las mujeres entre los 18 y 15 años son las que más disfrutan en la cama, total equivocación, según estudios adelantados la mejor edad para disfrutar de la cama es entre los 40 y 45 años

Porque lo mejor está por empezar a los cuarenta, los juegos se acabaron, ya sabes lo que quieres y esperas de tu pareja. Dedícate a disfrutar al máximo de cada encuentro, mereces olvidarte del estrés con un encuentro inolvidable.

Hay tres poderosas razones por las que los cuarenta son la mejor edad para disfrutar al máximo, por algo los hombres prefieren salir con mujeres de dicha edad.

Los hombres prefieren a las mujeres de cuarenta porque ellas aman sus curvas y no tienen miedo de presumir sus imperfecciones, aman su cuerpo y saben que lo importante es saber moverse en la intimidad.

Los hombres aman a las mujeres que dicen lo que les gusta en la intimidad,

sin miedos y con seguridad, saben que de dicha forma será más fácil disfrutar de noches inolvidables.

A los cuarenta es más fácil tener un estilo de vida menos acelerado, por lo que no nos extraña que las parejas tengan más tiempo para disfrutar en la intimidad.

Estudios

«Tanto hombres como mujeres lidian con cambios hormonales a sus cuarentas que pueden causar cambios en la excitación sexual, el de-

seo y la comodidad física general durante el sexo», dice Shannon Chávez, psicóloga y terapeuta sexual en Los Ángeles. «Los cambios en las hormonas pueden requerir un aumento en la estimulación durante la actividad sexual o un mayor enfoque en el placer sensual».

Eres más desinhibido

¿Crees que te espera siempre lo mismo si estás en una relación a largo plazo? Piensa nuevamente, ese es solo uno de los muchos mitos sobre el envejecimiento. «Las

parejas de 40 años viven el mejor sexo de sus vidas: tienen más permiso y motivación para explorar diferentes aspectos de la sexualidad», dice Chávez. «Las parejas en sus 40 pueden probar juegos de rol, ver erótica juntos, o intentar Tantra. Las parejas están más abiertas a explorar debido a la confianza sexual, un sentido más fuerte de la sexualidad, el deseo de hacer el sexo más lúdico o para sentir un vínculo emocional más profundo y así tener relaciones más significativas y apasionadas».

Adición al trabajo:

EMPEORAMIENTO MENTAL Y FISICO



«un promedio menor de bienestar mental en estas personas», sostiene. Sin embargo, y pese a ello, los trabajadores adictos continúan trabajando muchas horas porque entienden que el coste económico de no hacerlo «es mayor».

Europa Press

Científicos de la Universidad Estatal de Kansas (Estados Unidos) han constatado que quienes trabajan más de 50 horas semanales, lo que consideran una adicción, ven reducido su bienestar mental y sufren un empeoramiento físico.

Este trabajo, que ha sido publicado en la revista especializada 'Financial Planning Review', expo-

ne que las personas que son adictas a trabajar no tienen a su bienestar «como una prioridad», ya que existe una relación entre esta adicción y el deterioro de este aspecto, tanto a nivel mental como físico.

Los expertos sostienen que las horas extras realizadas en el puesto laboral «pueden costar la salud» a estas personas, tal y como le ha ocurrido esta semana a Moritz Erhardt, un becario de un banco de Londres (Reino Unido) que ha fallecido tras trabajar durante 72

horas sin descanso. Para llegar a la conclusión obtenida en la investigación, los especialistas han revisado los datos de la Encuesta Longitudinal Nacional de la Juventud de Reino Unido realizada en 1979, en los que han hallado esta evidencia.

En ella se recogen los resultados obtenidos tras entrevistar a 12.686 hombres y mujeres de forma anual y hasta 1994. Desde entonces, la población de este trabajo es encuestada cada dos años para comprobar su evolución.

