

Estado colombiano revictimiza:

**IMPIDE JUSTICIA PARA
JINETH BEDOYA**

La medicina opina:

**¿SON SEGURAS LAS PASTILLAS
PARA DORMIR?**



PRIMICIA

DIARIO

MARTES
16

AÑO 4 - EDICIÓN 1014 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA MARZO DE 2021

Covid-19:

ITALIA VUELVE AL CONFINAMIENTO



Más de cuarenta millones de italianos han vuelto al confinamiento. Nueve regiones y la provincia de Trento han cerrado escuelas y comercios no esenciales ante la saturación en hospitales. La cuarentena llegó de nuevo.

Colombia hace ridículo internacional:

**DESIDIA DEL
ESTADO CONTRA
LAS VÍCTIMAS DE
VIOLENCIA SEXUAL**



30 años de la Constitución Nacional:

**LOS GITANOS
EN BREVEDAD**



WWW.PRIMICIADIARIO.COM

Colombia hace ridículo internacional:

DESIDIA DEL ESTADO CONTRA LAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA SEXUAL

El actual Gobierno colombiano nuevamente se coloca en contra de las víctimas.



Jineth Bedoya Lima

Agencia ANADOLU

El Estado representado por el gobierno nacional fue criticado por la Fundación para la Libertad de Prensa (FLIP) y el Centro por la Justicia y el Derecho Internacional (CEJIL), representantes de Jineth Bedoya, los cuales aseguraron que «la actitud del Estado demuestra la desidia contra las víctimas de violencia sexual en el conflicto armado y niega espacios dignos para acceder a la justicia. El retiro del Estado de la audiencia es un acto sin precedentes, lo que genera preocupación sobre el compromiso del Esta-

do colombiano frente al juicio por violaciones de derechos humanos y al sometimiento frente a la decisión que adopte la Corte».

El director de la Agencia Nacional de Defensa Jurídica de Colombia, Camilo Gómez, señaló de 'falta de objetividad' a los jueces y abandonó la audiencia que se realiza por secuestro, tortura y violencia sexual contra la comunicadora, ocurrido en el 2000.

El Estado colombiano recusó a varios de los magistrados de la Corte Interamericana de Derechos Humanos que si-

guen el caso de la periodista Jineth Bedoya porque, según el director de la Agencia Nacional de Defensa Jurídica, Camilo Gómez, están parcializados a favor de la comunicadora.

El 25 de mayo de 2000 Bedoya fue secuestrada en la cárcel La Modelo de Bogotá, posteriormente fue abusada sexualmente por paramilitares. La víctima asegura que según las investigaciones que ella y sus abogados han realizado durante años, los crímenes que sufrió fueron auspiciados por integrantes de la Fuerza Pública. Gómez aseguró a los medios

que «las intervenciones y preguntas de los jueces demostraron evidentes prejuizgamientos e involucraron nuevos asuntos que ni siquiera fueron debatidos ante la Comisión Interamericana de Derechos Humanos», instancia que le remitió el caso a la Corte.

El jurista salió de la audiencia virtual cuando la presidenta de la Corte IDH, Elizabeth Odio Benito, desde San José de Costa Rica, solicitó la intervención del Estado colombiano.

Según declaraciones posteriores de Gómez, el Estado no cuenta con

garantías en el caso y, por tal motivo, «Colombia presentará un escrito de recusación que cubre a todos los jueces menos al juez (Eduardo) Vio Grossi». Gómez aseguró que recusarán a la presidente Odio Benito y a los magistrados Ricardo Pérez Manrique, Patricio Pazmiño Freire, Eduardo Ferrer Mac-Gregor Poisot y Eugenio Raúl Zaffaroni. «Aquí de lo que se trata es de la falta de garantías y objetividad en este proceso. Esta posición del Estado colombiano tiene que ser con la obligación que tiene los jueces de ser imparciales», explicó el abogado.

Estado colombiano revictimiza:

IMPIDE JUSTICIA PARA JINETH BEDOYA

FLIP

Ayer lunes 15 de marzo comenzó la audiencia pública ante la Corte Interamericana de Derechos Humanos (Corte IDH), en el marco del proceso en el cual se determinará la responsabilidad del Estado en los hechos de amenazas, secuestro, tortura y violencia sexual que enfrentó la periodista Jineth Bedoya Lima en el año 2000. Durante la audiencia, la Agencia Nacional de Defensa Jurídica del Estado colombiano, en cabeza de Camilo Gómez, señaló la presunta falta de imparcialidad de la mayoría de los jueces y de la presidenta de la Corte IDH y anunció que presentará una solicitud de recusación contra cinco de los seis jueces, debido a una supuesta falta de garantías procesales. El Estado tomó la decisión de retirarse de la audiencia y, además, la testigo ofrecida por el Estado no compareció a rendir su declaración.

Para Colombia, las preguntas y los comentarios realizados por los cuatro jueces y la jueza Elizabeth Odio Benítez, presidenta de la Corte, estaban cargados de parcialidad a favor de la víctima. Ante esto, CEJIL y la FLIP, representantes de Jineth Bedoya Lima, sostenemos que los comentarios de los magistrados fueron dignificantes y oportunos en la medida que acababan de escuchar el valiente testimonio de una sobreviviente de graves violaciones a derechos humanos, pero de ningun-



Corte Interamericana de Derechos Humanos (Corte IDH)

na manera prejuizaron sobre la responsabilidad del Estado, tal y como alega la defensa.

Precisamente, es facultad y deber de los jueces indagar sobre los hechos objeto del litigio, es decir, aquellos que fundamentan el caso como el contexto para comprender su alcance y las medidas que para la víctima pueden significar la reparación. En su testimonio, Jineth Bedoya contestó a preguntas relacionadas con el objeto de su declaración tal como fue aprobado por la Corte. Esto incluye: su labor periodística y las investigaciones que llevaba a cabo en la época de los hechos, el riesgo al que se encontraba expuesta, sus solicitudes de protección y la respuesta estatal ante esta situación. De igual forma, la periodista narró los hechos del 25 de mayo del 2000 y el impacto que estos tuvieron en su vida desde entonces hasta la fecha.

En su declaración, Jineth señaló que agentes de la Policía fueron quienes le

sugirieron entrevistarse en la cárcel La Modelo con jefes paramilitares, para contener el riesgo que había generado su cubrimiento periodístico. Esta entrevista fue la trampa que ocasionó su secuestro, tortura y violencia sexual. También entregó detalles de cómo los perpetradores justificaron que estas agresiones eran un escarmiento contra sus denuncias periodísticas. Además, mencionó los numerosos indicios de la responsabilidad de agentes estatales sobre los hechos, que han sido ignorados en la

investigación a nivel interno. Del mismo modo, Jineth cuestionó la revictimización que debió afrontar al ser llamada doce veces a declarar sobre el ataque sexual. Esto último fue reconocido por parte del agente del Estado en la audiencia pública.

Las organizaciones que representamos a la periodista consideramos que la actitud del Estado demuestra la desidia contra las víctimas de violencia sexual en el conflicto armado y niega espacios dignos para

acceder a la justicia. El retiro del Estado de la audiencia es un acto sin precedentes, lo que genera preocupación sobre el compromiso del Estado colombiano frente al juicio por violaciones de derechos humanos y al sometimiento frente a la decisión que adopte la Corte.

Además, esta actuación hace parte de una estrategia que busca deslegitimar a la Corte IDH y significa un nuevo obstáculo en el proceso, que continúa castigando a Jineth Bedoya por hacer escuchar su voz, resultando así en un nuevo intento de silenciarla.

Los representantes de las víctimas instamos al Estado colombiano a que, en cumplimiento de sus obligaciones internacionales en materia de derechos humanos, comparezca a la audiencia programada de conformidad con lo dispuesto por la Honorable Corte. Así se contribuye a que el proceso internacional sea digno y tenga un componente reparador, independientemente del posterior fallo.

A la hora de informar...

TROYANOTICIAS
El poder de la credibilidad

Entérense de lo que acontece en Colombia y el mundo.
A partir del 14 de septiembre, bajo la dirección de Luis Guillermo Troya y un equipo de periodistas, analistas, investigadores y corresponsales les mantendrán bien informados. Permítanos llegar a sus receptores y dispositivos móviles.

Informamos sin tomar partido, con la fórmula del éxito periodístico: formulamos las preguntas, y el oyente hace su propio análisis.

6:00 a.m.
JORGE BARON
DIVISIÓN RADIO
1490 AMPLITUD MODULADA

DIRECTOR LUIS GUILLERMO TROYA LÓPEZ

En simultánea con 50 estaciones de
Cadena Radial HSCH

JORGE BARON
DIVISIÓN RADIO
1490 AMPLITUD MODULADA
PUNTO 5

ALTA TENSION

«CHOQUE DE TRENES»

La Corte Constitucional y la Sección Tercera del Consejo de Estado protagonizaron un «choque de trenes» por una sentencia sobre las ejecuciones extrajudiciales.

El caso es el de la familia de dos jóvenes que fueron presentados como guerrilleros muertos en combate por parte del Ejército Nacional.

La Sección Tercera rechazó una indemnización a esas familias argumentando que no se comprobó la responsabilidad del Estado en los hechos.

Al estudiar el caso, la Corte Constitucional dijo que la Sección Tercera «perdió de vista su propia jurisprudencia y desconoció la protección de la familia de las víctimas de estos hechos».

