

Cinco consejos para prevenir el fraude:

EL HAMPA NO PARA

Crisis en La Esperanza:

INGRID ANUNCIA QUE SE VA



PRIMICIA DIARIO

VIERNES
28

AÑO 4 - EDICIÓN 1162 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA ENERO DE 2022

Colombia Vs. Perú:

AQUÍ NO SE PUEDE EMPATAR



Colombia entra por fuera de la clasificación a Catar. Colombia está obligada a ganar.

Ambiente:

**¿LA ÚLTIMA
OPORTUNIDAD PARA
SALVAR LA AMAZONIA?**

Bogotá:

**CIUDAD
DE TODOS**

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

Bogotá:

CIUDAD DE TODOS



Los historiadores **alegan** sobre quién fue en realidad el fundador. Unos sostienen que fue Gonzalo Jiménez de Quesada, pero también hay otros que aseguran que fue Sebastián de Belalcázar y otros más sostienen que fue el alemán Nicolás de Federmán.

**Guillermo Romero
Salamanca
Orbedatos**

¿Cuál es la ciudad con más costeños de Colombia? Sin duda no es ni Barranquilla, Santa Marta o Cartagena. Es Bogotá.

Lo mismo para con otras regiones del país. La capital es de todos los colombianos.

Por eso en Bogotá se consiguen tamales santandereanos, tolimenses, vallunos o caldenses. Se vende mamona, cabeza de gato, arepa'e huevo o empedrados.

Así como una changua puede ser un buen desayuno también están los calentados, buñuelos, pandebonos, carne oreada, arepas santandereanas o de pipián.

Y ni qué hablar de los acentos. Desde el rolo hasta el pastuso, sanandresano o del indígena del Vichada.

Si es por música encuentra también bambucos, vallenatos, joropos, danzones, torbellinos, champetas, salsas, mapalés, bundes o raspa canillas. Se juega fútbol, baloncesto, microfútbol, tute, béisbol y hasta tejo. Casi todos los concejales

de Bogotá no son de la capital. Mientras en otras ciudades los habitantes trabajan para vivir, en esta ciudad se vive para trabajar. Por eso madrugan y desde las 4 de la mañana están haciendo largas filas en Transmilenio que moviliza más de 2 millones de personas al día. En más de mil esquinas se vende tinto y aromática toda la noche.

En Bogotá las colonias de cada región se reúnen también en Corferias o en bazares de barrios. José Orellano, ex jefe de redacción de El Heraldillo, publica cada ocho días El Muelle Caribe, donde habla del mar, la poesía,

el folclor y los sentimientos costeños.

Cerca a El Campín cada viernes se reúnen vallecaucanos a degustar su sancocho de gallina. En la 22, decenas de vecinos se chupan los dedos con el rincón del Pacífico. En el barrio Carvajal se venden huesos de marrano y la mejor fritanga.

EL CUMPLEAÑOS 482

Los historiadores **alegan** sobre quién fue en realidad el fundador. Unos sostienen que fue Gonzalo Jiménez de Quesada, pero también hay otros que aseguran que fue Sebastián de Belalcázar y otros más sos-

tienen que fue el alemán Nicolás de Federmán.

El historiador colombiano Juan Friede asegura que la ciudad fue fundada dos veces: una de facto, el 6 de agosto de 1538 y otra jurídica, el 22 de abril de 1539, en presencia de Gonzalo Jiménez de Quesada, Sebastián de Belalcázar y Nicolás de Federmán. El primer nombre de la capital fue el de Nuestra Señora de la Esperanza. En la primera fundación, según recopilan los estudiosos, como Juan Vargas Lemes, se hizo en lo que hoy sería el parque Santander, a un lado del Museo del Oro y entre el edificio de Avianca y el



Historiadores sostienen que fue en el Chorro de Quevedo donde se levantaban 12 chozas y se fundó a Bogotá hace 482 años.

Banco de la República. Aunque Jiménez de Quesada pensó en Nuestra Señora de la Esperanza, lo cierto es que se barajaron otros apelativos como Bogotá, Facatá o Mueketá, Theusaquillo, pero fue la propia corona española la que bautizó a la ciudad como Santafé de Bogotá, el 27 de julio de 1540. Simón Bolívar quería rebautizar como capital del Nuevo Reino de Granada con el nombre de Las Casas.

Siempre se ha vivido de afanes. Según el eximio historiador Eduardo Posada en su libro *Narraciones*, de 1906, cuenta: «Quesada no pensó entonces en levantar una ciudad que llegase a ser populosa, sino levantar una especie de aduar—pequeñas tiendas de

campaña, al estilo beduíno— para pasar las horas de la conquista, y, sobre todo, a fin de dejarles sus casas libres a los pobres indios allá en Bacatá, y poner en sitio aparte su vivac».

