

En el mundo:

**¿EN QUÉ NOS ESTÁN
TRANSFORMADO?**

**AMÉRICA A UN PASO DE SER
CAMPEÓN FEMENINO**



PRIMICIA

DIARIO

VIERNES
19

AÑO 4 - EDICIÓN 1016 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA MARZO DE 2021

Claudia López, presenta el primer balance:

«NOS TOCÓ EL GOBIERNO MÁS DIFÍCIL EN 100 AÑOS»



«Muchos han sido los héroes y heroínas de este primer año; nos tocó el gobierno más difícil en 100 años pero Bogotá no sé rindió ni se rendirá nunca ante ninguna adversidad. Este 2021 saldremos adelante trabajando juntos y uniendo esfuerzos. ¡Gracias Bogotá!», dijo la alcaldesa de Bogotá, Claudia López al presentar un informe de su primer año de gobierno.

Santuario de Chiquinquirá fue seleccionada para:

**TERCER ROSARIO
MUNDIAL DE
MATER FÁTIMA**



Actualidad:

**COLOMBIA ENTRE
LOS PARAESTADOS Y
LOS PARAESTADITOS**

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

Colombia lista:

VACUNAS DE ASTRAZENECA PARA LA POBLACIÓN ENTRE 60 Y 79 AÑOS

Los lotes que llegarán a la región se producen en la India y en la República de Corea a diferencia de los suspendidos en Europa. Por otro lado, la agencia de la ONU para la salud en el continente americano advirtió que la pandemia en Brasil sigue desbocada. Más de 100 millones de dosis de la vacuna de Johnson & Johnson se distribuirán este año a las Américas.

La Organización Panamericana de la Salud confirmó durante la conferencia de prensa semanal donde se analiza la evolución del coronavirus en el continente americano, que ninguno de los dos lotes de la vacuna de la farmacéutica AstraZeneca investigados en Europa en relación a posibles casos de trombosis llegarán a la región.

El doctor Sylvain Aldighieri, gerente de Incidentes para el COVID-19, explicó que la suspensión de esa vacuna por parte de algunos países europeos está «bajo un principio de precaución», y que el Comité de evaluación de riesgos en Farmacovigilancia de la Agencia Europea del Medicamento «no ha encontrado una relación causal entre la vacunación y los trastornos de coagulación (de la sangre), los cuales pueden producirse por dife-



Vacuna de la farmacéutica AstraZeneca llegan a Colombia.

rentes causas». «Estos eventos se pueden presentar en personas ya vacunadas, así como en aquellas que no han recibido la vacuna», agregó.

A continuación, recordó que el Comité Asesor Mundial sobre la Seguridad de las Vacunas de la Organización Mundial de la Salud está evaluando los datos proporcionados por la Agencia Europea

en relación con dos lotes de vacunas de AstraZeneca fabricados y distribuidos en el viejo continente y que esperan los resultados finales de ese análisis.

«La OPS tiene que informar que esos dos lotes que se están analizando en Europa no se van a distribuir a través del mecanismo COVAX* en las Américas, ya que las

dosis destinadas para el mecanismo en nuestra región se producen en la República de Corea y en la India».

Añadió que los sistemas de vigilancia regionales de «eventos supuestamente atribuibles a la vacunación», que ya están administrando la vacuna de AstraZeneca, «no han reportado señales de alarma respecto a la

seguridad de esta vacuna». Por ello, y considerando que los beneficios de la vacuna superan a los riesgos, afirmó que la Organización recomienda continuar usando la vacuna, «mientras se investigan los casos presentados en Europa», y que no pronostica «ningún impacto de este evento por el mecanismo COVAX».

El actual Congreso:

¿TOMARÁ MEDIDAS CONTRA LA CORRUPCIÓN?



El Estado se ha convertido en el botín de los corruptos

Orbedatos

El Congreso inició el estudio de un proyecto de ley que busca promover la transparencia, la prevención y la lucha contra la corrupción.

La iniciativa es promovida por la Vicepresidencia de la República y la Secretaría de Transparencia del Gobierno Nacional y cuenta con el apoyo de la mesa de moralización, en la que hacen parte la Procuraduría, la Contraloría, la Fiscalía y otras entidades del Estado.

Se busca ante todo proteger la identidad de los denunciantes de hechos

de corrupción, además de imponer nuevos mecanismos que permitan conocer los contratistas del Estado y sancionar a las personas jurídicas que cometan hechos irregulares.

«La corrupción es un fenómeno multidimensional que afecta la eficiencia del Gobierno, disminuye la confianza del ciudadano frente a las instituciones e impacta negativamente la capacidad de los funcionarios y directivos para resolver problemas públicos», expresó la secretaria de Transparencia Beatriz Elena Londoño

Colombia pierde cada año más de 50 billones

de pesos en corrupción, de acuerdo con el reporte de organismos que luchan contra este flagelo.

El Gobierno Nacional y los organismos de con-

trol esperan tener los mecanismos digitales para hacerle seguimiento a la ejecución de los contratos y vigilar el estricto cumplimiento de los mismos, con la aprobación

de la iniciativa gubernamental. Varios congresistas dudaron de su aprobación señalando que la corrupción está al orden del día en la actual administración nacional.

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.

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

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

TN RADIO 91.5

JORGE BARON
DIRECTOR LUIS GUILLERMO TROYA LÓPEZ

En simultánea con 50 estaciones de Cadena Radial HSCH

1490 PUNTO 5

ALTA TENSION

NEFASTO EL MANEJO DEL ESTADO EN JUICIO

La Corte Interamericana de Derechos Humanos (Corte IDH) anunció que se reanuda el juicio por el caso de Jineth Bedoya Lima contra el Estado colombiano por los hechos que rodearon el secuestro, tortura y abuso sexual a la periodista el 25 de mayo de 2000. Las audiencias virtuales se reanudarán a partir del lunes 22 y martes 23 de marzo a partir de las 8 de la mañana. La Corte Interamericana de Derechos Humanos rechaza la solicitud de nulidad que interpuso el Estado colombiano por considerar que no habían garantías de equilibrio e imparcialidad durante la diligencia. Rechazó por improcedente la recusación que interpuso el director de la Agencia Jurídica del Estado Camilo Gómez, contra cinco de los seis jueces. La Corte IDH definirá si el Estado incurrió en algún tipo de omisión frente a las amenazas que recibió la periodista. Expertos en derecho internacional indicaron que el manejo dado por el gobierno colombiano es nefasto y seguramente se refleja en el fallo que emita la Corte Internacional.

LÍNEA DE LOS HOMBRES

Con resultados positivos y con interés regional e internacional de países como España, avanza la Línea Calma, la línea telefónica gratuita de atención para hombres. Nicolás Montero, secretario de Cultura, Recreación y Deporte, SCRDP precisó: «hemos recibido llamadas de otras ciudades del país como Barranquilla, Barrancabermeja, Cali y algunas de la Guajira, lo que demuestra que los hombres no sólo de la Bogotá, sino del territorio nacional, si quieren ser escuchados frente a sus situaciones emocionales». En materia internacional, las Universidades de España, han manifestado su interés de prestar sus servicios para robustecer la Línea y ampliar las alternativas de orientación a los hombres, las cuales podrían ir enfocadas al manejo de los duelos y estrés postraumáticos.



Universidad Nacional

VOTO EN BLANCO

El voto en blanco fue el ganador de la consulta electrónica dentro del proceso para la elección del rector de la Universidad Nacional de Colombia para el periodo 2021-2014.

Los docentes: de 2.976 profesores habilitados, 1.872 hicieron la consulta (62,9 %). La ganadora entre ellos fue la actual rectora, Dolly Montoya, que obtuvo 586 votos. Le siguió Jorge Iván Bula, con 448.

Entre los egresados, la participación fue menor al 2 %: tan solo 2.732 votaron pese a que hay 139.602 habilitados. Montoya fue la ganadora en este grupo, con 948 votos. Le siguió el voto en blanco: 638.