La Corte también cuestionó que la Sección Tercera no flexibiliza las pruebas del caso para darle toda la aprobación a los argumentos de las víctimas. En este punto advirtió que las pruebas en casos de 'falsos positivos' se recogen en «confusas circunstancias en que ocurren los hechos, la vulnerabilidad de las víctimas y, principalmente, porque la prueba está en manos de la contraparte».



ACUERDO RELIGIOSO

ACUERDO ENTRE LA ALCALDESA Y EL ARZOBISPO

La alcaldesa Mayor de Bogotá Claudia López, se reunió con el Arzobispo de Bogotá monseñor Luis José Rueda para acordar realizar las paces luego de un enfrentamiento entre las autoridades civiles y religiosas por las medidas sobre la celebración de la Semana Santa en la capital del País, que se llevará a cabo del 28 de marzo al 4 de abril.

Tras la reunión entre el arzobispo y la alcaldesa, la primera decisión que se adoptó consiste en conservar todas las medidas de bioseguridad dentro de las celebraciones religiosas con el fin de cuidar la vida y la salud de quienes participen de las liturgias programadas por la iglesia católica.

Sobre las celebraciones eucarísticas, se concluyó que únicamente se realizarán con el aforo permitido por parte de las autoridades de salud. Así mismo, iglesias, parroquias, templos y centros de culto programarán más turnos y distribución de los horarios para evitar aglomeraciones.

En el marco de la Semana Mayor, no se realizarán procesiones, no habrá lavatorio de los pies ni visita a los monumentos el día jueves santo; tampoco el tradicional Viacrucis con participación de los fieles.

El camino al Santuario de Monserrate fue cerrado de común acuerdo. Sólo estarán habilitados los servicios de funicular y teleférico, con el respectivo control de aforo autorizado.

¿QUIÉN ES EL NUEVO RECTOR?

Hernando Parra Nieto es profesor emérito de la Universidad Externado, distinción que logró en 2018. Por más de 20 años ha sido profesor de la Facultad de Derecho, del área de Departamento de Derecho Civil; y es recordado por su buena labor como Secretario General de la institución durante 14 años. Abogado graduado del Externado, cuenta con un diplomado en Arbitraje Internacional de la Cámara de Comercio Internacional de París, Francia (2003) y otro en Negociación de Controversias de Harvard Law School, Massachusetts, Estados Unidos (2010). Así mismo, tiene un master en Derecho de LLM Boston University, Massachusetts, Estados Unidos (2010).

VACUNAS ASTRAZENECA LLEGARÁN A COLOMBIA

Mientras que buena parte de los países en Europa suspendieron la vacunación de AstraZeneca, en Colombia se adquirieron 10 millones de dosis de las cuales se esperan lleguen el 31 de marzo 244.000 vacunas de AstraZeneca a través del mecanismo Covax. El Invima anunció que adelanta un seguimiento a la suspensión preventiva de la vacuna en países europeos. AstraZeneca es una de las tres farmacéuticas con autorización sanitaria de uso de emergencia expedida por el Invima, lo que les da el aval de importar a Colombia.

VATICANO CONTRA LA UNIÓN DE PAREJAS DEL MISMO SEXO

El Vaticano se pronunció sobre la no aceptación de la unión de parejas del mismo sexo, tema que ha generado todo tipo de comentarios en diferentes sectores sociales y en el Congreso de la República de Colombia. El Vaticano publicó una nota aclaratoria para recordar que la Iglesia Católica no puede impartir su bendición a las uniones de personas del mismo sexo, después de que en algunos círculos eclesásticos hayan surgido dudas sobre este tema. Hernando Parra Nieto es el nuevo rector de la Universidad Externado de Colombia. La elección la hizo el Consejo directivo de ese centro de educación. El exprocurador Edgardo Maya, aspirante a ese cargo se había retirado de la contienda al conocer que la mayoría apoyaba a Hernando Parra Nieto.

EL FANTASMA



El nerviosismo entre Caracol Televisión y RCN TV está en su punto alto. Por un lado, los naranjas quieren ubicarse en el primer lugar de los realitys con «El Desafío The Box» y por el otro, los amarillos no quieren perder sus puntos con su novela «Pa'quererte», que ha sido la sensación del año.

Este sí que es un reality de verdad. Caracol Televisión invirtió casi dos millones de dólares en las competencias de muchachos vestidos en boxer y los de RCN aguantan con su seriado que, entre otras, les ha gustado a los muchachos.

Netflix le apostó a una segunda parte de la serie de Luis Miguel, el divo mexicano. El nuevo proyecto, que tendrá 8 capítulos, comprenderá la vida del cantante entre 1998 y 2005 y se espera que la historia se comience a ver en la segunda semana de abril.

Diego Boneta continuará siendo el protagonista de la serie.

Quienes sembraron moringa y jengibre en el 2019 son hoy multimillonarios. Un paquete con menos de 200 gramos de hojas cuesta 15 mil pesos y un cabito de la raíz, ya pasa de los 3 mil.



Laura Monroy

elfantasmaprimicia@gmail.com

Después del Santo Sepulcro en Jerusalén, la tumba de San Pedro en Roma, el panteón de Elvis Presley en su mansión de Graceland, en Memphis, Tennessee, Estados Unidos, recibe unas 650.000 visitas anuales.

La otra visitada es Evita, la líder política en Argentina. El cuerpo de Evita Perón fue robado por los militares argentinos para evitar que se le rindiese culto. Evita murió en 1952 y hasta 1976 su cuerpo no fue enterrado en el cementerio bonaerense de la Recoleta. Desde entonces recibe miles de visitas.

La gente también va a visitar a Bruce Lee, el rey de las artes marciales. Aunque nació en San Francisco, sus huesos reposan en Seattle, al lado de los de su hijo Brandon, quien falleciera en un accidente antes de cumplir los 30 añitos.

Miles de personas también pasan por el cementerio Westwood Village de Los Ángeles para visitar las tumbas de Marilyn Monroe, Natalie Wood, Burt Lancaster, Billy Wilder, Gene Kelly, James Coburn, Zsa Zsa Gabor, Jack Lemmon.

En Japón la tumba más visitada no es la de los emperadores, sino la de Hachiko, un perro que está sepultado en Aoyama.

Valencia, España:

AÑO JUBILAR DEL SANTO CÁLIZ



Edificio histórico de la Universidad de Valencia

Claudio Ochoa

Este 2021, Valencia continúa celebrando su Año Jubilar del Santo Cáliz, que comenzó el pasado 25 de octubre con la consigna 'Cáliz de la Pasión' e irá hasta el próximo 28 de octubre, efectuando diversidad de actividades sobre el patrimonio cultural, religioso e histórico en torno a la que se cree es la copa de la Última Cena de Jesucristo.

Alrededor del tema, Valencia dispone de un Aula Grial, singular sitio en el mundo dedicado al

santo Grial, enseñando a los visitantes por qué el cáliz de Valencia pudo ser el de la Última Cena.

En 2015 el Papa Francisco otorgó a Valencia la celebración del Año Santo Jubilar que allí se repetirá cada cinco años, haciendo de esta una de las ciudades santas del mundo. En su Catedral los visitantes obtienen indulgencia plenaria durante este tiempo.

En esta temporada Valencia espera recuperar parte del turismo perdido por la actual pandemia, de manera que el turis-

ta encuentra en el Aula Grial y sus alrededores diversidad de atractivos relacionados con el tema, como especies, alimentos y portar vestimentas de benedictino y de templario...en fin muchas posibilidades de sentir parte de la historia del Santo Grial.

Valencia ha aprovechado la coyuntura uniendo su Año Jubilar <https://www.visitvalencia.com/> al Año Santo del Camino de Santiago <https://www.pilgrim.es/planificar/el-ano-jubilar/> iluminando la Puerta de los Apóstoles de la Catedral de Valen-

cia, creando el símbolo Jacobeo en azul con una flecha amarilla para marcar el punto de partida del Camino de Santiago de Oriente.

EL CÁLIZ DE VALENCIA

El Santo Cáliz de la Catedral de Valencia es el vaso tradicionalmente identificado con el Grial, compuesto por dos piezas: Copa tallada en piedra cuya altura es de 7 centímetros y 9.5 centímetros de diámetro, posiblemente elaborada en el siglo primero, y una base con agarraderas, posteriormente agrega-

da. Esta Catedral contiene la copa desde 1916. Según la tradición de los cristianos, los apóstoles siguieron usando el cáliz, el cual fue llevado a Antioquía por San Pedro, tras de lo cual habría sido pasado a Roma y utilizado por varios Papas. Uno de ellos, Sixto II, acosado por la persecución romana lo encargó a un diácono, para su protección. Este finalmente lo envió a Chelva, en la provincia de Valencia. Juan Pablo II y Benedicto XVI oficiaron misas con el Cáliz en 1982 y 2006, en sus visitas a Valencia, respectivamente.



Peregrinos del Camino de Santiago en su paso por Arzúa.

DESCUBREN PINTURAS MURALES DEL S. XIV

Otro nuevo atractivo. Recientemente fueron descubiertas en Valencia pinturas murales del siglo XIV. Obra medieval oculta en un muro del cementerio del conjunto histórico de San Juan del Hospital. Contiene estrellas, rombos y flores, en rojo y negro, vinculadas a la antigua orden de San Juan, y fue descubierta bajo varias capas de cal. En sus inicios este cementerio servía de sepultura a miembros de esta orden y a personas muy pobres. Se destaca

por ser el único cementerio medieval urbano de Valencia que se ha conservado. Aún mantiene espacios básicos característicos del medioevo, como capilla funeraria central, enterramientos en arcosolios que marcan los límites del espacio del camposanto y enterramientos en tumbas dispuestos a su alrededor. Este es uno de los sitios con más restos pictóricos murales medievales en Valencia.