Pero si algo fue rápido fue la conquista de españoles a las nativas. Recuerda el mismo Eduardo Posada aquellas escenas que ocurrieron después del 22 de abril de 1539 cuando se festejaba la fundación de la ciudad: «jefes y soldados, extranjeros y chibchas, se entregaron a festejar el bautismo de aquella ciudad. Todos se dirigieron a las orillas del río Fucha, y allá hicieron carreras de caballos, danzas y juegos de cañas, embebidos de chicha y vino». Naturalmente, unos me-

ses después, nacieron las primeras bogotanas y bogotanos mestizos, origen de la diversa e incluyente ciudad actual.

Puede estar en medio de una pandemia, pero Bogotá, no deja sus afanes. Sólo basta con ver a la alcaldesa Claudia López, quien además de su hiperactividad, puede estar mandando, al mismo tiempo, a doce de sus funcionarios. Es el agite de una ciudad ultramoderna y tecnológica.

Feliz cumpleaños Bogotá.

CELEBRACIÓN

Hoy jueves, 6 de agosto, cuando la ciudad cumple 482 años, la Alcaldía de Bogotá invita a la ciudadanía a reconocer la historia y los moti-

vos por los que #Bogotá-NoSeRinde, convocando la esperanza y abrazando de manera solidaria y sentida a las familias que han perdido a sus seres queridos como consecuencia del COVID-19. Este año la Alcaldía de Bogotá ha preparado una programación para compartir desde casa con iniciativas y propuestas que destacan lo mejor del talento y capacidad creadora de todos los ciudadanos, además de diálogos de ciudad con distintas voces, para conectar a la ciudadanía con los desafíos y avances que convocan hoy a todos para seguir impulsando un nuevo contrato social y ambientalista la Bogotá del siglo XXI.

Cierre Prende una vela por la esperanza

7:00 p.m. Para cerrar la jornada la Alcaldía de Bogotá invita a todos los ciudadanos a unirse desde su ventana encendiendo una vela por la esperanza.

Se llevará a distintos puntos de la ciudad la actividad «Asómate a tu ventana», una iniciativa que durante estos meses de aislamiento preventivo ha llegado a los barrios con una variada oferta cultural y recreativa.

A esa misma hora, la Orquesta Filarmónica de Bogotá presentará desde el Teatro Jorge Eliécer Gaitán una Serenata para Bogotá, con un repertorio de música colombiana como homenaje a la grandeza de lo que son los bogotanos.

Ambiente:

¿LA ÚLTIMA OPORTUNIDAD PARA SALVAR LA AMAZONIA?

José Navia

Vivimos en un mundo frenético y contaminado, gobernado por una especie que está hecha de los materiales esenciales del Universo: una especie de bípedos implumes con estructura molecular de carbono cuyo imperio es llamado el antropoceno o la «era del hombre».

Esa era —que ya se acerca a los 70.000 mil años, a partir de la aparición del lenguaje, de acuerdo con el filósofo Yuval Noah Harari, autor de Sapiens, de animales a dioses— vive en la actualidad, tal vez, la última oportunidad de salvar la vida en el planeta Tierra tal y como la conocemos.

Vivimos en un mundo que sufre duras crisis ambientales y las primeras consecuencias del cambio climático: en Beijing, la capital de la República Popular China, no se puede respirar sin máscara antigás; en el Pacífico Sur existe una «isla de plástico» tan grande como un continente; en Estados Unidos y en Europa en cada cambio de estación se viven temperaturas inclementes; en los polos, tanto en el norte como en el sur, los glaciares se derriten más rápido que nunca y, en Suramérica, particularmente en Colombia, enfrentamos quizá el peor de todos los males ambientales: el avance terrible de la reforestación y



El río Amazonas es un río de América del Sur que atraviesa Perú (nacimiento), Colombia y Brasil (desembocadura). Es el río más largo y caudaloso del mundo.

contaminación de nuestra Amazonía.

Frente a los múltiples problemas que ha desatado el cambio climático y la contaminación del aire, del suelo y de los mares, la comunidad internacional ha respondido con un gran llamado a la acción global con la suscripción del Acuerdo de París (2015). En Colombia, la Procuraduría General de la Nación ha tomado atenta nota de estas preocupaciones y, para responder a ellas, ha construido una estrategia integral llamada Acciones de Cambio por el Planeta (ACP).