Los estudiantes, participaron 17.337 de los 66.616 habilitados (pregrado y posgrado). El ganador de este grupo fue el voto en blanco, con 13.475. La segunda, Montoya, apenas consiguió 1.595.

25 CONGRESISTAS «METIERON LAS DE CAMINAR»

25 congresistas, recibieron severos regaños, burlas y fueron censurados por la opinión pública por presentar un proyecto para alargar en dos años más el periodo presidencial, el Congreso y los organismos de control.

Los representantes a la Cámara, 5 de los 23 congresistas que firmaron el acto legislativo mediante carta pidieron retirar su rúbrica con «el rabo entre las piernas», uno a uno, desfiló por la secretaría de esa corporación a indicar que ya no apoyaban la iniciativa que finalmente naufragó antes de empezar el trámite.

FURIA DEL EXPRESIDENTE GAVIRIA

El jefe único del Partido Liberal César Gaviria al conocer que varios integrantes de esa bancada había hecho la propuesta de alargar el periodo del presidente Iván Duque, anunció medidas contra los que calificó de «despistados». Entre las medidas estaba la suspensión del aval para las próximas elecciones.

Los liberales uno a uno retiraron las firmas y presentaron disculpas increíbles: «que estaban pensando que se trataba de otro proyecto de ley que busca unificar las elecciones de congresistas y presidencia de la República». El representante a la Cámara por el Cauca Carlos Julio Bonilla, quien firmó la propuesta señaló que: «no le gustaba el proyecto de ampliar periodos».

AUTORES DE LA INICIATIVA DE AMPLIACIÓN DEL MANDATO DE DUQUE

Esta es la lista de los que firmaron solicitando al Congreso de la República ampliar por dos años más el mandato del presidente Iván Duque: Buenaventura León León – Partido Conservador, – Nidia Marcela Osorio – Partido Conservador, – Mónica Valencia – Partido de La U – Diego Echavarría – Partido Liberal, Félix A. Chica – Partido Conservador, – Teresa Enríquez – Partido de La U, – Carlos Bonilla – Partido Liberal, Felipe Muñoz – Partido Conservador, Hernán Estupiñán Partido Liberal, Milene Jarava Partido de La U, – Armando Zabaraín – Partido Conservador, – José Eliecer Salazar – Partido de La U, – Alonso del Río – Partido de La U, – Liliana Benavidez – Partido Conservador, – Camilo Arango – Cambio Radical José Amar – Cambio Radical

EL FANTASMA



Para quienes deseen ver cómo les ha ido en esta semana a los participantes del Desafío The Box, el domingo a las 10 30, por Caracol Televisión se transmitirá

un capítulo especial que mostrará las pruebas y vivencias más emocionantes de quienes ponen a prueba sus habilidades físicas y mentales para alcanzar un mismo objetivo: Llegar a la final y obtener 800 millones de pesos.

Diomedes Díaz tuvo 21 hijos reconocidos y Aníbal Velásquez 48. Este fin de semana La Red mostrará otros famosos colombianos que también cuentan con varios herederos.

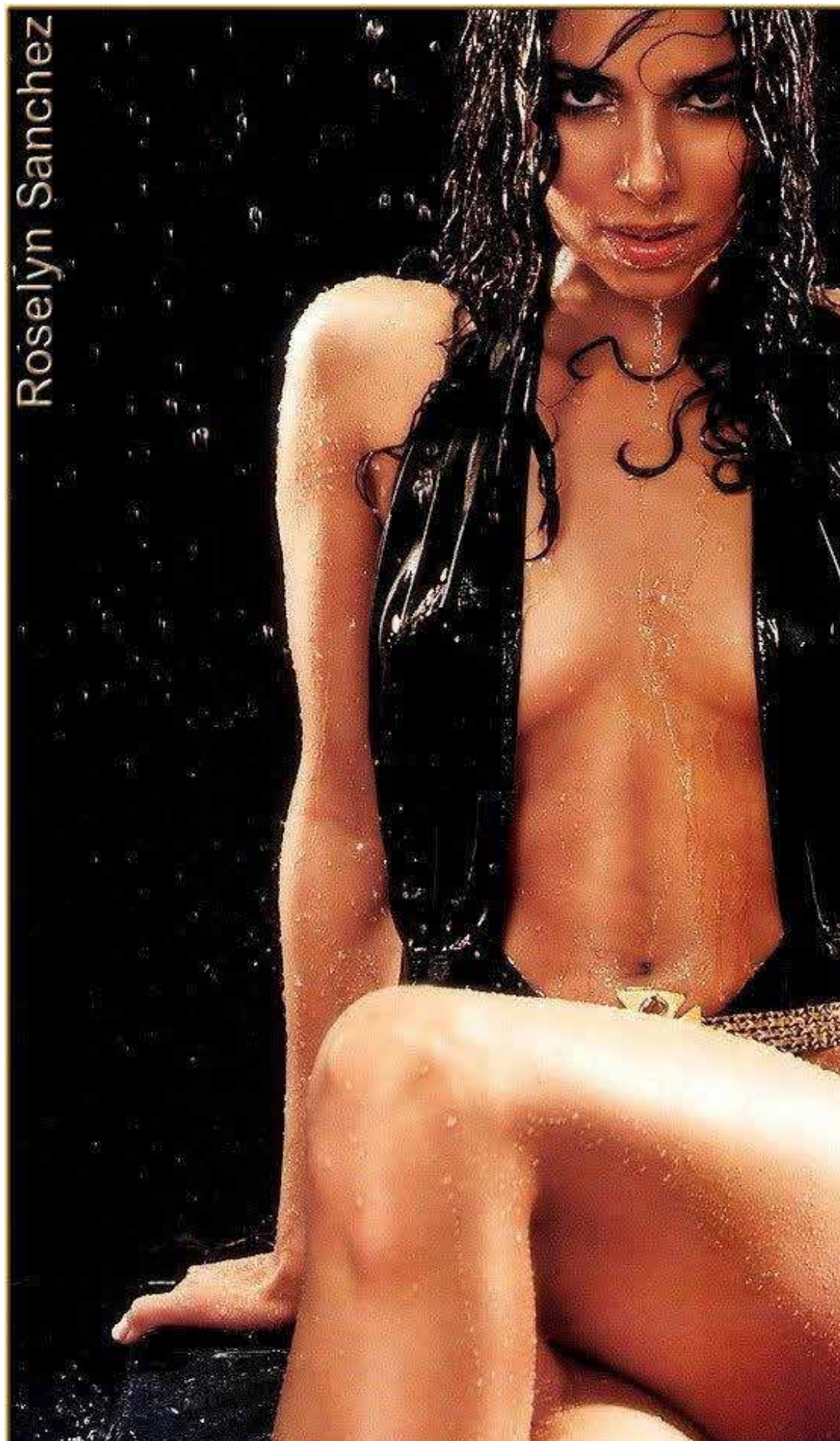
Además, se pondrá en evidencia la otra pandemia que está afectando a los artistas: el divorcio y el fin de sus relaciones. A la separación de Iker Casillas y Sara Carbonero, se suman la de varias parejas colombianas.

Para finalizar, algunos artistas contarán cómo han sido víctimas de estafadores, todos los detalles, este fin de semana en La Red.

Este sábado 20 de marzo en Se dice de mí, conozca la historia de vida de Oscar Córdoba.

El futbolista hablará de su paso por la Selección Colombia, y describe su experiencia en el recordado partido contra Argentina (0-5) en 1994.

Roselyn Sanchez



Roselyn Sánchez

Chris Fallows, un renombrado fotógrafo de tiburones se embarca en una aventura con algunos expertos en esta especie, para descubrir cómo los grandes tiburones blancos cazan leones marinos en completa oscuridad. Gracias a los avances tecnológicos, el documental logra evidenciar el comportamiento de estos animales en medio de la noche, cuando perciben la cercanía de sus presas. De igual forma, se analiza el comportamiento de los leones marinos y se muestra cómo buscan refugio en aguas profundas y nadan en manada para evitar ser depredados.