OMITEN COMIDAS

De este modo, como ha explicado la autora principal del estudio, Sarah Asebedo, quienes desempeñan su labor profesional durante 50 horas semanales o más tienen más probabilidades de reducir su bienestar físico, algo que podría resultar lógico pero no se había demostrado hasta ahora. Una de las causas de ello es que estos trabajadores deciden «omitir alguna de las comidas diarias», explica. Además, y según reportaron los encuestados mediante puntuación en la escala de depresión,

también se observa «un promedio menor de bienestar mental en estas personas», sostiene. Sin embargo, y pese a ello, los trabajadores adictos continúan trabajando muchas horas porque entienden que el coste económico de no hacerlo «es mayor». En este sentido, y atendiendo a la teoría de Gary S. Becker, Asebedo indica que estos empleados no sólo trabajan más para ganar una cantidad de dinero mayor. Éstos también piensan que cuanto menor sea su tiempo libre, «menos tiempo tendrán para gastar», concluye.

Soluciones digitales:

CLAVE PARA LA REAPERTURA ECONÓMICA

El constante crecimiento del comercio electrónico en Colombia, ha traído nuevos retos para todos los sectores y actividades económicas. Esta realidad, disparada por el confinamiento, lleva a el cómo cumplir las metas empresariales en ventas y crecimiento, y a la vez cubrir las necesidades de los clientes.

Es así, como Camilo Pérez, gerente de OOH Redes Digitales, empresa de comunicación digital que ha revolucionado el mundo de las pantallas en Colombia, afirmó que: “Las nuevas tecnologías cambiaron la forma como nos relacionamos con los demás; por esa razón el reto para las empresas de los distintos sectores es adaptarse a los cambios, exigencias de MinSalud y así seguir evolucionando para subsistir. Por tal motivo, hemos puesto nuestra experiencia y conocimiento en hardware, software y señalización digital, para brindar soluciones óptimas a la reapertura económica”.

El informe “Digital 2020 Global Overview Report” de We are Social y Hootsuite, en Colombia 35 millones de personas son usuarios activos de Internet desde cualquier dispositivo tecnológico (smartphone, tablet, laptop, consola de videojuego, TV, entre otros). Lo anterior, nos ofrece el escenario perfecto para



Este servicio web, permite el registro rápido y ordenado de los clientes en su organización, a través de teléfonos, tabletas o computadores.

implementar soluciones digitales como:

Control de Ingreso de clientes y capacidad de aforo

Este servicio web, permite el registro rápido y ordenado de los clientes en su organización, a través de teléfonos, tabletas o computadores. Su función es consolidar información en tiempo real, basándose en sus necesidades específicas para tener un registro exacto de la cantidad de aforo en su negocio y reportes de control de ingreso.

Control automático de ocupación permitida:

Este servicio permite, por medio de cámaras digitales, contar el número de personas que entran y salen de su negocio en

tiempo real y muestra la información de manera gráfica en las diferentes pantallas dentro de su local. Así, puede tener un control exacto de ocupación que cumpla con los protocolos y requisitos establecidos.

Tótem con gel antibacterial:

Para aquellas empresas que buscan visibilización publicitaria en ciertos puntos clave, el Tótem con gel antibacterial consta de una pantalla LCD HD que en tiempo real mostrará cualquier tipo de contenido informativo que puede ser modificado las veces que sea necesario.

Adicional, esta tecnología de fácil instalación y anclaje a pared como a

piso, cuenta con un sensor IR que activa la dosificación de gel de manera automática, limpia, segura y completamente libre de contacto.

Integración POS y Delivery

A través de esta solución, las personas pueden realizar pedidos en bares, restaurantes y comercios escaneando un código QR que abre la carta en la pantalla de su celular, sin necesidad de registrarse o descargar una app. Este innovador método de compra no requiere de ningún tipo de contacto con el mesero ni la carta de productos. Le permitirá segmentar el menú según la hora del día (desayunos, menú del día o simplemente la carta habitual), actualizar

los precios de los platos, las opciones nuevas en el menú o las fotos de los productos, actualizar los horarios de atención de los puntos de venta, dar a conocer los precios de los productos y optimizar el tiempo del equipo en el restaurante. Dada la coyuntura actual que significa una enorme crisis para la economía del mundo, las empresas deben ajustarse a las nuevas necesidades de las personas y enfocar sus productos o servicios pensando siempre en el cuidado de la salud de sus clientes y colaboradores. Por esa razón, OOH Redes Digitales ha dispuesto el portal <https://www.oohrd.com/es/inicio> para conocer toda la información acerca de estas soluciones.

Salud:

¿CÓMO REFUERZO MI SISTEMA INMUNOLÓGICO?