«La PGN ha construido una estrategia integral llamada Acciones de Cambio por el Plane-

ta» do varias iniciativas para dimensionar de forma efectiva el mandato constitucional de protección del ambiente, de las comunidades étnicas y de los territorios. Uno de los principales objetivos de ACP es construir estrategias concretas de protección de la naturaleza, dentro de las cuales se destaca la prioridad de combatir la deforestación y la contaminación de la Amazonía.

El litigio estratégico en temas socio-ambientales ha tomado un lugar central dentro de dichas iniciativas, que incluyen la protección de ecosistemas biodiversos (Amazonas, Pacífico, Sierra Nevada), la lucha contra el plástico de un solo uso y el cambio climático,

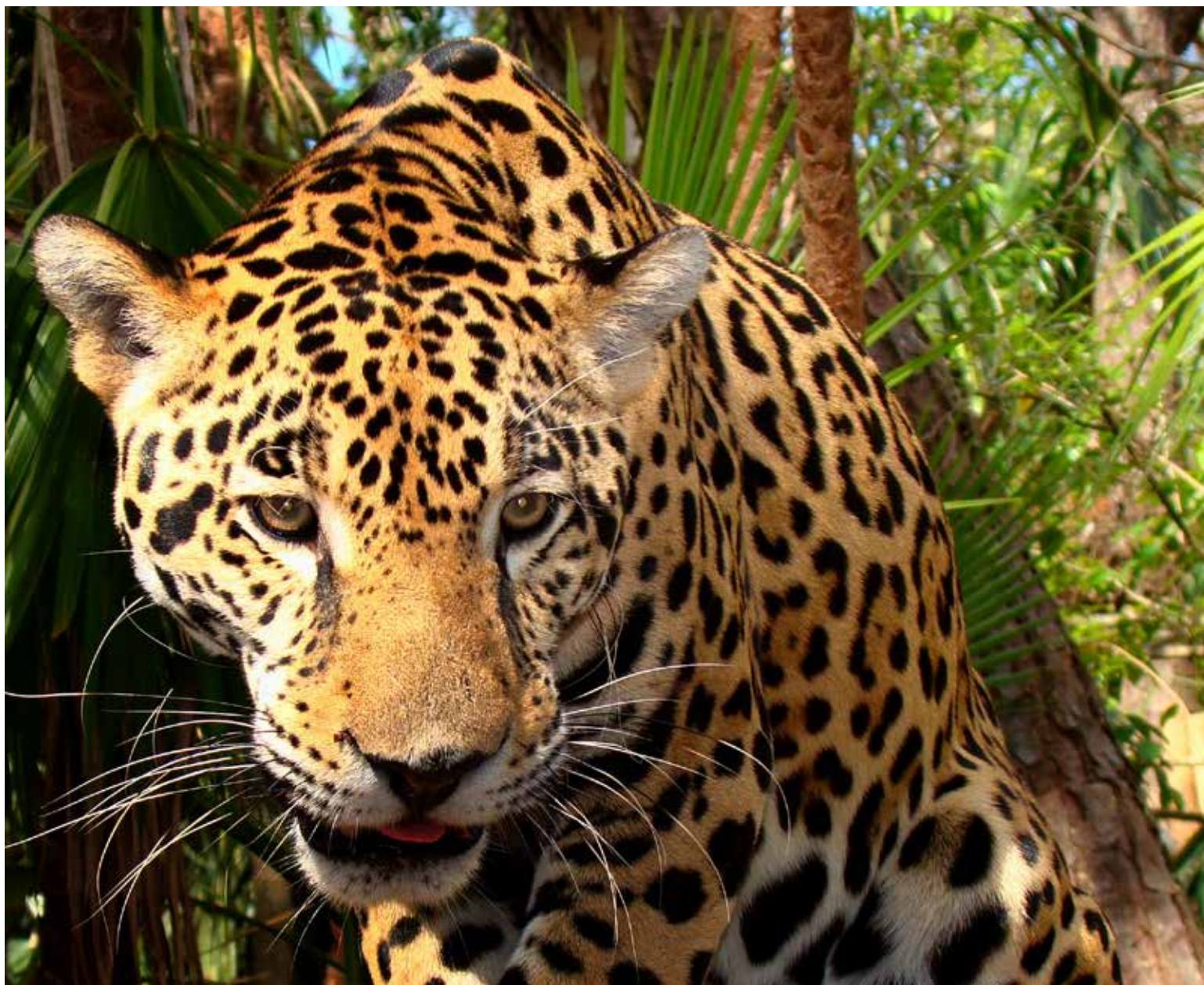
entre otras. Desde esta estrategia se realizan acompañamientos y coadyuvancias judiciales a procesos de construcción de acciones constitucionales sobre temas estructurales a nivel nacional con diversos pueblos étnicos que habitan regiones de gran biodiversidad en el país.