Vea este domingo en Los informantes, tres grandes historias. Los hermanos Miguel y Gilberto Rodríguez Orejuela están presos hace 25 años. Primero en Colombia y luego en cárceles de Estados Unidos. Actualmente se encuentran en pabellones de mediana seguridad en Carolina del Sur y en Carolina del Norte. Sin embargo, gracias a la pandemia y después de 12 años, tuvieron la oportunidad de reencontrarse. La segunda historia resalta la trayectoria de quien es considerado el futbolista más importante del siglo XX en Colombia. Willington Ortiz nació en una época en la que los futbolistas colombianos no eran superestrellas, no vivían en mansiones, ni tenían deportivos de lujo. Conoce la fama y la gloria, se ha caído y levantado más de una vez, y se niega a perder frente al rival más difícil que le ha tocado enfrentar en la vida: los años. Para finalizar, la historia de un pastuso que por amor a la China se convirtió en cantante vallenato en mandarín. La dinastía vallenata de un hombre que, con un sueño, un acordeón y un compadre opita, armó un puente entre dos culturas y una parranda contra el coronavirus.

elfantasmaprincipia@gmail.com

Discriminar a los ancianos:

PERJUDICA LAS ECONOMÍAS



Los estereotipos negativos, los prejuicios y las percepciones negativas basadas en la edad de las personas no sólo conducen a una salud más pobre y al aislamiento social, sino que también le cuestan miles de millones de dólares cada año a todas las economías del mundo.

Orbedatos

Las personas de edad sufren prejuicios y discriminación en muchas sociedades, que los marginan y aíslan afectando su salud y causando pérdidas de miles de millones de dólares cada año a las economías de los países, revela un nuevo informe de la ONU, que llama a poner fin a la exclusión de ese grupo de población.

Los estereotipos negativos, los prejuicios y las percepciones negativas basadas en la edad de las personas no sólo conducen a una salud más

pobre y al aislamiento social, sino que también le cuestan miles de millones de dólares cada año a todas las economías del mundo, alertaron cuatro dependencias de las Naciones Unidas, urgiendo a combatir la discriminación por edad.

En un nuevo estudio, la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), el Departamento de Asuntos Económicos y Sociales (DESA) y la Oficina de Derechos Humanos explicaron que el impacto de ese tipo de discriminación alcanza a los sistemas sanitarios,

sociales y legales de los países.

Actitudes discriminatorias

El informe estima que una de cada dos personas en el mundo tiene actitudes que varían desde moderadamente hasta muy discriminatorias.

La Alta Comisionada de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos señaló que la discriminación por edad está presente en todos los grupos etarios, tanto jóvenes como mayores.

«Pero a menudo está tan extendido y aceptado en nuestras actitudes y en

las políticas, leyes e instituciones, que ni siquiera reconocemos su efecto perjudicial sobre nuestra dignidad», dijo Michelle Bachelet,

En muchos lugares de trabajo, tanto los adultos mayores como los jóvenes suelen estar en desventaja. Para las personas mayores, el acceso a la formación y la educación especializadas se reduce significativamente con la edad, mientras que la discriminación por edad contra los más jóvenes se manifiesta en áreas como la salud, la vivienda y la política. Las consecuencias de esta discriminación se tradu-

cen la falta de acceso a servicios básicos, así como a la participación en la toma de decisiones.

Bachelet instó a luchar contra la discriminación por motivos de edad, un lastre al que se refirió como «una violación de los derechos humanos muy arraigada en las sociedades».

COVID-19 evidencia la discriminación por edad

Según el documento, la respuesta a la pandemia de la COVID-19 ha revelado cuán generalizada es la discriminación por edad: las personas mayores y las más jóvenes



El impacto en la salud y el bienestar, la discriminación por edad también cuesta miles de millones de dólares a las economías de todo el mundo.

han sido estereotipadas en el discurso público y en las redes sociales.

La edad se utiliza a menudo como el único criterio para el acceso a la atención médica, las terapias que salvan vidas y el aislamiento físico.

El director general de la OMS subrayó la necesidad de erradicar los estereotipos y discriminación a medida que el mundo sale de la crisis.

«No podemos permitir que los estereotipos basados en la edad, los prejuicios y la discriminación limiten las oportunidades de asegurar la salud, el bienestar y la dignidad de las personas en todas

partes en el proceso de recuperación de la pandemia», enfatizó Tedros Adhanom Ghebreyesus

La directora ejecutiva del UNFPA citó la discriminación que enfrentan las personas mayores debido a factores como la pobreza, el género, las discapacidades o la pertenencia a grupos minoritarios.

«Hagamos de esta crisis un punto de inflexión en la forma en que vemos, tratamos y respondemos a las personas mayores, para que juntos podamos construir el mundo que todos queremos de salud, bienestar y dignidad para todas las edades», exhortó Natalia Kanem.

El costo económico

El impacto en la salud y el bienestar, la discriminación por edad también cuesta miles de millones de dólares a las economías de todo el mundo.

El texto de la ONU cita un estudio de 2020 en Estados Unidos que mostró que los estereotipos de edad al igual que las autopercepciones negativas se traduce en 63.000 millones de dólares anuales en costos por las ocho condiciones de salud más caras en las personas mayores de 60 años.

En Australia, los cálculos indican que si un 5% más de las personas de 55 años en adelante estu-

vieran empleadas, habría un impacto positivo anual de unos 37.000 millones de dólares en la economía nacional. El informe también aclara que los datos sobre los costos económicos de la discriminación por edad son limitados y subraya la necesidad de investigar más para comprender mejor su impacto económico, particularmente en los países de ingresos bajos y medianos.

Hacen falta políticas

El combate de la discriminación por edad requiere políticas y leyes que la aborden, pero también precisa del diseño de estrategias educativas que mejoren la empatía y disipen los conceptos

erróneos, así como de actividades intergeneracionales que reduzcan los prejuicios y ayuden a disminuir la discriminación por edad.

«Se alienta a todos los países y partes interesadas a utilizar estrategias basadas en evidencias, a mejorar la recopilación de datos y la investigación y a trabajar juntos para construir un movimiento que cambie la forma en que pensamos, sentimos y actuamos hacia la edad y el envejecimiento y para avanzar en la Década de las Naciones Unidas para el Envejecimiento Saludable», concluyeron las agencias.

Crónica:

«LA BALA ME PASÓ MUY CERCA»



«La bala te pasó muy cerca. Tuviste suerte Fernando»

Fernando Escobar Giraldo

«La bala te pasó muy cerca. Tuviste suerte Fernando». Esta es la frase con la que el médico, amigo y pariente, doctor Joe Barcie, definió lo que me ocurrió. No me gusta hablar en mis columnas de cuestiones personales, pero en esta ocasión lo hago porque quizás mi experiencia sirva de advertencia a algunos lectores para que a ellos o a personas cercanas, no les ocurra lo mismo.

Se trata de algo grave, que quizás ha sucedido a muchas personas, pero

los demás generalmente no lo tenemos en cuenta para tomar precauciones. Así somos los seres humanos.

Dormía común y corriente cuando me despertó un fuerte dolor en la pierna izquierda que estaba además hinchada y caliente. Durante unas 48 horas busqué la manera de disminuirlo, con paños calientes, medicamentos para el dolor, hielo, elevando la pierna, usando una venda, Epsom salt, en fin. No aguanté y mi esposa me llevó hasta una sala de emergencias en una clínica. Después de los exámenes previos, la doctora de turno

ordenó un ultrasonido, y escáner de cerebro, corazón (angiografía por tomografía computarizada) y pulmones.

Poco después dio el diagnóstico: «Tiene un coágulo muy grande en la pierna, en medio de la pantorrilla y, al parecer, se han desprendido dos más, pequeños, que se han alojado en los pulmones. Le vamos a hacer electrocardiograma y una ecografía o sonograma». «La bala te pasó muy cerca. Tuviste suerte Fernando». Y comenzó el tratamiento.

Horas más tarde, después de haberme visto

un segundo médico, me trasladaron en una ambulancia al hospital. Todavía no me percataba de la gravedad del asunto.