A REVIVIR EL TURISMO VALENCIANO

Lo razonablemente prio-

ritario al llegar a Valencia es disfrutar de su famosísima paella. El Consejo Regulador de la Denominación de Origen Arroz de Valencia manda que la auténtica Paella Valenciana debe contener diez elementos básicos: pollo, conejo, bajoqueta (judía verde), garrofón, tomate, arroz, aceite de oliva, agua, azafrán y sal. Además, según la región, se admiten ingredientes como ajo, alcachofa, pato, pimentón, caracoles o el romero.

Durante estos días, Valencia celebra sus tradicionales Fallas de mane-

ra online y muy limitadas para prevenir contagios, e irán hasta este 19 de marzo.

Un imperdible, visitar La Ciudad de las Artes y las Ciencias de Valencia, a lo largo de unos dos kilómetros del antiguo cauce del río Turia. Gran conjunto de divulgación científica y cultural de Europa. Comprende increíbles construcciones como el Hemisfèric o el Oceanogràfic, con arquitectura vanguardista, obra de los afamados Santiago Calatrava y Félix Candela. Digno de conocer también el gran Palau de la

Música, uno de los edificios más emblemáticos de esta ciudad, de gran transparencia, en donde la luz y la armonía externos pasan a través del cristal, creando un ambiente cálido.

La Lonja de la Seda, construida entre 1482 y 1492 es catalogada como uno de los más bellos edificios de la arquitectura gótica civil europea. Se asemeja a los antiguos castillos medievales por su aspecto férreo por sus muros pétreos. Es el monumento gótico por excelencia de Valencia.

Y LA SEGURIDAD

A fin de cuidar a su gente y a sus turistas, unas 100 empresas y entidades turísticas valencianas han obtenido el sello «Preparado COVID 19»

SICTED (Sistema Integral de Calidad Turística Española en Destino), reconociendo los aportes de la cadena de valor turístico, cuyos integrantes sometieron a evaluación sus planes de contingencia y medidas preventivas. La ciudad cuenta también con el sello Safe Tourism Certified y el Compromiso de Calidad Turística SICTED, en más de 160 establecimientos de la ciudad.



Pobreza causa:

PROSTITUCIÓN EN COLOMBIA



Las mujeres que ejercen la prostitución en Colombia, viven indudablemente en condiciones de desventaja, marginalidad socio-económica y cultural, son víctimas de graves y recurrentes violaciones a sus derechos humanos.

asociacionportimujer.org

Es ingenuo preguntarse qué motivos llevan a la mujer a la prostitución... En verdad, en un mundo en donde hacen estragos la desocupación y la miseria, desde que se abre una profesión hay gente para ejercerla; mientras existan la policía y la prostitución, habrá policías y prostitutas. Tanto más que, término medio, esos oficios producen más que muchos otros.

Las mujeres que ejercen la prostitución en Colombia, viven indudablemente en condiciones de desventaja, marginalidad so-

cio-económica y cultural, son víctimas de graves y recurrentes violaciones a sus derechos humanos. Los medios en los cuales viven y la manera como se encuentra organizada la prostitución les significan un nivel de vulnerabilidad muy alto a formas de violencias de género y situaciones de explotación sexual y trata de personas.

Aunque lo ideal sería habitar un mundo en donde cada mujer tenga la libertad de «elegir» si ejercer o no ejercer la prostitución, ésta existe y no es un delito. Para algunas es sentida como una profesión y viven bien en

esto; para muchas otras es solamente una opción de vida, la única posible; para otras más, una pesadilla de la cual quieren salir pronto.

Las formas de violencia de género que han sufrido en el transcurso de su vida, más allá de haber causado algunas decisiones, han dejado huellas profundas y exigen una elaboración. Algunas, por ejemplo, han sido violadas a muy temprana edad, por un pariente, un amigo o un conocido.

«Todo lo que recuerdo de mi papá son unas manos que me tocaban.... Yo sé que un día mi mamá lo

echó de la casa, porque lo cogió mientras violaba a mi hermana». (Paula, 33 años)

«De mi niñez tengo marcada una cosa... Cuando estábamos entrando a la adolescencia mi hermano no me dejaba conseguir ni novio ni amigos y cuando nos dejaban solos se quitaba la ropa y me mostraba el pene por largos ratos... pero realmente no recuerdo si algún día hubo penetración». (María, 27 años)

«A mí me violaron dos muchachos del barrio. Esa es una etapa que yo he querido borrar y no la puedo borrar, o sea, quie-

ro sacármela, a pesar de que yo he perdonado... Pero es muy difícil, porque son cosas, etapas que a mí me pasaron y que ya me marcaron para toda la vida. A veces quisiera no hablar de eso, pero de todas maneras cada vez que yo hablo de ello, me siento como limpia». (Sofía, 35 años)

«Un día me encontré en el barrio con el novio de mi hermana y él estaba con un amigo. Me invitaron a tomar un refresco y nos fuimos a una discoteca. El lugar era como a media luz... Yo no recuerdo, o sea, yo sé que me tomé una Coca-Cola y de ahí ya no sé más. Al

otro día desperté en un hotel y la cama era toda bañada en sangre. Ellos, los dos, se habían ido y yo creo... me imagino que debieron de hacer conmigo lo que les dio la gana, porque para pararme de esa cama era el dolor más impresionante de la vida. El recuerdo de ese momento cuando me despierto, me volteo y miro la sábana ensangrentada es algo que no puedo sacarme de la mente. Yo tenía 12 años». (Dolly, 33 años)

Muchas de ellas eran «chicas malas», ya antes de entrar en la prostitución: porque se rebelaron a la autoridad paterna o a un destino de pobreza que las hubiera llevado a repetir la vida de sus mamás; porque fueron exigentes con los hombres o no consideraron que el matrimonio pudiera ser lo máximo en sus vidas; porque amaban la rumba, la vida por la calle y la libertad, y no aguantaban las reglas fijas; porque eran mujeres negras o desplazadas o pobres en búsqueda de éxito y con los mismos sueños de las chicas de la «sociedad bien». En otras palabras, porque no se conformaron a su destino de mujer, madre y ama de casa.

«Cuando me fui de la casa, empecé a trabajar en un restaurante de Barrio Triste. ¡No tenía a dónde más ir! Mi mamá se me había ido para Venezuela, mi papá tenía otro hogar con su esposa y sus hijos y yo no quería vivir con él. Entonces a los 13 años empecé a trabajar como mesera. La señora se manejaba muy bien y me llevó a vivir a la casa de ella. Pero yo me ponía a analizar la vida de las muchachas que trabajaban en esos bares, con sus delantalcitos pequeñitos y todo eso, entonces a



Muchas de ellas eran «chicas malas», ya antes de entrar en la prostitución: porque se rebelaron a la autoridad paterna o a un destino de pobreza que las hubiera llevado a repetir la vida de sus mamás.

mí se me fue creando la idea de, ah, «me voy a meter a trabajar mejor en esto». Yo allá trabajaba por la comida y la dormida entonces yo no veía plata y quería ganar plata. Entonces empecé a trabajar ahí, ya cogía plata todos los días y me fue gustando ese trabajo; ya cuando cumplí mis 15 años, yo ya estaba en la vida rodeada de tantas cosas, ya había conocido varios hombres y todo eso». (Diana, 46 años)

«Yo quedé embarazada a los 15 años pero no quería ese niño. A mí siempre me han encantado los hombres pero para un hijo no me sentía lista. Mas mis padres insistieron para que me casara y me organizaron la casa y todo. Pero esa no era vida para mí, con un muchachito a esa edad que yo quería todavía jugar y pasar rico. Por esto mi matrimonio fracasó rápido». (Olga, 29 años)

El papel de un hombre fue devastador en la vida de muchas mujeres y de sus hijos; también cuando ellas deciden estar en un camino de empoderamiento, la llegada de un compañero puede de-

rumbar todos los esfuerzos hacia la autonomía.

«Él me decía que me quería y que se quería casar conmigo y cuando quedé embarazada pensé que nos íbamos a casar. ¡Eh!, imagínese lo que se me ocurrió. Esa misma tarde que retiré los resultados, fui de visita donde una amiga que se había casado y ella me mostró el vestido de novia. Yo toda emocionada le dije si me lo vendía y ella me lo vendió en 20.000 pesos. Era bellissimo y yo pensé que él se casaría conmigo... Me fui para la casa para darle la sorpresa y la sorpresa me la dio él a mí, porque me dijo que cómo se me ocurría si él nunca se iba a casar, ni nunca se iría a vivir con una mujer. Por muchos años seguí amándolo y esperando que se casara conmigo, ¡imagínate!» (Marta, 31 años)

«Yo viví algunos años con el papá de mis hijos e intenté formar un hogar; pero él nunca me colaboraba con los niños, solo me quitaba todo, me aporriaba, entonces no, esa no era vida para mí». (Dora, 27 años) A pesar de todos los duelos con

los hombres, el sueño de tener un compañero a su lado es muy frecuente, porque significa tener apoyo y seguridad económica, cuando están cansadas de la prostitución.