El sistema inmunológico es la defensa natural del cuerpo que combate infecciones, como las bacterias y virus. Mediante un proceso, elimina organismos infecciosos e invasores. Los órganos que conforman el sistema inmune humano son: el bazo, los ganglios linfáticos, las amígdalas, la médula ósea y el timo.

El proceso inmunológico nos protege de una serie de agentes externos que pueden afectar a nuestra salud. Por ejemplo, un virus de una gripe que ingresa por las fosas nasales o una bacteria que entra por la sangre al pincharnos con un clavo. En este tipo de casos, nuestro sistema inmunológico cumple un rol fundamental. Es el encargado de detectar y atacar al cuerpo infeccioso, conocido también como antígeno.

Sin embargo, es un hecho que a medida que pasan los años nuestro sistema inmunológico se va debilitando. Su capacidad de reacción se torna más lenta, lo cual no le permite responder ante enfermedades con la misma eficacia. Por ende, las toxinas, virus, bacterias o células cancerígenas deterioran con el tiempo nuestra salud y vitalidad.

¿Cómo refuerzo mi sistema inmunológico?

Existen muchas formas de reforzar este sistema, no obstante, una correcta alimentación es la opción más eficaz. Actual-



El proceso inmunológico nos protege de una serie de agentes externos que pueden afectar a nuestra salud.

mente, se encuentra en el mercado una serie de productos que brindan una gran cantidad de beneficios, son llamados 'superalimentos'. Éstos han sido aplaudidos por unos y criticados por otros. Algunos estudios le atribuyen propiedades curativas, otros afirman que se trata de una mera acción de marketing.

Lorena Castillo, responsable del sitio web GUIA-DESUPLEMENTOS, manifiesta que "en realidad, estos productos cuentan con propiedades muy importantes. Sin embargo, se debe tener claro que no son milagrosos. Aportan a nuestra nutrición notablemente siempre y

cuando se consuma de forma responsable y se acompañe de una dieta balanceada".

¿Qué es el aceite de hígado de bacalao?

El aceite de hígado de bacalao es una fuente de vitaminas esenciales, así como ácidos grasos omega-3 (EPA y DHA). Y ya que por lo general no ingerimos suficiente de estos nutrientes, su consumo es importantísimo para la salud cardiovascular, hormonal, inmunológica, reproductiva y neurológica.

El hígado de bacalao se utilizó por primera vez en medicina en 1789 para el tratamiento del reumatis-

mo y en 1824 para curar el raquitismo. A principios del siglo XX se administraba a los niños para prevenir el raquitismo y otras afecciones causadas por la deficiencia de la vitamina D.

¿Qué aporta a nuestro organismo?

La acción cruzada de las vitaminas A y D asegura el crecimiento y el mantenimiento de la estructura ósea. Igualmente, la concentración de ácidos grasos esenciales mejora el rendimiento cognitivo en niños y ancianos.

Entre sus beneficios para la piel encontramos que previene el envejecimiento, protege del acné

y alivia el daño solar. Por otra parte, ayuda a bajar la presión arterial, ayudar a disminuir la viscosidad de la sangre, mantener niveles saludables de colesterol. La vitamina D y omega-3 en el aceite de hígado de bacalao contribuyen al crecimiento del cabello. Si bien hay otros tipos de aceite de pescado ricos en ácidos grasos omega-3, la diferencia principal radica en que el aceite de hígado de bacalao también proporciona cantidades significativas de vitaminas A y D.

Por otro lado, la sobredosis se caracteriza por molestias como mareos, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, pérdida de apetito, pérdida de cabello, cansancio y mucha sed. Básicamente, se produce por exceso de vitamina A o D.

¿Cómo saber si necesito consumir aceite de hígado de bacalao?

Si su sistema inmunológico anda mal, el aceite de hígado de bacalao ayudará a mejorar la situación. Los síntomas generales de que algo marcha mal en el sistema inmunológico humano son: fatiga constante, falta de apetito, infecciones constantes, migrañas frecuentes, diarrea frecuente, etc.

Su uso es especialmente recomendado en personas sujetas a estrés mental, deportistas, mujeres embarazadas, personas con problemas oculares y con bajas defensas.