«Tuvo suerte. El coágulo es muy grande y pudo haberlo matado», me dijo el doctor Michael Wheat, experto cardiovascular. Él y un colega suyo se hicieron cargo del cuidado en el hospital. La medicina que me dieron para calmar el intenso dolor fue Percocet, pero como no hizo el efecto esperado, cambiaron a Toradol y la última alternativa sería

Morfina, a lo cual yo no quería llegar.

«Existen tres causas posibles», me dijo el doctor. «La primera es cualquier tipo de accidente, lo cual no es su caso. La segunda es genética y la tercera es consecuencia de su sedentarismo. Lo más probable es que sea por esto último, pero más adelante haremos pruebas para buscar descartar la genética ya que si es esa, tendrá que continuar con medicina preventiva por el resto de su vida. El coágulo es muy grande y eso hace que la situación sea más grave». Lo anterior fue una enseñanza para mí. Y

vino la segunda, de parte del doctor Barcie: «La sangre que partió de tu pierna, tras formarse el coágulo, pasó primero por el corazón, luego fue a los pulmones y por último al cerebro. Ese es el recorrido y eso quiere decir, y lo comprobaron los exámenes de corazón, que, al haberse alojado pequeños coágulos en los pulmones, no alcanzaron a causar daño al pasar por el corazón».

De todas maneras, el mayor peligro lo representa el coágulo en la pierna. Se ve claramente al sobresalir la piel, pero la recomendación de los médicos es no tocarlo y, por ningún motivo, hacerse masajes ya que podrían contribuir al desprendimiento y traslado hacia órganos vitales.

También aprendí que un coágulo sanguíneo es una masa de sangre que se forma cuando las plaquetas de la sangre, las proteínas y las células se pegan entre sí. Cuando un coágulo de sangre se adhiere a la pared de un vaso sanguíneo, se llama trombo. Cuando se mueve por el torrente sanguíneo y bloquea el flujo de la sangre hacia otra parte del cuerpo, se llama émbolo.

Me quedé con mi anterior columna terminada, cuando me disponía a corregirla y enviarla, ocurrió mi traslado a la sala de urgencias. Pensé que sería algo pasajero y que retornaría en unas horas, pero no fue así. Permanecí 4 días en el hospital.

Y aquí vienen las enseñanzas más importantes para evitar que esto se repita o que se presente a una persona sedentaria como yo. En adelante, intercalaré mi trabajo frente a una computadora entre estar sentado y perma-



Fernando Escobar Giraldo

necer parado o de pie, con sendos escritorios adecuados para cada caso. Y, quién lo creyera, el reloj despertador, el celular, el reloj de pulso o quizás un aparatito como Alexa de Amazon, se convierten en un buen aliado. En mi caso, Alexa me advierte cada hora que debo levantarme y caminar o hacer ejercicio durante 5 minutos. Es mi nueva disciplina entre otras, como la de una dieta diferente y un plan de ejercicios. Quiero vivir más, pero sin contratiempos como éste.

Según información publicada en la plataforma ConSalud.es, la trom-

boembolia venosa es una afección que no discrimina, ya que puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, etnia o raza. En Estados Unidos, hasta 900.000 personas se ven afectadas por ella y alrededor de 100.000 de ellas morirán. Una cifra superior a la suma de las personas que mueren por sida, cáncer de mama y accidentes automovilísticos.

La trombosis (coágulo de sangre) hace referencia a la formación de coágulos de sangre potencialmente mortales en las arterias (trombosis arterial) o en las venas (trombosis

venosa). Una vez que se forma, el coágulo puede ralentizar o bloquear el torrente sanguíneo normal e incluso desprenderse y trasladarse hacia un órgano. Un coágulo que viaja a través de la circulación se denomina «embolia». La trombosis, una afección a menudo evitable, es la patología subyacente de un infarto de miocardio, ictus tromboembólico y tromboembolia venosa (TEV), las tres principales enfermedades cardiovasculares causantes de muerte. Además, hasta un 60% de los casos de TEV ocurre durante o después de una hospitalización, lo que convierte a esta en-

fermedad en la principal causa de muerte evitable en hospitales. Para evitar la formación de un coágulo de sangre potencialmente mortal, es primordial que la persona conozca si se encuentra en riesgo. La TEV puede ocurrir sin signos o síntomas de advertencia y puede pasar inadvertida por un profesional de atención médica.

El dolor que a menudo comienza en la pantorrilla, la inflamación del pie, el tobillo o la pierna, un eritema o discromía evidente y el calor pueden ser indicios de trombosis venosa profunda (TVP). Por otro lado, la embolia pulmonar (EP) puede presentar los siguientes síntomas: disnea inexplicable, respiración rápida, dolor precordial (puede ser peor al hacer respiraciones profundas), frecuencia cardíaca rápida y mareos o desvanecimientos.

Si usted es sedentario(a) como yo lo he sido, está a tiempo de tomar medidas de precaución. Permanecer largo tiempo sentado es peligroso. Por eso cuando se viaja en avión es recomendable moverse, caminar, si es posible. Cuando escribo esto, aun no estoy a salvo. Estoy siguiendo todas las órdenes médicas, pero el coágulo sigue ahí, toma varios días para que desaparezca. Mi sangre es ahora mucho más líquida, debido a la medicina y debo evitar cualquier rasguño o herida, usar un caminador como mecanismo preventivo para evitar posibles caídas.

Si es sedentario(a), haga cambios inmediatos, evite que la bala le pase cerca o quizás de en el blanco con consecuencias muy serias, hasta la de quitarle la vida.

21 de marzo, Día Mundial Down:

¿Y QUIÉN DIJO QUE LOS DOWN NO PODÍAN?



Recién nacido con Síndrome de Down, se pueden apreciar los rasgos faciales característicos

Claudio Ochoa

Quedaron atrás los días de conformismo y dolor para cientos y miles de familias por el hijo o hija Down. La sociedad, con Naciones Unidas a la cabeza, ya toma cuidado de estos ciudadanos, como cualesquiera otros habitantes de la tierra, mediante programas de intervención temprana, acciones de enseñanza inclusiva, atención adecuada en salud-fisioterapia e investigaciones de altura sobre el síndrome.

Llega el Día Mundial de estos personajes, este domingo 21 de marzo, una oportunidad para que la comunidad internacional tome nota de su creciente independencia y autonomía, de ser libres en la toma de decisiones.

Recordar, por ejemplo, cómo en Colombia la Ley 1996 de 2019 eliminó la posibilidad de que se entablaran procesos

judiciales para decretar la interdicción sobre los Down, significando que todos ellos pueden tomar decisiones básicas en la vida, como adelantar procesos médicos, contraer matrimonio, firmar contratos, tener su propia cuenta bancaria, etc. etc.

La norma ordena: «todas las personas con discapacidad son sujetos de derecho y obligaciones, y tienen capacidad legal en igualdad de condiciones, sin distinción alguna

e independientemente de si usan o no apoyos para la realización de actos jurídicos».

«En ningún caso la existencia de una discapacidad podrá ser motivo para la restricción de la capacidad de ejercicio de una persona. La presunción aplicará también para el ejercicio de los derechos laborales de las personas con discapacidad, protegiendo su vinculación e inclusión laboral»

El síndrome de Down

es un trastorno genético causado por una división celular anormal que produce material genético adicional del cromosoma 21, provocando retraso intelectual y del desarrollo. Hoy en día, entre 1 de cada 1.000 y 1 de cada 1.100 nacidos llegan con esta condición. Ya el 80 por ciento de ellos superan el promedio de 50 años de vida.

DOWN MADRID REFERENTE MUNDIAL

Esta Fundación, creada en 1989 tiene como vi-



Más y más Down son parte de la vida laboral en todos los países.

sión «la transformación de nuestra sociedad en una sociedad donde las personas con discapacidad intelectual estén plenamente incluidas y todos sus derechos reconocidos». Desde entonces tiene a 1.351 personas con discapacidad intelectual atendidas, 2.000 plazas en programas y servicios, 25 voluntarios corporativos, 220 trabajadores y 6.000 instagramers.