«En cada borrachera yo le decía a mi Diosito: «Ay, Diosito, por qué no me regala un hombre que sea, qué le hace que sea pobre, qué le hace que no tenga, o sea, que no tenga plata, pero que me quiera, que me valore, que me saque de esta vida». Diario, diario, inclusive hace poquito queme un cuaderno en que yo escribía mis cosas borracha. Diario, diario le pedía al Señor, es que yo me sentaba borracha, yo borracha le pedía al Señor que me diera un hombre que me quisiera, que me valorara, diario se lo pedía». (Nubia, 44 años).

Pero la vida al margen de la comunidad y de sus patrones culturales, la costumbre a desafiar normas y conductas, les posibilita tal vez más que a otras mujeres de su misma capa social apropiarse de formas de conciencia de género.

Se sienten diferentes de las amas de casa, menos disponibles a negociar con los sentimientos.

«Muchas dicen que la liberación femenina, pero aquí en Colombia yo no veo liberación femenina. La liberación es el derecho a ser mujer, es el derecho que tengo yo como mujer. Yo tengo un derecho como mujer y ¿cuál es? Yo quiero ser respetada y querida por el hombre que vive conmigo y por todos los que me rodean. A mí me da tristeza de mis hermanas. Ellas piensan que son señoras porque tienen un compañero al lado y como sea no lo quieren perder. También si él les pega, para ellas está bien, tienen miedo de él pero no quieren que se vaya. En este país todas tienen miedo de que el compañero se vaya y las deje solas con los hijos». (Yaneth, 38 años)

Algunas quisieran encontrar un empleo: pero no cualquier empleo, sino uno que les garantice estabilidad y satisfacción.

«Yo soy bachiller y estudié auxiliar en sistemas pero no he podido conseguir empleo. He regado hojas de vida por todas partes y nada. Me gustaría ser secretaria en una empresa grande, tener seguro de salud y primas de Navidad. Pero trabajo no hay y si encuentras no te dan todo esto». (Paola, 26 años) Las mamás, primero que todo quieren poder garantizar un futuro a sus hijos.

«Quiero darle estudio a mi hijo y que sea un hombre de bien y yo por qué no conseguirse un esposo que me quiera bastante, es que vea yo no me he vuelto a enamorar, sólo he amado a un hombre». (Yenny, 23 años)

30 años de la Constitución Nacional:

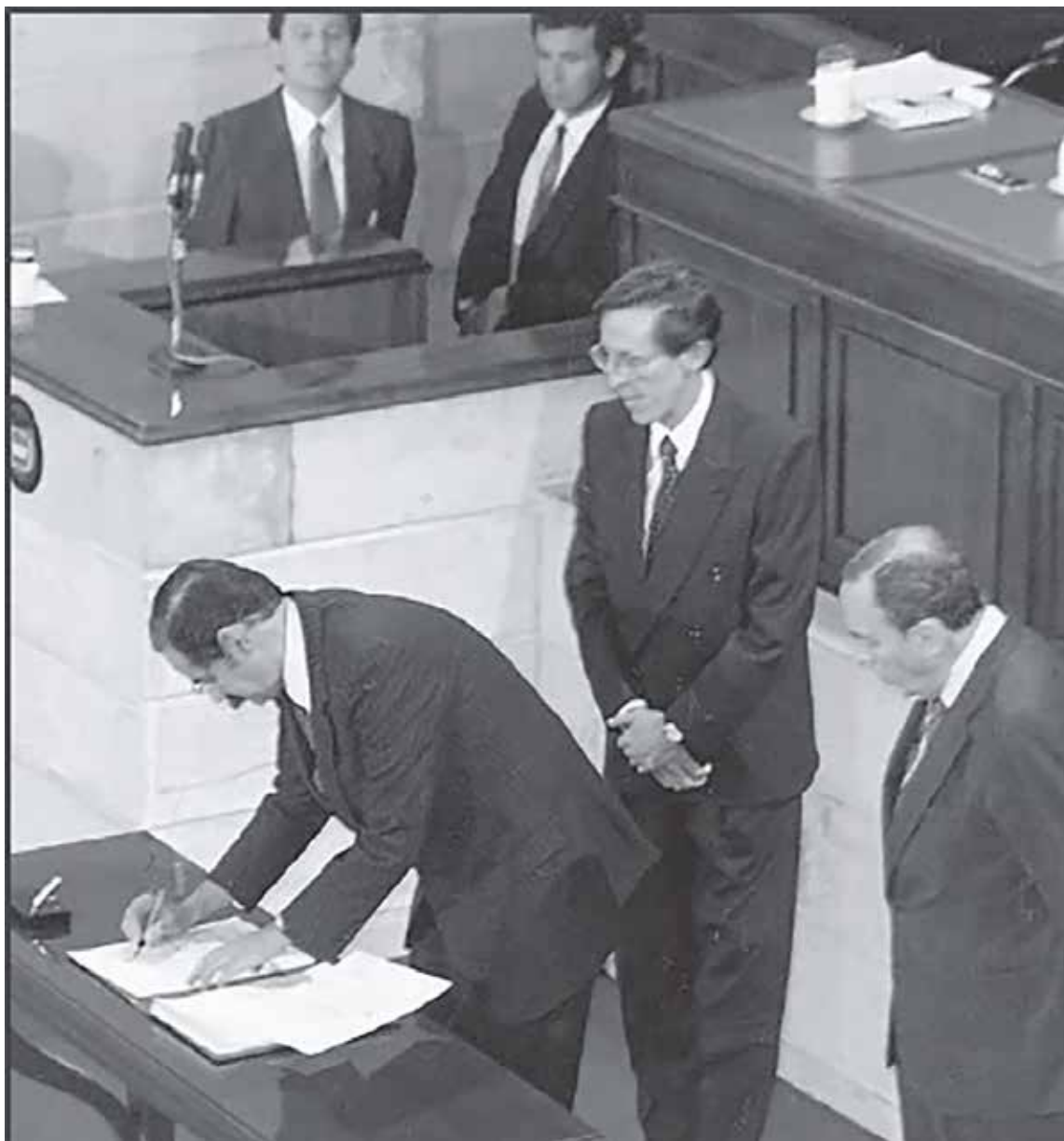
LOS GITANOS EN BREVEDAD

Hernán Alejandro Olano García

Se acerca el trigésimo aniversario de la Constitución Política de Colombia, que ha reconocido a esta nación como pluriétnica y multicultural. Los grupos étnicos colombianos, son:

- Indígenas: Un 3,4% de la población: 378.884 habitantes.
- Rrom o gitanos: Un 0,001% de la población: 800 habitantes, de los cuales el 52% son hombres y el 48% mujeres. Los 4.857 Rrom que se auto reconocieron en el Censo General 2005, se concentran principalmente en los departamentos de Atlántico (40,65%), Bolívar (18,75%), Valle del Cauca (14,76%), y Bogotá (10,77%).
- Afrocolombianos: Un 10,6% de la población: 377.996 habitantes, divididos en Afrocolombianos, afrodescendientes, negros o mulatos; Raizales del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina y Palenqueros de San Basilio y de Mahates, Bolívar.

Las comunidades étnicas colombianas, conforme a la interpretación del Convenio 169 de la OIT (adoptado mediante la Ley 21 de 1991), sobre el cual la Corte Constitucional dispuso que donde se lee «indígenas» también hay que leer «afrocolombianos» y «Gitanos», todos los cuales poseen unos derechos con «plus» sobre los de-



La foto histórica de la firma de la Constitución Política de Colombia firmada por los copresidentes de la Asamblea Nacional Constituyente, Horacio Serpa, Antonio Navarro y Álvaro Gómez.

rechos del resto de los colombianos: Derecho a la autonomía y la autodeterminación; derechos territoriales, derechos sociales y culturales, derecho propio o mayor, derecho a la participación, derecho a los recursos naturales, derecho al trabajo, derecho a la salud, derecho a la educación y derechos políticos.

La OIT-169 define pueblo Tribal así: «Son los pueblos cuyas condiciones sociales, culturales y económicas los distinguen de otras secciones de la comunidad nacional, y cuyo estatus jurídico es regulado en todo o

en parte por sus propias costumbres o tradiciones o por regulaciones o leyes especiales» (Artículo I, numeral 1, literal a, oit-169).

Incluso, como interpretación extensiva de las normas, la Corte Constitucional colombiana, por medio de la Sentencia C-370 de 2002 estableció que las asimetrías positivas frente a derechos consagrados para los pueblos indígenas pueden hacerse extensivos a otros grupos étnicos que cumplan con los siguientes requisitos: (1) que posean autoridades tradicionales reconoci-

das por el Estado colombiano, (2) que tengan un ámbito cultural propio donde viven sus miembros y, (3) que porten señales identitarias que los diferencien del resto de la población.

El Estado colombiano reconoce la diversidad étnica y cultural de la nación, así como el derecho al territorio como hábitat para la denominada «reproducción cultural» de los indígenas y afrodescendientes, así como del pueblo Rrom en sus kumpanías; así como los procesos de formación para la revitalización de la lengua romaní.

Las kumpaňy co-residen o, dado el caso, co-circulan como grupo. Según el documento «Se hace camino al andar» del Departamento Nacional de Planeación de Colombia, «Las principales kumpaňy del país se encuentran en Cúcuta: barrio Atalaya, Girón: barrio El Poblado, Bogotá D.C.: barrios Galán, San Rafael, La Igualdad, Primavera, Nueva Marseille, La Pradera, Bosque Popular, San Fernando; Cartagena: barrio La Troncal, Cali: (barrio El Jardín), Envigado (Antioquia), Sampedra (Sucre), San Pelayo (Córdoba), Fusagasugá (Cundinamarca), (mapa 2). Estas kumpaňy varían en el mapa ya que, por la dinámica de itinerancia, el pueblo Rrom cambia de lugar de residencia con frecuencia». (DNP. Se hace camino al andar: 2010, p.33).