EL FANTASMA



SIN HIJOS

Catherine Siachoque ha decidido no tener hijos, situación por la que es criticada en redes, a lo que ella afirmó que en un principio si le causaba molestia, pero que con el paso del tiempo entendió que cada persona tiene su «modelo de felicidad» y que son ellos quienes desean ver ese modelo en la vida de la actriz.

«Conozco mujeres que tienen cuatro hijos y son frustradas totalmente como profesionales, como mujeres, como esposas, como mamás y son infelices ellas, hacen infeliz al marido, a los hijos. ¿De verdad eso es realizarse?», expresó la famosa actriz colombiana radicada en México.

¿EMBARAZO?

La actriz colombiana, Johana Fadul, le explicó a sus seguidores en su cuenta de Instagram por qué no ha podido quedar embarazada.

Fadul, le había contado a sus fans que junto a su pareja, Juan Sebastián Quintero, querían volver a intentar ser padres luego de que en el año 2015 perdieran a sus gemelas.

La actriz, quien le dio vida a Daniela en Sin Senos Sí Hay Paraíso, dijo que desde esa pérdida, no le volvió a llegar la menstruación por lo que ha presentado problemas para concebir.



CUMPLEAÑOS DE «LA TOTI»

Sofía Margarita Vergara Vergara, acaba de celebrar sus 48 años de vida. La barranquillera como actriz y modelo ha sido la ganadora de los premios SAG, nominada al Globo de Oro, al Emmy, a los Premios Satellite y la actriz mejor pagada en la televisión de los Estados Unidos. Los amigos y familiares anunciaron la celebración de los 50 años en Barranquilla.

PADRE DE LOS OSPINA

«Un día como hoy, hace un año se cerraron tus ojitos y partieron al cielo. Pero estoy segura que desde arriba, allá en lo más alto me sigues guiando, acompañando y amando, porque siempre he tenido la certeza de que tu amor es infinito. Hoy hace un año, dejaste un vacío gigante en mi corazón y a veces pensar en qué ya no te tengo cerca para poder- te besar y abrazar me llena de tristeza», escribió en las redes sociales Daniela Ospina, al cumplirse el primer aniversario de la muerte de su padre Hernán Ospina.

DENUNCIA

«A una tía de mi madre la llevaron al hospital por una infección urinaria y, de un momento a otro, dijeron que había fallecido de COVID», sostuvo Manuela Gómez exprotagonista de Novela quien pone en duda la pérdida de un familiar por el virus, cree que los engañaron.

«Son cosas muy raras las que están pasando», por lo que se atrevió a señalar que es «mejor no ir al hospital» en este momento.

LAMENTABLE MANEJO DE UNA CRISIS

Colombia afronta la peor crisis de su historia. El contagio creciente de la COVID-19, ha dejado al descubierto toda la problemática y la injusticia social que reina en todo nuestro territorio.

Los enfrentamientos más frecuentes entre el gobierno nacional y el gobierno distrital de Bogotá, ponen en riesgo a

una población cercana a los 10 millones de habitantes. Todos los días somos testigos como están diseñando estrategias para que no le vaya bien a quienes no comparten ciegamente las equivocaciones frecuentes de la administración central.

La ciudadanía debe cumplir las medidas que impongan. No hay consultas ni opiniones tenidas en cuenta. Amenazas, multas y hasta cárcel afrontan

los ciudadanos sin derechos.

Lo cierto es que en el caso, donde se presentan problemas o resultados negativos la culpa es de la ciudadanía, en ningún momento de los gobernantes.

El problema de los ventiladores puso al descubierto cómo el gobierno nacional ataca con todo a la alcaldesa. Eso se soluciona a través del diálogo y no de la intriga, persecución

y hasta la utilización de las redes sociales con los recursos de todos los colombianos.

La alcaldesa de Bogotá que ha demostrado su capacidad y entrega en favor de la ciudadanía es perseguida de manera intensa por la administración central con la complicidad del partido de gobierno otros partidos que buscan tener buenas relaciones con la presidencia para recibir halagos burocráticos. Llegó el momento

que la ciudadanía se pronuncie. Que apoye las medidas adecuadas de favorecer a la población, que pueda criticar las equivocaciones y sobre todo tenga la capacidad de rechazar las medidas perjudiciales. Es hora de acabar con la burla, las malas decisiones y la propia violación de los derechos humanos, para encaminarnos a superar esta pandemia que nos tiene al borde del abismo.