Durante la semana en curso esta institución conmemora el Día Mundial Down mediante la campaña Ponte los calcetines desparejados, hazte una foto o vídeo y súbelo a las redes sociales con el hashtag #CalcetinesDesparejadosDM. Quiere seguir creando conciencia sobre el síndrome y desde ya lo que debemos ha-

cer es colocar calcetines llamativos, por ejemplo, que no combinen o calcetines muy locos y coloridos, lo que queramos, cualquier calcetín vale.

A BAILAR Y TRABAJAR

Down Madrid también estará presente vía Zoom este lunes 22, a partir de las 11 am hora local (5 am Colombia) con una sesión de Zumba. Aeróbicos al ritmo de música latina, precisamente desarrollados por el colombiano «Beto» Pérez, en la década de los 90. Una oportunidad para todos de aprender a bailar las canciones de actualidad.

La entidad está en permanente evolución y en este momento tiene entre sus iniciativas destacadas el proyecto ¿Cómo ser el mejor candidato para un puesto de traba-

jo?, a través de su Colegio de Educación Especial Carmen Fernández-Miranda. Allí, los estudiantes del último año de Programas Profesionales son capacitados para acudir con todas las de la ley a su primer proceso de selección. En ese momento ya saben cómo elaborar un currículum, demostrar sus aptitudes frente al entrevistador, usar el correo electrónico, familiarizarse con la comunicación verbal y no verbal, y estar dotados de las competencias necesarias para tomar decisiones.

De esta manera, más y más Down son parte de la vida laboral en España y otros lugares del mundo. En este país hay cientos de Down valiosos, por ejemplo, el actor Pablo Pineda, primer estudiante con el síndrome

que obtuvo una licenciatura universitaria en Europa.

AQUÍ TENEMOS A ASDOWN COLOMBIA

En nuestro país contamos con Asdown Colombia, que desde 2005 agrupa a familias promoviendo la inclusión y el reconocimiento de los derechos de las personas con discapacidad intelectual. Su tarea se enmarca en orientación y capacitación a familias, promoción de la educación inclusiva e incidencia política. En esta conmemoración universal Asdown Colombia labora con el lema «Decidimos», para exaltar la autonomía y la importancia de la participación de las personas con Síndrome de Down en la toma de decisiones. En concordancia con lo señalado por la ONU, todas las personas

con alguna discapacidad son reconocidas como iguales ante la ley. En su web ASDOWN nos ofrece estas herramientas: Cartilla Descubriendo la Sexualidad en Familia, Guía Práctica sobre la Ley 1996 de 2019 y Tertulia Pedagógica a través de su canal de YouTube.

Mónica Cortés, directora ejecutiva de Asdown Colombia, resume así la labor de su grupo y de quienes trabajan en toda Colombia por su gente: «Las posibilidades que tienen estas personas de aprender y participar están siendo cada vez más fortalecidas por una sociedad que les da oportunidad de tener educación, empleo y procesos de vida en la comunidad».

En el país tenemos a decenas de jóvenes Down exitosos. Ejemplos: La Casa de Carlota, estudio de diseño profesional con sedes en Medellín y Barcelona, integrado por especialistas con el síndrome, autismo y otras condiciones. Los equitadores Juan Pablo Vergara y María Camila Lovera, quienes han representado al país en una competencia mundial llevada a cabo en Abu Dhabi. Franco Parra, quien estudia en el Programa Enlaces, participando en actividades artísticas y pedagógicas, a la vez que ha pintado cuadros y dibujos, como portada de cuadernos, que comercializa.

Desde Medellín, la corporación 'Azul Ilusión' promueve a jóvenes músicos. En esta misma ciudad, la Filarmónica incluye a músicos en situación de discapacidad.

Quien esto escribe tiene como beneficiario de Down Madrid a su nieto, Gonzalo Ochoa Carnicero.

Día Mundial del Sueño:

¿CÓMO DORMIMOS LOS COLOMBIANOS?



Cuando la pareja no deja dormir.

Orbedatos

¿Qué tan bien dormimos los colombianos? ¿A qué se deben los trastornos del sueño? ¿es una conducta que se puede revertir? La doctora Ángela María Páramo, Especialista en Trastornos del Sueño, comparte las consecuencias de dormir mal: es un fenómeno que reduce la expectativa de vida, aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardio y cerebrovasculares, disminuye la productividad, altera el equilibrio de las emociones, aumenta el riesgo de accidentes laborales y de tránsito, entre otras consecuencias.

La profesional, puso en evidencia que existe una gran cantidad de mitos sobre el tema, entregó tips para fomentar hábitos saludables y recomendó no automedicarse. La Dra. Páramo forma parte de la red de médicos registrados en DocktorAkí: la plataforma del Grupo Bolívar, que conecta a las personas con médicos especialistas particulares.

Según estudios realizados a nivel nacional, entre el 10 y el 33% de los adultos colombianos presentan síntomas de insomnio y, entre el 19 y el 29%, de apnea del sueño. Para la doctora Páramo, «algunos trastornos

pueden tener una base orgánica como la apnea del sueño. En el caso del insomnio, este podría considerarse como una alteración biopsicosocial y se manifiesta, principalmente, a través de la dificultad para conciliar el sueño».

Cuando se indaga a la especialista, sobre por qué hoy los colombianos duermen menos que en el pasado, habló sobre la influencia negativa de los dispositivos electrónicos: «está comprobado que la luz azul (propia de celulares, tabletas o computadores) disminuye el sueño una hora, en promedio, durante la noche pues retrasa el tiempo de

ir a la cama y conciliar el sueño», comentó.

Según la doctora Páramo, los trastornos del sueño siempre han existido, pero en el pasado no se consideraban un problema. «El ronquido era tomado como indicador de sueño profundo y el insomnio no era un problema frecuente, como lo es en la actualidad», indicó. Y agregó: «Los cambios en el ritmo y calidad de vida, propios de nuestra sociedad, han ocasionado que la frecuencia de estos trastornos aumenta, en especial el insomnio, y es posible que continúen creciendo ante el estrés de la vida cotidiana». Reveló que

el insomnio se posicionó como el trastorno más frecuente en la población cuya edad se encuentra entre los 20 y 80 años, la cual acude a su consulta, y agrega que es sumamente importante no automedicarse para poder dormir. «Lo conveniente en estos casos es atenderse con un especialista en trastornos del sueño, que realice el diagnóstico preciso e indique el tratamiento adecuado». «En el caso del insomnio, el tratamiento de primera línea recomendado por las academias mundiales de sueño es la terapia cognitivo conductual (TCC-I) y en los casos que lo requieran se puede optar por la te-



Utilizamos algunas posiciones incómodas para dormir

rapia combinada (TCC-I + medicamento para el sueño). La TCC-I puede durar entre 4 y 10 sesiones según el paciente», culminó la profesional. Acceder a este tipo de terapias es muy fácil a través de www.doctoraki.com y para esto no es necesario contar con ningún plan en especial. Los interesados pueden ingresar de forma particular y aprovechar precios favorables.

Mito vs. Realidad:

-Necesito dormir 8 horas para sentirme despejado/a y funcionar bien durante el día. Falso. Las horas de sueño van a depender de la edad y de cuántas horas necesite la persona, para sentirse descansado al siguiente día.

-Como me estoy haciendo mayor, necesito dor-

mir menos. Falso. El sueño cambia con la edad y en los adultos mayores es normal que disminuyan las horas de sueño, pero más que una necesidad, es un proceso normal ocasionado por el envejecimiento.

-Si paso más tiempo en la cama conseguiré dormir más y sentirme mejor al día siguiente. No, entre más tiempo pase despierto en la cama, menos se logrará conciliar el sueño y, por ende, aumentará la frustración y ansiedad por no poder dormir, empeorando el insomnio.

-Cuando consigo conciliar el sueño, debo poner más empeño en dormirme. No, forzar la aparición del sueño o su conciliación, solo hará que sea más difícil dormir manteniendo

do a la persona despierta.