Igualmente, la Constitución Política de Colombia sufrió una reforma, para incluir dentro del texto Superior los Kriss Rromaní, o tribunales propios de la jurisdicción para esta minoría étnica. En el mismo, los denominados Seré Rromengué, son sus autoridades tradicionales, que corresponden a hombres adultos mayores, cabeza de sus familias, con capacidad de decisión dentro de las Kumpaňy.

Precisamente, para la aplicación de la justicia, es importante tener en cuenta que el pueblo Rrom se rige por principios éticos y de ayuda a otros seres humanos (drabarn o drabarní) que se rigen se centran par-



Indígenas Guambianos de Silvia. El Estado colombiano reconoce la diversidad étnica y cultural de la nación, así como el derecho al territorio como hábitat para la denominada «reproducción cultural» de los indígenas y afrodescendientes.

ticularmente en los siguientes aspectos:

- Agradecer las pequeñas cosas de la vida.
- Amar y respetar a o Del, el demiurgo creador de todo lo existente.
- Dignificar a los mayores y glorificar a los hijos e hijas.
- No despilfarrar los recursos.
- Preferir morir con honra antes que vivir deshonrado.
- Respetar la libertad y la naturaleza.
- Respetar la vida: vivir y dejar vivir.
- Respetar los pueblos y las cosas que se desconocen.
- Ser un instrumento permanente de paz.
- Tener como lema ser feliz.
- Tener la lucidez de saber esperar.
-

- la idea de justicia para el pueblo Rrom puede ser definida como:
- Aplicar correctivos en caso de que sean necesarios.
- Dar a cada cual lo que le corresponde.
- Evitar la generación de conflictos familiares.
- Promover la reconciliación entre los gitanos.
- Proteger las tradiciones culturales más arraigadas.
- Respeto hacia los mayores y hacia la misma comunidad.
- Restablecer el equilibrio y armonía dentro de cada kumpania y entre ellas.

El incumplimiento de esas premisas de vida, llevan a la aplicación de las sanciones en su sistema jurídico.

En el proceso de balance de derechos y deberes de los Rrom como colombianos, los gitanos, considerados como un grupo étnico, pero no existe una ley que diga que deben ser exonerados de prestar el servicio militar.

El proceso asimétrico de construcción del Estado ha permitido la presencia de actores multiétnicos en lo que ha sido Colombia en su historia, pero más desde 1991. Ese proceso desigual ha implicado que muchas veces, el Estado sea agente de la violencia al desconocer territorialidades o diversidades y reconfigurar fronteras discriminatorias, que esperamos puedan ser removidas, en la medida que la existencia de un Estado Social de derecho sea pleno y efectivo.

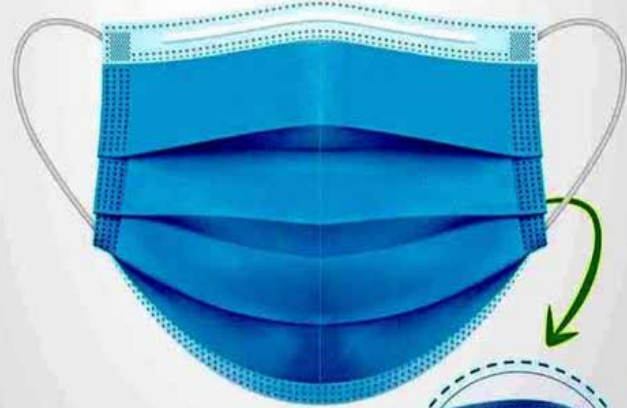
Conoce la mascarilla quirúrgica

Lado celeste afuera

Es la parte impermeable que evita el ingreso de gotículas a nuestra boca.

Pliegues hacia abajo

Ayuda a que no se queden las partículas entre los pliegues.



Lado blanco interno

Ayuda a que nuestra saliva se quede en la mascarilla y no salga al exterior.

Campaña de:

PRIMICIA

DIARIO

La medicina opina:

¿SON SEGURAS LAS PASTILLAS PARA DORMIR?

La dificultad para dormir puede ser agotante y frustrante para una persona, además de drenarle toda la energía e ir de la mano de problemas como depresión, dolor crónico, susceptibilidad a enfermarse, presión arterial alta y más riesgo de sufrir accidentes. A veces, las pastillas para dormir pueden ser un componente eficaz de la terapia para el sueño; pero deben consumirse con cuidado, especialmente cuando se trata de un anciano.

Por lo general, la incapacidad de conciliar o mantener el sueño es síntoma de alguna enfermedad o afección subyacente que contribuye al mal dormir y posiblemente incluye dolor crónico, tos, problemas cardíacos, dificultad para respirar, problemas digestivos, reflujo ácido, problemas de la tiroides y trastornos de sueño, tales como apnea obstructiva del sueño u otros trastornos del movimiento de las piernas. El alcohol y los medicamentos, como los antidepresivos, la cafeína, los descongestionantes, los fármacos contra el asma y los analgésicos, también pueden contribuir al insomnio. Por ello, es importante que usted primero se someta a una evaluación médica minuciosa.

Cuando piense en tomar una pastilla para dormir, es fundamental que usted y su médico sopesen las ventajas y los riesgos. Dormir bien es realmente



Cuando piense en tomar una pastilla para dormir, es fundamental que usted y su médico sopesen las ventajas y los riesgos. Dormir bien es realmente importante, pero tomar un fármaco como ayuda para hacerlo puede provocar efectos secundarios, tales como mareo o aturdimiento y riesgo de dependencia.

importante, pero tomar un fármaco como ayuda para hacerlo puede provocar efectos secundarios, tales como mareo o aturdimiento y riesgo de dependencia. Además, las pastillas para dormir suprimen la respiración, lo que puede empeorar cualquier problema respiratorio, como apnea del sueño, aparte de posiblemente aumentar el riesgo de infección.

También pueden provocar problemas con el pensamiento y el movimiento corporal. Una persona puede despertarse y continuar somnolienta o tener problemas con la memoria diurna y el rendimiento físico. Esos efectos secundarios quizás sean molestos, inquietantes o hasta

peligrosos. El consumo de pastillas para dormir puede aumentar el riesgo de sufrir caídas y fracturas óseas, aparte de causar una lesión en la cabeza, sobre todo por la noche. Incluso pueden causar sonambulismo.

Cuando se receta una pastilla para dormir, la primera elección es un fármaco de corta acción y más nueva generación, cuyos efectos secundarios no dejan de ser relativamente comunes, pero suelen ocurrir con menor frecuencia y gravedad que con las pastillas para dormir de generación más antigua. Se puede también considerar un fármaco de acción más larga, pero en los ancianos, los efectos de éstos tal vez duren mucho

tiempo más. Una dosis baja de los antidepresivos que causan somnolencia puede ser una alternativa para quienes también padecen depresión, o como una segunda alternativa para los que no la tienen.

Debido al mayor riesgo de efectos secundarios, muchos médicos recomiendan evitar las benzodiazepinas de generación anterior, en particular el triazolam (Halcion). En los ancianos no se suele recomendar las benzodiazepinas, especialmente aquellas de larga acción. Por otro lado, un estudio de 2014 descubrió que el riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer aumentó en hasta 51 por ciento entre quienes

consumieron este tipo de fármaco y el mayor riesgo era para aquellos que las consumían con mayor frecuencia o usaban las de larga acción.

La opción de recurrir a pastillas para dormir es una decisión matizada que debe tomarse en estrecha cooperación con el médico. De manera general, los expertos del sueño de Mayo Clinic recomiendan que los ancianos consuman el mínimo de pastillas para dormir, tal vez como una ayuda ocasional o a corto plazo durante unas semanas, mientras se exploran otras posibilidades para mejorar el sueño. Además, es importante recibir seguimiento médico con regularidad.

Español:

EL MANIDO TEMA PARA TODA OCASIÓN

Jairo Cala Otero
Bucaramanga

Por temporadas, y por alguna razón que todavía no se conoce, muchos colombianos imponen la «moda» de trajar con vocablos o expresiones acuñadas, generalmente, en algunos medios de comunicación. El mal ejemplo de los otrora llamados «chicos de la prensa» se riega como pólvora, hasta convertirse en una verdadera pandemia lingüística malsonante y cansona.

¿Recuerda usted las refritas expresiones «retén ilegal», «pesca milagrosa», «minas quiebra patas» y «paro camionero» —para no citarlas todas—, que tronaron en radio-difusoras, periódicos y canales de televisión en una época? Bien. Ese fenómeno pone de manifiesto hasta la saciedad el descuido de muchos comunicadores, primero, y de otros hablantes, después, frente a su deber de consultar diccionarios y actualizarse en normativa gramatical.

Hoy, la manía cambió de curso. Ahora seleccionaron la palabra tema. La hacen sonar y la escriben desde que el sol despunta tras los cerros tutelares de las ciudades hasta que se oculta en el poniente. Entre el grueso de vivientes que rastri-llan ese vocablo en toda ocasión y para toda referencia, no se escapan los llamados ejecutivos, que presumen de tener mucho conocimiento en todas las áreas del saber humano. Veamos algunos ejemplos, que seguramente le han zumbado



Hoy, la manía cambió de curso. Ahora seleccionaron la palabra tema. La hacen sonar y la escriben desde que el sol despunta tras los cerros tutelares de las ciudades hasta que se oculta en el poniente.

a usted en sus oídos, o le han nublado sus ojos:

«Fiscal Germán Pabón, ¿cómo está enfrentando el tema de la corrupción en el caso del carrusel de la contratación?». De un periodista en una cadena radial.