Columnista

CARÍSIMOS LOS SERVICIOS PÚBLICOS

Jorge Giraldo Acevedo

El costo de los servicios públicos en Colombia está aumentando en forma acelerada y hasta descarada; no entendemos cómo es posible que la factura, por concepto de consumo de agua y luz, presente aumentos al doble y hasta más en el último año.

Hay miles de reclamos sobre estas situaciones. Un concreto ejemplo, una familia de 5 personas que residen en un

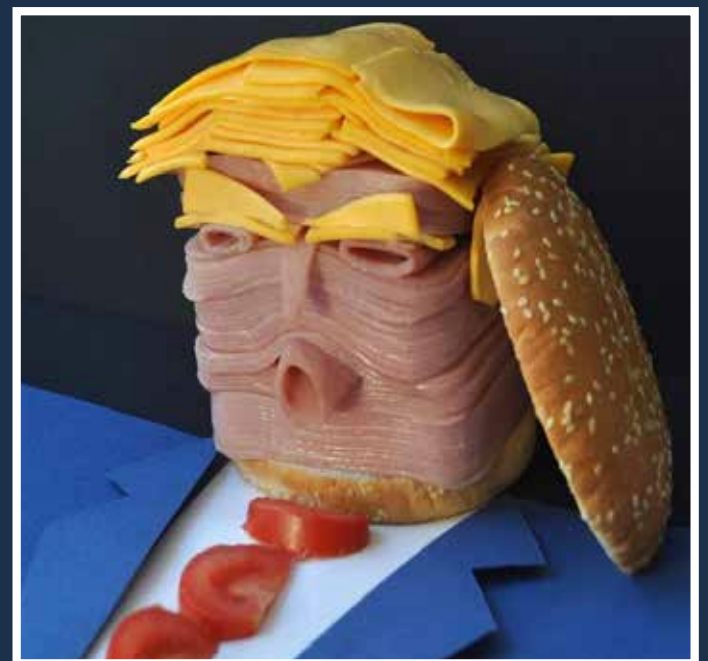
apartamento de estrato 3, cancelaba hace un año por el servicio de agua un promedio mensual de \$30.000.; ahora le acaba de llegar una cuenta de cobro por \$62.000. Por el servicio de luz, esa misma familia, pagaba \$40.000.; ahora le cobran \$85.000.

Las tarifas de energía en las ciudades de la costa caribe presentan aumentos descomunales y el servicio es pésimo por las constantes suspensiones.

Valga la pena reconocer que el servicio público de gas, aunque ha tenido aumentos, no han sido descomunales.

Ante los miles de reclamos hace falta que el Gobierno Nacional haga algo para corregir la situación planteada debido a que con plena seguridad el costo de los servicios públicos de agua y luz está por las nubes y esto afecta a la mayoría de los hogares colombianos.

ELECCIONES USA



ISSN: 2323-0606

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

Guillermo Romero Salamanca
Sub director

Javier Sánchez
Jefe de Redacción

William Fonseca
Gerente

Catherine Rodríguez Duque
Coordinadora de editores

Pedro Fuquen
Editor de Turismo

Rafael Camargo
Editor Nacional
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 en el mundo