-Una copa de vino u otra bebida alcohólica antes de acostarse es una buena solución para los problemas de sueño. Falso. El alcohol altera la arquitectura del sueño, aumentando las fases de sueño ligero y disminuyendo las de sueño profundo y reparador.

-La medicación es una solución rápida y efectiva para el insomnio. Falso. El tratamiento recomendado como primera opción debe ser la terapia no farmacológica o terapia cognitivo conductual (TCC-I) donde el paciente aprenderá qué debe hacer para dormir adecuadamente.

- Si en la noche me canso haciendo ejercicio podré dormir más fácilmente

te al ir a la cama. Falso. El ejercicio aumenta el estado de alerta, manteniendo al cerebro despierto y activo, lo cual dificultará la conciliación del sueño al ir a la cama.

Hábitos saludables

-Evite ir a dormir con pensamientos sobre problemas sin resolver.

-Evite sustancias como café, tabaco, alcohol, chocolate, refrescos de cola, cigarrillo, té negro o verde después de las 5:00 p.m.

-Evite ingesta de líquidos dos horas antes de acostarse.

-Cene ligero, evitando en lo posible alimentos grasos e irritantes.

-Evite las siestas en el día, con el fin de que no afecten el sueño nocturno. Si es adulto mayor puede tomar una siesta de máximo 30 minutos antes de las 4:00 p.m.

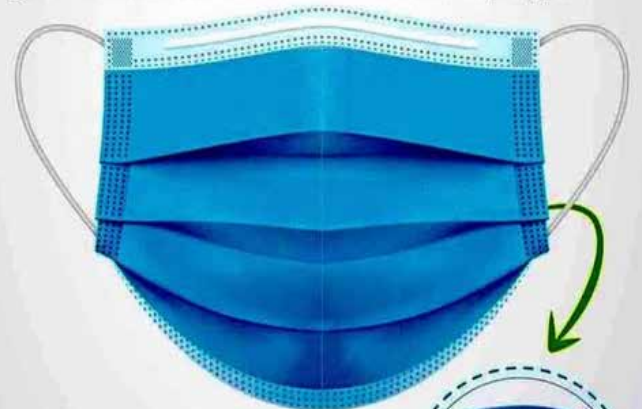
Conoce la mascarilla quirúrgica

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

EL DIARIO DE LA PANDEMIA

COVID-19 SIGUE DESBOCADO EN BRASIL

PANDEMIA SIGUE DESBOCADA EN BRASIL

La máxima responsable de la Organización explicó que Brasil reporta actualmente el mayor número de nuevas infecciones de la región y el segundo mayor número de muertes diarias por COVID en el mundo.

«Varias áreas de Brasil están experimentando un nivel récord de infecciones y las camas de los hospitales están casi a su capacidad en más de la mitad de los estados brasileños», destacó.

El doctor Aldighieri añadió que la actual situación que vive la nación sudamericana es consecuencia de un incremento de la transmisión durante el periodo vacacional navideños y posteriormente los carnavales y que la transmisión del virus es alta o muy alta en todas las regiones de Brasil y que sigue incrementándose en todo el territorio.

100 MILLONES DE VACUNAS

Al mismo tiempo, la directora de la Organización, la doctora Carissa Etienne, explicó que, tras la emisión de una licencia de uso de emergencia de la vacuna de Johnson y Johnson concedida la semana pasada, COVAX se aseguró más de 100 millones de dosis de esa vacuna para este año, cuya entrega se prevé que empiece en julio, y hasta 500 millones durante el año 2022.



Desde hace días las excavadoras avanzan en el cementerio de Manaus para abrir trincheras con la que hacer frente al aumento de víctimas. (MICHAEL DANTAS/AFP)

Etienne recordó que, a diferencia de las otras tres actualmente disponibles, la inmunización con esta vacuna requiere una sola dosis y que con ello se «promete acelerar los esfuerzos de vacunación».

Indicó que todos los países de América que participan en COVAX saben exactamente cuántas dosis recibirán antes de finales de mayo.

PANDEMIA SIGUE DESBOCADA EN BRASIL

La máxima responsable de la Organización explicó que Brasil reporta actualmente el mayor número de nuevas infecciones de la región y el segundo mayor número de muertes diarias por COVID en el mundo.

«Varias áreas de Brasil están experimentando un nivel récord de infecciones y las camas de los hospitales están casi a

su capacidad en más de la mitad de los estados brasileños», destacó.

El doctor Aldighieri añadió que la actual situación que vive la nación sudamericana es consecuencia de un incremento de la transmisión durante el periodo vacacional navideños y posteriormente los carnavales y que la transmisión del virus es alta o muy alta en todas las regiones de Brasil y que sigue incrementándose en todo el territorio.

LAS VACUNAS DE LA «PRIMERA OLA»

El doctor Jarbas Barbosa, subdirector de la Organización, afirmó que El Salvador recibirá la próxima semana las vacunas del laboratorio Pfizer previstas en esa iniciativa, pero que ya recibió hace seis días el primer envío de 33.600 dosis pertenecientes al mecanismo COVAX. *COVAX es parte de un esfuerzo

global sin precedentes para suministrar vacunas para al menos el 20% de la población de cada país participante durante 2021, con el fin de proteger a las personas en mayor riesgo de presentar formas graves de COVID-19 y salvar vidas. En las Américas, 36 países recibirán vacunas a través del Mecanismo COVAX, de los cuales 26 lo harán con financiamiento propio y diez lo harán sin costo.

AUMENTO DE VIOLENCIA EN PARAGUAY POR LA PANDEMIA

La pandemia de la Covid-19 y su confinamiento habría provocado un aumento de la violencia de género contra las mujeres uruguayas, de acuerdo a la opinión experta de sociólogos de la Universidad de la República local en un programa radial la víspera. Marcia Barbero, de la Unidad de Sociología de la Salud y

el sociólogo Franco González Mora realizaron un conversatorio la semana pasada con distintos académicos.

Ambos académicos destacaron que las mujeres están en la primera línea de batalla en profesiones que tuvieron que salir a dar la cara y ponerse la pandemia al hombro, de la educación, de la medicina.

FALTA EL 15 % DE VACUNAS PARA MAYORES DE 80 EN BOGOTÁ

La resolución determinó que la inmunización de esta población se realizará sólo si los departamentos o ciudades ya vacunaron a la totalidad de la población mayor de 80 años y aún tienen disponibilidad de vacunas.

Además, señala que «ante un inventario insuficiente para completar la vacunación de la población mayor de 80 años y más, se les deberán asignar dosis de las suministradas para inmunizar a la población entre 60 y 79 años».

De esta manera, el secretario de Salud explicó que Bogotá ha recibido por parte del Gobierno Nacional 145.807 dosis de Sinovac para la población adulta mayor de 80 años, de las cuales se han aplicado 107.021 vacunas a este grupo etario, a corte del 16 de marzo de 2021.

En la población mundial:

AUMENTÓ PÉRDIDA DE AUDICIÓN



Las alteraciones en los oídos «son reconocidas dentro del grupo de las enfermedades crónicas, debido a su larga duración y lenta evolución».

Orbedatos
Agencia de Noticias

Nubia Esperanza Bautista, subdirectora de Enfermedades no Transmisibles del Ministerio de Salud y Protección Social hizo un llamado a los padres y cuidadores sobre la salud auditiva de los niños, ya que tiene un impacto directo en su desarrollo, su rendimiento académico y sus relaciones sociales, entre otras.

Explicó también que las alteraciones en los oídos «son reconocidas dentro del grupo de las enfermedades crónicas, debido a su larga duración y lenta evolución».

Adicional a esto dijo que sus prevalencias son consideradas como un problema de salud pública, «debido a que cada día van en aumento y llevan a una discapacidad, siendo más visibles en: la población infantil porque influyen directamente en el desarrollo cognitivo, emocional, psicosocial y del lenguaje como en la adquisición de la primera lengua. Por su parte, en los adultos influyen en el desempeño laboral y social».

Actualmente miles de adolescentes y jóvenes corren el riesgo de padecer pérdida de audición por el uso nocivo de aparatos de audio persona-

les, como teléfonos inteligentes y reproductores. La costumbre emergente de escuchar música a gran volumen y por periodos prolongados significa una seria amenaza para la audición.