«Los alcaldes han sido ‘muy ineptos’ con el tema de El Carrasco». Titular del diario Vanguardia Liberal, de Bucaramanga, al aludir a la emergencia sanitaria en el sitio de desechos domésticos en la capital santandereana.

«Investigamos el tema de los controladores aéreos, y ahora averiguamos sobre el tema de los pilotos». Del director de la Aeronáutica Civil de Colombia al hablar de una protesta que afectó las operaciones aéreas en todo el país. Hizo doblete, por si acaso que-

daba duda de cómo hablar del tema.

«En la reunión se abordará el tema de los ataques de la guerrilla en el Cauca». Tampoco se escapa el ministro del Interior. Cuando la reunión terminó, el funcionario dio un parte entusiasta al decir que «el tema de la guerrilla fue analizado con sumo cuidado».

«Les hice creer que cambiaría el documento, pero por tema de dignidad no lo hice»: Un coronel, acusador del general Palomino, director de la Policía Nacional, al explicar el escándalo sexual que compromete a este oficial, también acude al uso del giro del tema.

Por supuesto, si siguiera señalando citas yo no terminaría la lista. Porque son muchas las situaciones en las que el mani-

do uso y abuso de esa palabrita palpita a cada segundo, en la lengua de cientos de personas y en las páginas de muchos periódicos y revistas. Esos hábitos de expresión, que se vuelven eco de manera inconsciente merced a la «cadena» que se construye a punta de repetición de palabras, terminan por aburrir a lectores, televidentes y radioescuchas. Si alguien tuviese duda, que les pregunte a ellos. ¡Ya escucharán lo que responden!

Corrijamos los casos aquí citados, para que sepamos que sí hay alternativas gramaticales para no acudir a esos giros inútiles y farragosos:

«Fiscal Germán Pabón, ¿cómo está enfrentando la corrupción en el caso del carrusel de la contratación?». Lenguaje

directo, sin rodeos, sin «adornos» que afean la expresión.

«Los alcaldes han sido ‘muy ineptos’ frente a la crisis de El Carrasco». También lenguaje directo porque lo que hay alrededor de aquel problema sanitario es una crisis.

«Investigamos la protesta de los controladores aéreos, y ahora averiguamos sobre la negligencia de los pilotos». Así ya no es malsonante la expresión. Se acude a la diversificación del vocabulario.

«En la reunión se hablará acerca de los ataques de la guerrilla en el Cauca». Así, porque tales ataques violentos son analizados en esas reuniones.

«Les hice creer que cambiaría el documento, pero por dignidad no lo hice». Quitando ‘tema de’ la oración queda depurada, y es más directa.

La dificultad radica en que una gran franja de hispanohablantes no conoce la estructura de las oraciones gramaticales. Por esa simple razón viven convencidos de que para hablar o escribir se puede acudir a cualquier ocurrencia. Claro, por supuesto que pueden hacerlo, pero la repercusión será la de ser tachados como malhablados y malos redactores. Como la palabrita aquí analizada no está proscrita, ni tampoco se la puede enviar al cesto de la basura, porque sigue teniendo utilidad puntual, yo termino aquí este tema. Espero que haya usted recibido suficiente ilustración sobre él.

Cartagena de Indias:

UNA JOYA DEL PATRIMONIO UNIVERSAL

Cartagena es una ciudad que está ubicada a orillas del Mar Caribe, en la zona noroccidental del continente sudamericano. En Colombia, se encuentra al norte del país, y es la capital de la región de Bolívar. 'La Ciudad Heroica' contempla a su alrededor varios archipiélagos e islas que son paraísos para un verdadero descanso. Aparte de limitar con San Andrés y Providencia, entre las islas más conocidas se encuentran las Islas del Rosario, la Isla de Tierra Bomba e Isla Múcura, entre otras.

Esta ciudad se suma a los encantos de su arquitectura colonial, los atractivos de una intensa vida nocturna, festivales culturales y paisajes exuberantes. Las playas de la ciudad te invitan a hacer turismo, descansar y divertirse con la refrescante brisa y las tibias aguas del mar.

Además, Cartagena cuenta con una excelente oferta gastronómica y una importante infraestructura hotelera y turística.

Este fantástico destino guarda los secretos de la historia en su ciudad amurallada, en sus balcones y en sus angostos caminos de piedra que sirvieron de inspiración a Gabriel García Márquez, ganador del premio Nobel de Literatura en 1982.

Enmarcada por una hermosa bahía, Cartagena de Indias es una de las ciudades más bellas y mejor conservadas de América; un tesoro que,



Cartagena bañada por el mar caribe.

hoy en día, es uno de los destinos turísticos más visitados de Colombia.

¿Qué hacer en Cartagena de Indias?

Indudablemente, debes conocer el patrimonio arquitectónico y cultural de la ciudad recorriendo su centro histórico, el cual se encuentra rodeado por largos kilómetros de antiguas murallas que conforman la ciudad amurallada. La belleza y la importancia de este paisaje de Cartagena hicieron que fuera declarada Patrimonio Histórico de la Humanidad por la Unesco en 1984.

En Cartagena, además de palpar cientos de años de historia en calles empedradas, podrás explorar el impresionante Castillo de San Felipe de Barajas, que data del siglo XVII. De esta mane-

ra, podrás conocer casi todo sobre Cartagena y una descripción detallada de la ciudad.

Así mismo, podrás asombrarte con un recorrido por las iglesias antiguas y por monumentos famosos de Cartagena de Indias como los dedicados a la India Catalina, a los Zapatos Viejos y a los Pegasos. Otra de las actividades que puedes considerar si te estás preguntando qué hacer en Cartagena, es visitar el Museo Naval o el Centro Comercial La Serrezuela.

En estas caminatas, además de disfrutar de la agradable temperatura de Cartagena, podrás apreciar los ritmos locales que suenan en las calles y las artesanías que engalanan los comercios. Por otro lado,

si te estás preguntando qué ver en Cartagena, te animamos a que disfrutes de un graffiti tour por el barrio Getsemaní.

Al caer la noche, el encanto de la zona colonial es perfecto para que recorras la ciudad sobre un carruaje guiado por caballos. Es una experiencia que te transportará en el tiempo.

Experiencias únicas

Pero Cartagena no sólo es historia, pues la ciudad es escenario de un vibrante presente que se manifiesta en importantes eventos de talla mundial, que posiciona la Cartagena de hoy.

Uno de ellos es el Festival Internacional de Música – Hay Festival, que se celebra en enero y que reúne a los principales exponentes de la música

instrumental y de la literatura internacional.

Así mismo, en 'La Heroica' se lleva a cabo en marzo el Festival Internacional de Cine y Televisión, un evento al que asisten cineastas, actores, músicos y aficionados del séptimo arte, y que cuenta con muestras cinematográficas gratuitas de altísimo nivel.

Sin duda alguna, todos estos eventos son imperdibles a la hora de buscar qué hacer o qué visitar en Cartagena.

Actividades que no te puedes perder

Cartagena, Colombia es una ciudad vibrante, con un sinnúmero de planes perfectos para hacer todo tipo de turismo.

Una muestra de ello es la variada gastronomía que



Cartagena

ofrece la ciudad. De esta manera, los restaurantes en Cartagena van desde restaurantes de cocina internacional, hasta tradicionales lugares en los que podrás probar delicias cartageneras, como el arroz con chipi chipi, el lomo de cerdo en salsa de tamarindo y la crema de langostinos.

Además, la ciudad cuenta con el mar Caribe, que permite reposo y diversión con un clima siempre agradable. Otra opción también es disfrutar de los cruceros que salen de Cartagena y disfrutar de los maravillosos paisajes de la costa colombiana. De la misma manera, si prefieres quedarte en la ciudad, las playas cercanas a Cartagena son perfectas para disfrutar de un cóctel o un plato local, tomar el sol, descansar o también aventurarse a practicar todo tipo de

deportes náuticos. Cartagena tiene más de 5 complejos de islas a su alrededor que a su vez proporcionan más de 20 playas para visitar y disfrutar. Las principales y las mejores playas en el área de Cartagena se encuentran en las Islas del Rosario, Barú y San Bernardo.

Además, si quieres tener contacto con el sector más turístico de La Heroica, puedes visitar Bocagrande, que cuenta con amplias playas, hoteles, restaurantes, centros comerciales y discotecas.

Por último, ten en cuenta que Cartagena es un destino de ensueño para celebrar bodas y pasar lunas de miel. De hecho, la ciudad recibe a numerosos cruceros que viajan por el Caribe.

Recomendaciones

·Existen muchas maneras de llegar a Cartagena de Indias. Hoy en día, ya no es necesario hacer escala en Bogotá para llegar a 'La Heroica'. Si vienes desde el extranjero, puedes tomar un crucero o un avión. Aerolíneas como American Airlines, JetBlue, Interjet, KLM, Delta y Copa vuelan directamente al Aeropuerto Internacional Rafael Núñez de Cartagena. Si te encuentras en el interior del país, puedes tomar un vuelo con Avianca o LAN, o en bus desde ciudades como Barranquilla, Santa Marta o Bucaramanga, trayectos que tardarán menos de 10 horas.