Estados Unidos:
Lorena Sánchez
Omar Sánchez
Luis Guillermo Vega

Paraguay:
Ignacio Martínez

Cuba:
Lázaro David Najarro Pujol

Europa:
Carlos Andrés Lucero Carmona

Australia:
Mónica Lucero Mosquera

Fotógrafos:
Rodrigo Dueñas
Juan Francisco Zuleta

Diseño y diagramación:
Felipe Ballesteros

Orbedatos

primiciadiario@gmail.com
Teléfono 3013209285
Bogotá - Colombia - Sur América



QUIERE SER PRESIDENTE

ASAMBLEA VIRTUAL DEL CPB



PRIMICIA

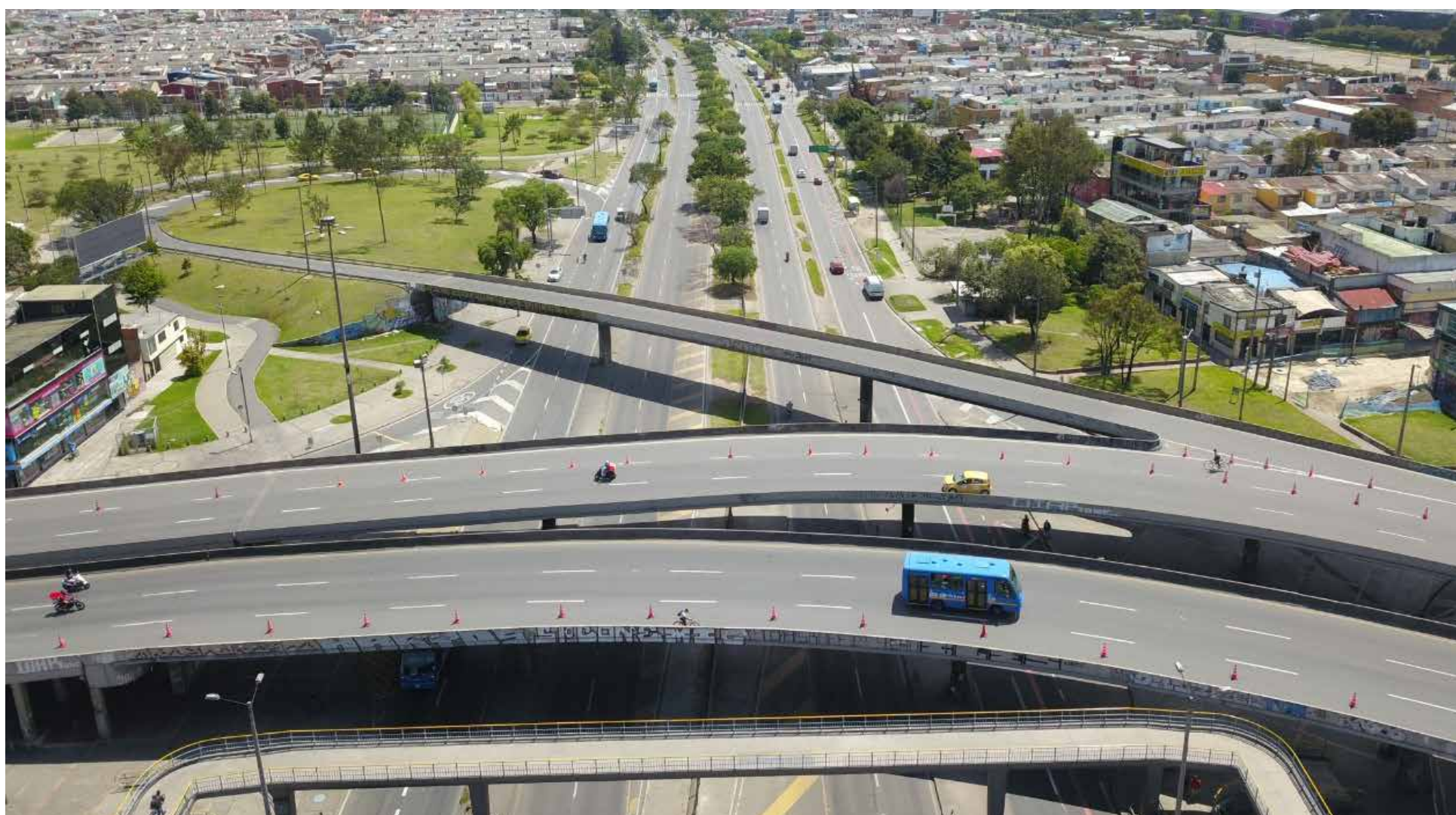
DIARIO

MARTES
14

AÑO 4 - EDICIÓN 874 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA JULIO DE 2020

En Bogotá:

EMPEZÓ AISLAMIENTO OBLIGATORIO



Así empezó la cuarentena en Ciudad Bolívar, San Cristóbal, Rafael Uribe Uribe, Chapinero, Santa Fe, Usme, Mártires y Tunjuelito. Se estudia extender la media en toda la ciudad.

Mutación del
Coronavirus:

**ATACA CON
MAYOR FUERZA**



Estudios revelan:

**LAS CUARENTONAS
DISFRUTAN MÁS
EL SEXO**



WWW.PRIMICIADIARIO.COM