Colombia da lineamientos técnicos y operativos de la Ruta Integral de Atención para la Promoción y Mantenimiento de la Salud y de la Ruta Integral de Atención en Salud para la Población Materno Perinatal, donde se encuentra incluido el tamizaje auditivo del recién nacido y son de obligatorio cumplimiento para los entes territoriales. La Organización Mundial de la Salud estima que más

del 5% de la población mundial padece pérdida de audición discapacitante (432 millones de adultos y 34 millones de niños); con el aumento y el envejecimiento de la población mundial, el número de personas con pérdida auditiva está creciendo a un ritmo acelerado. Recomendaciones auditivas responsables y seguras:

Mantenga el volumen bajo: El volumen recomendado de cualquier sonido está por debajo de los 85 dB para una duración máxima de ocho horas al día.

Limite el tiempo que dedica a actividades rui-

dosas. Limitar el tiempo diario de utilización de los aparatos de audio personales. Aunque es importante mantener el volumen bajo, la limitación del uso de aparatos de audio personales a menos de una hora al día contribuirá enormemente a reducir la exposición al sonido.

Acuda a un profesional especializado en salud auditiva en caso de dificultad para oír sonidos agudos como el timbre, el teléfono o el despertador; para entender el habla, sobre todo por teléfono; o para seguir conversaciones en ambientes ruidosos como restaurantes.

Cundinamarca, en jornada de vacunación:

EXIGE HONESTIDAD, PULCRITUD Y ETICA



Pulcritud, honestidad y ética, exigió el gobernador de Cundinamarca Nicolás García, a las instituciones de salud en la aplicación de la vacuna contra la Covid-19.

Orbedatos

El Gobernador Nicolás García, y en coordinación con la Secretaría de Salud, exhortó a las instituciones prestadoras de salud, tanto públicas como privadas, para que cumplan a cabalidad con los Lineamientos Técnicos y Operativos para la vacunación contra la Covid 19, adoptados por el Ministerio de Salud y

Protección Social. Exigió que las instituciones que adelantan el proceso de vacunación deben garantizar el cumplimiento de las condiciones de capacidad tecnológica y científica, establecidas para este servicio en las modalidades y complejidad en que se encuentren habilitados y/o autorizados transitoriamente.

Solicitó de manera enfática que, a partir de

la fecha, el paciente a ser vacunado contra la Covid-19 y/o el acompañante se encuentre presente desde el procedimiento previo que comprende el alistamiento y preparación de la dosis, así como evidenciar su administración y el cumplimiento de los protocolos de bioseguridad para garantizar el uso, manejo de la vacuna y su correcta aplicación. Diego García, gerente de Cundinamar-

ca para la Covid-19, indicó: «Desde la Secretaría de Salud emitimos una circular en la que estamos dando indicaciones a todas las IPS, públicas y privadas del departamento de Cundinamarca, acerca de cómo realizar el procedimiento de vacunación, y en adelante toda persona a vacunarse o su familiar está en todo el derecho de observar cuando la jeringa es llenada con la vacu-

na y también el procedimiento de la aplicación de esta. De la misma manera, fortalecemos los mecanismos de transparencia y de confianza en el plan de vacunación. En el departamento de Cundinamarca tenemos cero tolerancia a cualquier acto que altere el adecuado desarrollo del Plan de vacunación y la confianza de los cundinamarqueses».

Si quiere prevenir enfermedades:

DESAPAREZCA EL SALERO DE LA MESA



La sal debe ser erradicada de la mesa.

Orbedatos

«La alimentación saludable, con bajo consumo de sal, inclusión de frutas y verduras en la dieta diaria, y la no ingesta de alimentos con alto contenido de grasas trans, así como el control del peso, previenen el riesgo cerebrovascular, la hipertensión y las enfermedades renales», recomendó Nubia Bautista, subdirectora de Enfermedades No Transmisibles en la «Semana Mundial de la Sensibilización de la Sal».

Frente a las acciones realizadas por el Gobierno Nacional, la subdirectora Bautista aclaró que «Colombia cuenta con las Rutas Integrales de Atención en Salud, acciones relacionadas con la promoción del consumo de alimentos sanos, frescos y con el mínimo de transformación, tam-

bién se incluyen acciones para reducir el consumo de alimentos fuente de sal/sodio, incluidos los alimentos procesados y ultra procesados».

«Recientemente, el Ministerio de Salud y Protección Social publicó la Resolución 2013 de 2020 donde se establece el reglamento técnico que define los contenidos máximos de sodio de los alimentos procesados priorizados en el marco de la Estrategia Nacional de Reducción del Consumo de Sodio con el fin de contribuir a la reducción de la hipertensión arterial y de las enfermedades no transmisibles asociadas a esta, con el objetivo de proteger la salud de la población», dijo la funcionaria.

Esta resolución tiene como objetivo reducir el contenido en 59 alimentos priorizados a través

de metas progresivas y factibles tecnológicamente, a fin de mejorar el entorno a la población colombiana y reducir el riesgo por un alto contenido de sodio, entre los alimentos se encuentran: salsas y aderezos, sopas y bases deshidratadas, snacks, embutidos, quesos, grasas, galletería y panadería envasada, sardinas enlatadas y cereales para el desayuno.

Desde el año 2011 Colombia se adhirió a la declaración de las Américas para la reducción de sal, a través de la formulación de Estrategia Nacional de Reducción del consumo de sal/sodio.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda reducir la ingesta de sodio para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y

cardiopatía coronaria en adultos. Además, reducir el consumo de sodio en los adultos a menos de 2 g/día (5 g/día de sal).

A partir del estudio de revisión «Sodium Intakes around the World» realizado por la Organización Mundial de la Salud y publicado en 2007, la ingesta promedio en Colombia para hombres es de 5,3 grs. de sodio/día (Equivalente a 13,7 grs. de sal/día) y para mujeres de 3,9 grs de sodio/día (Equivalente a 10.1 g de sal/día).

Enfermedades No Transmisibles y la Covid-19

En Colombia, las Enfermedades No Transmisibles constituyen el 82% de la carga de enfermedad del país y duplican el riesgo de enfermar gravemente o morir por COVID-19, en ese sentido, su prevención y control

es una prioridad en salud pública por lo que la estrategia de reducción de sal aporta de manera significativa a este propósito.

Recomendaciones saludables

- Quite el salero de la mesa.
- Aprovechar la cultura culinaria y gastronómica del país y el efecto de la pandemia por Covid-19 que nos invita a preparar los alimentos en casa, recordar las recetas de la familia, utilizar sazónadores naturales y reducir la adición de sal.
- Elija alimentos naturales y frescos, aproveche los productos en cosecha e innove en sus preparaciones.
- Si compra alimentos procesados como productos de panadería empacados, elija los que tengan menos sal (leer las etiquetas)
- Utilice hierbas frescas, pimienta, ajo, ají o limón para aderezar o sazonar sus preparaciones.
- Limite el consumo de comidas rápidas, alimentos empaquetados, snacks de paquete.
- Reducir las salsas como la salsa de soya, la salsa de tomate, mayonesa, teriyaki y los aderezos para ensaladas que pueden contener mucha sal oculta, se podría innovar en preparar salsas caseras.
- Cualquier tipo de sal es sal, tiene el mismo contenido de sodio, no dejarse engañar (sal marina, rosada, himalaya).

Fundación Escuela Superior de Arte y Desarrollo Humano:

UNA ENTRADA A LA CULTURA



Laura Velázquez es la directora de la Escuela Superior de Arte, y directora de la orquesta nacional de guitarras.

Orbedatos

La Fundación Escuela Superior de Arte y Desarrollo Humano es una entidad sin ánimo de lucro. Desde su creación desarrolla un trabajo con niños y jóvenes de los departamentos del Valle, Nariño, Cauca y Risaralda, creando la Orquesta Nacional de Guitarras, con 25 integrantes, haciendo presencia en diversos escenarios mostrando excelentes resultados en la formación técnica e interpretación musical siendo merecedores de diversos reconocimientos en ámbito nacional e internacional.