·El tiempo en Cartagena de Indias es muy agradable. Al ser una ciudad costera, su clima es tropical húmedo y seco con una humedad relativa del

84 %. La temperatura en Cartagena es cálida casi todo el año y oscila, en general, entre los 23 y los 30° C. Ideal para visitar la ciudad amurallada, los restaurantes, los cruceros y las playas de 'La Heroica'.

·El mejor tiempo o temporada para viajar a Cartagena varía poco durante el año. Debido al agradable clima cálido de 'La Heroica', la ciudad recibe miles de turistas mes a mes. Sin embargo, la mejor época para visitar las hermosas playas y paisajes de Cartagena es entre finales de noviembre y finales de abril, momentos en los que se encuentra un clima más seco.

·Transportarse es muy sencillo, especialmente en taxi, ya que no son muy largas las distancias en las zonas turís-

ticas. Sin embargo, te recomendamos que verifiques los precios de los taxis con anterioridad para que evites inconvenientes por sobrecostos.

·Las opciones de alojamiento son diversas e incluyen desde hostales económicos, hasta los tradicionales hoteles coloniales, pasando por los exclusivos hoteles boutique.

Un lugar para degustar

Con la apertura de la Terraza – Café del Hotel Almirante el visitante encuentra una muestra representativa de la gastronomía típica Caribe.

«La terraza es un lugar situado frente a la playa, ambientado por palmeras, luces colgantes y el sonido de la brisa y las olas del mar. Es un espacio ideal para compartir con familiares y amigos, una especie de oasis, fuente de frescura y modernidad, que contrasta con los tonos azules del cielo y del mar caribe» comenta Juan Lozano, Gerente General del Hotel Almirante Cartagena.

En la Terraza Café es posible encontrar los más exquisitos y saludables desayunos. Al mediodía será el lugar preciso para almorzar o merendar con ricos bowls, ensaladas frescas, ceviches artesanales, sándwiches gourmet y deliciosas pizzas, acompañados de malteadas o jugos típicos. Por la noche será posible disfrutar de la diversidad de sabores y colores es sus novedosos cócteles. Todo esto y más, en La Terraza- Café ubicada en la esquina del Hotel Almirante Cartagena, sobre la Avenida El malecón, de la cual por su estratégica ubicación se convierte en punto ideal para la vida nocturna y social de la zona.

Estudio de la OMS:

COVID-19 DISPARÓ PROBLEMAS MENTALES



Las personas que padecen trastornos mentales, neurológicos o derivados del consumo de drogas también son más vulnerables a la infección del SARS-CoV-2.

Orbedatos Agencia de Noticias

El duelo, el aislamiento, la pérdida de ingresos y el miedo están generando o agravando trastornos de salud mental. Muchas personas han aumentado su consumo de alcohol o drogas y sufren crecientes problemas de insomnio y ansiedad. Por otro lado, la misma COVID-19 puede traer consigo complicaciones neurológicas y mentales, como estados delirantes, agitación o accidentes cerebrovasculares.

Las personas que padecen trastornos mentales, neurológicos o derivados del consumo de drogas también son más vulnerables a la infección del SARS-CoV-2 y podrían estar expuestas a un mayor riesgo de enfermedad grave e incluso de muerte.

La pandemia de COVID-19 ha perturbado o paralizado los servicios de salud mental esenciales del 93% de los países del mundo, en tanto que aumenta la demanda de atención de salud mental, según un nuevo estudio de la OMS.

El estudio, que abarca 130 países, aporta los primeros datos mundiales acerca de los efectos devastadores de la COVID-19 sobre el acceso a los servicios de salud mental y pone de relieve la necesidad urgente de incrementar la financiación.

La encuesta fue publicada en previsión de la Gran Cita de la Salud Mental, un evento mundial de concienciación en línea organizado por la OMS el próximo 10 de octubre, que reunirá a dirigentes mundiales,

famosos y activistas para reclamar una mayor inversión en salud mental en el contexto de la COVID-19. La OMS ha señalado anteriormente el problema crónico de la financiación del sector de la salud mental: antes de la pandemia, los países destinan menos del 2% de sus presupuestos nacionales de salud a la salud mental y tenían dificultades para responder a las necesidades de sus poblaciones. «Una buena salud mental es absolutamente fundamental para la salud y el bienestar en general», dijo

el Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director General de la Organización Mundial de la Salud. «La COVID-19 ha venido a interrumpir la atención prestada por los servicios de salud mental esenciales de todo el mundo justo cuando más se los necesitaba. Los dirigentes mundiales deben actuar con rapidez y determinación para invertir más en programas de salud mental que salven vidas, mientras dure la pandemia y con posterioridad a ella». Un estudio concluye que los servicios de salud mental esenciales



«Una buena salud mental es absolutamente fundamental para la salud y el bienestar en general», dijo el Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director General de la Organización Mundial de la Salud.

han sufrido graves perturbaciones.

El estudio fue llevado a cabo entre junio y agosto de 2020 en 130 países de las seis regiones de la OMS con el objetivo de evaluar las alteraciones sufridas por los servicios de salud mental, neurológicos y de tratamiento de las toxicomanías como consecuencia de la COVID-19, determinar los tipos de servicios que han sufrido perturbaciones y analizar las medidas tomadas por los países para adaptarse y hacer frente a estos problemas.

Los países señalaron perturbaciones generalizadas de muchos tipos en los servicios de salud mental esenciales. Más del 60% de los países señaló perturbaciones de los servicios de salud mental destinados a las

personas vulnerables, incluidos los niños y los adolescentes (72%), las personas mayores (70%) y las mujeres que requieren servicios prenatales o postnatales (61%).

El 67% observaba perturbaciones en los servicios de orientación psicológica y de psicoterapia; el 65% en los servicios esenciales de reducción de riesgos; y el 45% en los tratamientos de mantenimiento con agonistas de opiáceos para los adictos a los opiáceos.

Más de un tercio (35%) señaló perturbaciones en las intervenciones de emergencia, incluidas las destinadas a personas afectadas por convulsiones prolongadas, síndromes de abstinencia severos relacionados con el consumo de drogas y estados delirantes, que

con frecuencia son la señal de graves trastornos médicos subyacentes.

El 30% señaló perturbaciones en el acceso a los medicamentos destinados a tratar trastornos mentales, neurológicos y derivados del consumo de drogas.

En torno a tres cuartas partes señalaron perturbaciones al menos parciales en los servicios de salud mental de las escuelas y los lugares de trabajo (78% y 75% respectivamente).

CON LA AYUDA DE LA TELETERAPIA

Aunque numerosos países (70%) han adoptado la telemedicina o la teleterapia para subsanar las perturbaciones de los servicios de atención presenciales, se observan disparidades rele-

vantes en la adopción de estas intervenciones.

Más del 80% de los países de altos ingresos declararon haber recurrido a la telemedicina y la teleterapia para paliar las dificultades de los servicios de salud mental, porcentaje que no llega al 50% en el caso de los países de bajos ingresos.

La OMS ha publicado orientaciones sobre el mantenimiento de los servicios esenciales, incluidos los servicios de salud mental, durante la COVID-19, destinados a los países, a los que recomienda asignar recursos a la atención de la salud mental en el marco de sus planes de respuesta y recuperación. La Organización también insta a los países a que controlen los cambios y las perturbaciones que

se registren en los servicios, de tal modo que puedan reaccionar cuando sea necesario.

Si bien el 89% de los países señalaron, en el marco del estudio, que la salud mental y el apoyo psicosocial formaban parte de sus planes nacionales de respuesta a la COVID-19, apenas el 17% de esos países disponen de una financiación adicional suficiente para sufragar esas actividades.

SE REQUIERE INVERSIÓN EN EL PROBLEMA

Todo ello pone de manifiesto la necesidad de inyectar más dinero en el sector de la salud mental. A medida que la pandemia siga su curso, se intensificará la demanda de programas nacionales e internacionales de salud mental, que se encuentran debilitados por años de carencias crónicas de financiación. Destinar el 2% de los presupuestos nacionales de salud en salud mental no es suficiente. Los donantes internacionales también deben hacer más: la salud mental sigue recibiendo menos del 1% de la ayuda internacional destinada específicamente a la salud.

Quienes inviertan en salud mental cosecharán beneficios. Estimaciones previas a la COVID-19 cifran en casi un billón de dólares las pérdidas anuales de productividad económica causadas únicamente por la depresión y la ansiedad. Sin embargo, algunos estudios revelan que cada dólar gastado en tratamientos de la depresión y la ansiedad basados en datos empíricos genera un retorno de 5 dólares.



Avanzada Política

AMENAZA DE MUERTE A HIJOS DE PERIODISTA

Alejandro Riaño, quien hace humor político con su personaje ficticio 'Juanpis González', donde denuncia y se mofa de los corruptos en Colombia denunció públicamente a un usuario de Twitter por amenazas contra él y su familia.

Riaño, por medio de sus redes sociales, aseguró que la persona identificada en Twitter como @juanpab31018549 no es la primera vez que lo amenaza, pero esta vez se metió con su familia.

«Denunció públicamente a @juanpab31018549 por amenazas contra mi familia, sin contar las que me hace a mí», es parte de la denuncia del comediante.

En el trino amenaza se le notifica que sus palabras pueden llevarlo a la suspensión de su cuenta, por lo que solo pide que les pasen cosas malas, sin especificar, a los gemelos recién nacidos de Riaño.

PIDEN AL CONGRESO TRABAJAR PRESENCIALMENTE

Las calles de Colombia están tan colapsadas de personas y los contagios tan bajos que no encuentro sentido a la Virtualidad de los Senadores y Congresistas, es HORA de TRABAJAR presencialmente, es la petición que se hace desde diferentes sectores.