Se trata de una fundación de vocación inclusiva, enfocada al desarrollo integral del ser desde la primera infancia a tra-

vés del arte para fomentar el desarrollo y la promoción cultural a partir del fortalecimiento de aptitudes vocacionales que permitan moldear profesionales de excelencia.

Cada año la Escuela Superior de Arte, realiza «El Festival Internacional de Orquestas de Guitarra», es un evento pionero en el mundo, por su carácter de Festival. Nació como un escenario para mostrar talentos de la Fundación Escuela Superior de Arte y Desarrollo Humano que fomenta la educación y cultura como derecho primordial de jóvenes y niños. Este año se realizará la sexta versión del festival.

Laura Velázquez es la directora de la Escuela Superior de Arte, y di-

rectora de la orquesta nacional de guitarras, Laura Velázquez, es una artista cubana que conoció nuestro país hace 16 años y se enamoró de su paisaje, cultura y nuestra gente. Se radicó en Cali hace un poco más de diez años y viene trabajando arduamente por la cultura en niños y jóvenes del Valle del Cauca, Nariño, Cauca y Risaralda, a través de la Escuela Superior de Artes.

Viendo las pocas oportunidades para que niños y jóvenes con inquietudes musicales y conociendo de primera mano, que la formación artística es costosa en nuestro país, y los sectores populares no cuentan con los recursos económicos para apoyar a sus hijos, Laura Velázquez decide, en-

focar su escuela en un concepto de gratuidad, es decir no se les cobra nada, a cada una de las familias de los niños y jóvenes que comienzan su formación artística, en un nivel técnico, que les permitirá acceder al conocimiento necesario para poder llevar a cabo exitosamente, las pruebas universitarias en los exámenes o entrevistas de admisión en las facultades de artes y música. Y en varias ocasiones hemos tenido la oportunidad de apoyar en la concesión de becas universitarias tanto en Colombia como en el extranjero y ver cómo se hacen realidad los sueños de talentosos jóvenes, que se convierten en grandes maestros del arte. Muchos de los estudiantes sobresalientes

en su formación, logran pertenecer a la Orquesta Nacional de Guitarras, que ha conquistado no solo el suroccidente colombiano, también Bogotá, Cartagena y otras ciudades intermedias, que tienen un público exigente que cataloga cada una de sus presentaciones como conciertos magistrales y maravillosos.

La realización del Festival Internacional de Orquestas de Guitarra, nos permite solventar un porcentaje de los gastos de funcionamiento de la Fundación, la escuela y la orquesta, razón por la cual queremos invitar y convocar a grandes empresarios y gestores sociales para que apoyen nuestro trabajo cultural.



Muchos de los estudiantes sobresalientes en su formación, logran pertenecer a la Orquesta Nacional de Guitarras, que ha conquistado no solo el suroccidente colombiano, también Bogotá, Cartagena y otras ciudades.





Los medios padecen de preparación. Es una lástima. Son muy pocos los especializados en Economía, Derecho, Deportes, Espectáculos, Salud, Vivienda o Educación.

Se viene una Reforma Tributaria. Lo único que se conoce son los bocados que se mandan en Twitter los contradictores, pero no ha existido un análisis por parte de los medios sobre las posibles ventajas y las desventajas. No hay proyecciones económicas por parte de los periodistas.

Lo que se opina en Twitter no sirve para un trabajo serio de investigación.

En cuestiones legales sólo se tienen 3 o 4 referentes, amigos personales de los directores de medios que opinan según les convenga, por lo general son penalistas, pero poco se conoce de comercio internacional o administrativo.

En deportes el tema no sale de fútbol y unas cositas de ciclismo. De pronto se toca algo de basketbol, béisbol o boxeo, pero se dejan más de 60 disciplinas y ni se mencionan a los deportistas que están esforzándose por salir adelante.

En Espectáculos el tema básico es sobre la vida privada de unos cuantos cantantes, tal o cual producción, uno que otro chisme, pero no se analiza sobre la industria como tal, lo nuevo que viene en música, teatro, cine, televisión, canales. De cifras, cero en medios de comunicación.



Los medios en manos del sector económico y político en Colombia.

Pero desde luego que los comunicados, los boletines y demás material de las oficinas de prensa sirven. Son un soporte vital a la hora de redactar, entrevistar, hacer una nota. Un periodista no tiene por qué saber muchos detalles de último momento como nombres científicos, personajes recién nombrados en un cargo u otros datos de las empresas.

Algunas personas recurren a los famosos influencers, que son personajes que tienen sus negocios y que ya son históricas sus embarradas como besar un sanitario, ponerse senos, quemarse la cola, etc. No. Las redes son un instrumento, no un fin.

Se sabe que los grupos políticos tienen montadas las famosas «bodegas» donde se dedican a montar videos, crear memes o censurar a quien hable mal de tal o cual candidato. Eso, desde luego, no es periodismo, simplemente oficinas de majaderos creadores de falsas noticias.

Que la pandemia sirva para hacer un análisis profundo de los medios de comunicación, del periodismo y de las mismas personas.

En el tema de Salud el asunto es grave. Durante meses se confundió una bacteria con un virus y especialistas en este tema se cuentan con las manos. Los periodistas que más o menos cubren el tema de salud en el país son más o menos unos 30, pero que les ha tocado aprender ahora en la marcha. Desde luego que no han recibido un curso siquiera de primeros auxilios.

Sobre Vivienda el desconocimiento es total y en Educación, escasamente se toman algunas declaraciones de la ministra cuando aparece o de los de Fecode, pero no hay un estudio o un día a día sobre uno de los puntos básicos para el desarrollo del país.

Si bien es cierto, algunas empresas, instituciones, ministerios, dependencias tienen oficinas de prensa, se elaboran uno que otro boletín, dos o tres comunicados por año, los envían a algunos medios, sin soportes, es decir, sin fotos, audios, videos o más detalles.

Las agencias de prensa no han descubierto aún que hay medios por internet, que existen las redes sociales para ilustrar con videos, infografías, todo su material de prensa.

Los periodistas también deben acoger de buena manera este trabajo que se desarrolla en oficinas y hechos por periodistas.

RECLAMO JUSTO

Colombiana 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.

El gobierno nacional ha trasladado de manera cam-

pante toda la responsabilidad a la población civil, cuando en la realidad el Estado debe velar por la seguridad de todos los colombianos como lo ordena la Constitución Nacional.

Cuando se aprobó en plena pandemia el día sin IVA desde el presidente siguiendo por sus fun-

cionarios se dedicaron a promoverlo y los resultados son devastadores. Contagio masivo del virus, sin embargo, la salida más olímpica fue culpabilizar a la gente.

Esperamos que la jornada de vacunación se realice tal como se ha anunciado que se le cumpla alguna vez a to-

dos los colombianos que tienen derecho a recibir la atención necesaria para combatir la pandemia.

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.

Es necesario que el reclamo justo de la población colombiana sea atendido de inmediato, dejando a un lado la politiquería y la discriminación del alto gobierno.

Ojala la anhelada ayuda humanitaria a las familias vulnerables llegue algún día.

LA VACUNA Y LA SEGURIDAD



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

Evolución de la vigilancia en Colombia:

DEL MACHETE A LOS DRONES

Lo nuevo de Benicia:

**MUJER LATINA TRIUNFADORA
EN ITALIA**



PRIMICIA

DIARIO

VIERNES
19

AÑO 4 - EDICIÓN 1016 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA MARZO DE 2021

Medellín:

LA CIUDAD DE LA ETERNA PRIMAVERA



Medellín se la considera la ciudad de la eterna primavera por el clima templado e iluminado por los rayos del sol que permanece durante todo el año. La ciudad está preparada para resaltar todavía más las bondades de esta estación.

Después de la crisis:

**QUE EL
CAMBIO
SEA AHORA**



En el mundo:

**¿EN QUÉ
NOS ESTÁN
TRANSFORMADO?**



WWW.PRIMICIADIARIO.COM