Gustavo Petro será el candidato presidencial de la izquierda colombiana.

PACTO HISTÓRICO» EN TORNADO A PETRO

Definitivamente la alianza denominada «Pacto Histórico», está diseñada y hecha a la medida para que el senador Gustavo Petro sea el candidato oficial de quienes conforman la alianza.

Los participantes de esa consulta saben que no tienen posibilidad alguna de lograr la nominación de candidato a la presidencia.

La pelea entre quienes participaran en la consulta con Petro, es la vicepresidencia como premio de consolación (Roy Barreras, Armando Benedetti, Francia Márquez, Clara López, Alexander López) de resto harán parte de las listas al Congreso de la República.

Los movimientos y partidos políticos que harán parte del «Pacto Histórico», están: Polo Democrático Alternativo, Colombia Humana, Partido Comunista, Unión Patriótica, Mais, Partido de Trabajo de Colombia y Comunes partido de los ex-combatientes de las FARC que declararon su entera disposición a ser parte de dicho «Pacto Histórico».

«Todo está planificado para oficializar la candidatura de Petro, bajo la premisa que se trató de una contienda democrática», dijo un senador que estuvo a punto de ingresar al «Pacto Histórico» y que a última hora se arrepintió a pesar de haber empeñado su palabra.

El próximo paso del «Pacto Histórico» será la conformación de la lista de aspirantes al Congreso de Colombia preparándose de lleno para iniciar la campaña presidencial a favor de Gustavo Petro, quien deberá enfrentar en primera vuelta al candidato del Centro y de la derecha. Dos candidatos pasarán a la segunda vuelta para disputar el cargo que hoy ocupa Iván Duque.

PRECANDIDATOS DE LA DERECHA

La senadora Paola Holguin, no ve como contradictores para aspirar a la presidencia de la República a los ex alcaldes Alejandro Char, Federico Gutiérrez y Enrique Peñalosa.

«Siento esperanza. Yo no creo que ser mujer es una desventaja, a ellos no los veo como contradictores», dijo la senadora del Centro Democrático.

Sostuvo que a pesar de aspirar a la nominación como candidata de su partido, prefiere que Tomás Uribe, lleve esa responsabilidad, sin embargo dijo que el delfín le ha hecho saber que no aspira a cargos de elección popular.

SESIONES DEL CONGRESO

Hoy 16 de marzo se inicia oficialmente un nuevo periodo legislativo en el Congreso de la República. Entre los temas que abordará el Congreso están: Una nueva reforma tributaria. Reforma a la Salud para depurar las EPS, «sacando a las que no presentan un buen servicio». Las relaciones diplomáticas entre Cuba y Colombia, también serán presentadas a consideración del Congreso, que según algunos senadores y representantes, será un paso más a la pretensión del gobierno de romper relaciones con el país caribeño.

¡Basta Ya!

Sin vergüenza alguna un gobierno sale a ufanarse por los bombardeos cuando en repetidas ocasiones han sido víctimas menores de edad.

El novel ministro de la Defensa fuera de la masacre cometida, ahora se atreve a calificar a los niños de máquinas de guerra,

como si fuera un trofeo de guerra.

Aquí hay «gato encerrado» y lo peor es que todos lo sabemos. Conocemos que «en Colombia el muerto se busca río arriba». Vergüenza, sin vergüenza la palabra que ha perdido su significado entre la delincuencia que se apoderó de las instituciones.

Se perdió la honestidad de un país, antisociales que quieren amasar incalculables fortunas pasando por encima de todo y todos.

La guerra en Colombia que se volvió el negocio más lucrativo para unos cuantos empresarios y políticos la han vuelto a la vida, luego de haberse pactado

un proceso de paz, violentado por unos cuantos pocos que ganan mucho con la sangre de humildes colombianos.

Llegó el momento de decir ¡Basta Ya!, Colombia no merece la suerte que ha construido la criminalidad. Llegó la hora de tomar conciencia y no apoyar esa delincuencia

que a través del dinero de la corrupción y del narcotráfico compra las elecciones para aguantarnos unos gobiernos corruptos y protectores de los delincuentes. Debemos protestar por nuestros niños que son llevados como carne de cañón. ¡Basta Ya!

¿MÁQUINAS DE GUERRA?



ISSN: 2323-0606
 Víctor Hugo Lucero Montenegro
Director
 Miembro del **Círculo de Periodistas de Bogotá CPB**
 Andrés Felipe Betancurt Pabón
 Director Comercial
 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

Español:

EL MANIDO TEMA PARA TODA
OCASIÓN

Cartagena de Indias:

UNA JOYA DEL PATRIMONIO
UNIVERSAL



PRIMICIA

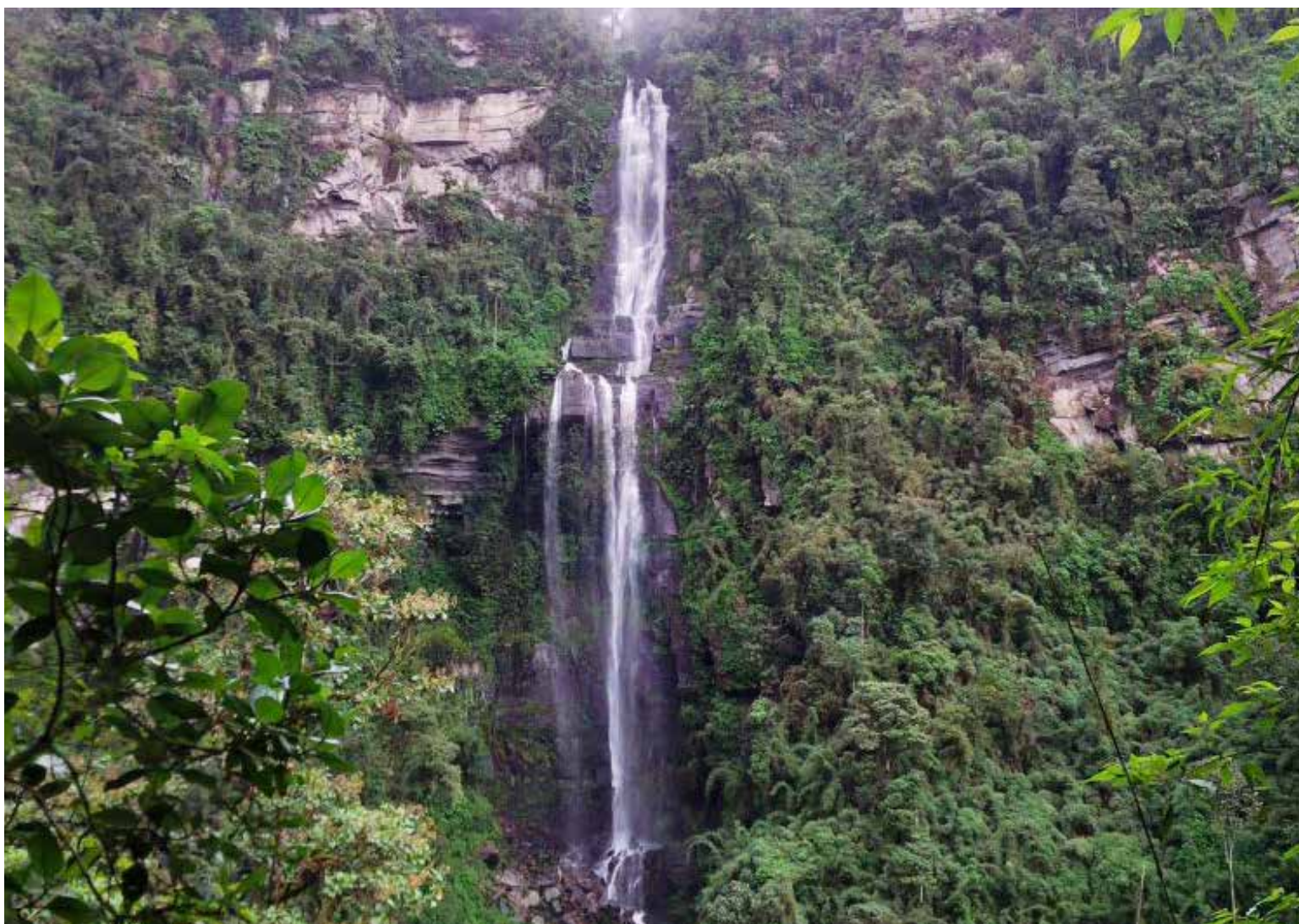
DIARIO

MARTES
16

AÑO 4 - EDICIÓN 1014 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA MARZO DE 2021

La Chorrera:

DESCUBRIENDO LA CASCADA MÁS GRANDE DE COLOMBIA



Ascendiendo hasta 3.300 metros s.n.m y cruzando los Andes para llegar a una temperatura similar a Bogotá y a una altura promedio de 2.500 metros, ubicado a 45 minutos de Bogotá se llega a la cascada La Chorrera en el municipio de Choachí. El Chiflón una cascada de baja altura la cual podrá ser visitada al iniciar o finalizar la caminata. En la visita a la cascada el Chiflón podrás caminar justo debajo de la cascada y finalizar en un pequeño pozo de agua natural.

Valencia, España:

**AÑO
JUBILAR
DEL SANTO
CÁLIZ**



Pobreza causa:

PROSTITUCIÓN EN COLOMBIA



WWW.PRIMICIADIARIO.COM