La acción de tutela La Procuraduría General de la Nación presentó una acción de tutela estructural, en conjunto con la Fundación Gaia y la Clínica Jurídica de la Universidad de Los Andes, con la idea de ejecutar una serie de acciones urgentes para salvar la Amazonía.

Se busca, así, la protección de los ríos amazó-

nicos (como el Apaporis) afectados por procesos de minería criminal, contaminación por mercurio y deforestación en la región del macro territorio de los jaguares de Yuruparí, que comprende aproximadamente tres millones de hectáreas entre Amazonas, Vaupés, Guainía y Caquetá, y más de treinta etnias en la región Amazónica colombiana.

El papel de la Procuraduría General de la Nación en este proceso, en desarrollo de su mandato constitucional de defender y proteger los derechos fundamentales de las poblaciones más vulnerables del país, ha consistido en asesorar la estructuración de la teoría del caso y la re-



El jaguar, yaguar o yaguararé (Panthera onca) es un carnívoro felino de la subfamilia de los Panterinos y género Panthera. Su hábitat es la amazonia.

dación de la acción de tutela. Estas labores están orientadas a lograr una transformación en la forma en que se entiende actualmente la relación hombre-naturaleza y Estado-territorio, para, en su lugar, proponer una reflexión en torno a la necesidad de construir un instrumento integral de protección territorial que reconozca las complejidades de estas relaciones, incorpore los principales mandatos de la gobernanza y la paz territorial indígena y acerque a todos los actores a una relación armónica de interacción y respeto por la naturaleza que bien podría decantarse en un moderno proyecto de ley orgánica de ordenamiento territorial.

En concreto, la finalidad de la acción de tu-

tela es lograr que los jueces constitucionales reflexionen sobre la necesidad de crear, dentro de una estrategia de ordenamiento territorial, un instrumento integral de protección del territorio —entendiendo este último como un ser viviente que se nutre de las tradiciones y los saberes ancestrales de los pueblos indígenas— para el «macro territorio de los jaguares de Yuruparí», pensado desde la visión ancestral de sus pueblos, utilizando las herramientas de ordenamiento y protección que provee el derecho constitucional contemporáneo.

La casa común Tanto la motivación de la acción como las órdenes sugeridas parten de entender que es necesario que se tomen medidas urgentes

para lograr la protección de los derechos fundamentales a la vida, a la salud, al medio ambiente sano, a la seguridad alimentaria, a la integridad étnica y cultural y al territorio de las comunidades amazónicas afectadas por procesos de minería criminal y deforestación.

Las medidas que en este sentido se tomen deben centrarse en establecer nuevas «reglas de juego» en temas como ordenamiento territorial e integración de instrumentos de protección territorial-ambiental que hagan posible y efectiva una transformación en la forma en que se dimensionan la biodiversidad, la tierra, los resguardos, los recursos naturales, los entes territoriales y la Amazonía colombiana. En otras palabras:

son necesarias medidas que permitan establecer, previo proceso de diálogo intercultural, dónde se produce y dónde se conserva sin excluir a ninguno de los actores de la región.

Una de las reflexiones éticas más importantes del siglo XXI es, sin duda, la protección de la naturaleza y, con ella, del planeta Tierra. Es indispensable que dicha reflexión sea abierta, participativa y anfibia; y permita la construcción y articulación integral de nuevas herramientas de organización territorial pensadas desde los conocimientos ancestrales, los usos, las tradiciones y las cosmogonías—esto es, la forma particular en que el mundo cobra sentido y representación— de las comunidades étnicas

que habitan las regiones con mayores problemáticas socio-ambientales del país.

Estas herramientas jurídicas —convencionales y no convencionales— son una alternativa de reforma pues en las actuales normas de ordenamiento no existen medidas que permitan la protección de los territorios habitados ancestralmente por comunidades étnicas; así como tampoco existen instrumentos integrados de protección territorial en materia ambiental, de tierras y recursos naturales que permitan una organización armónica entre diferentes actores (urbanos, rurales, étnicos) de la región y el vasto y rico ecosistema compartido por todos.

Desde una dimensión étnico-antropológica se trata de pensar en establecer nuevas reglas de juego para todos los actores y comunidades del país que les permitan organizar y organizarse en los territorios de forma armónica, equitativa y con criterios de conservación del medio ambiente.

Se trata de construir una casa común y un sistema de vida, cultura y territorio en el que las comunidades étnicas, las rurales y las urbanas puedan consolidar procesos propios de gobernanza, diálogo y autonomía regional. Lo anterior, con el objeto de dimensionar, bajo un proyecto amplio de país, el reconocimiento y la articulación efectiva de todas las pluralidades y nacionalidades que conforman la Colombia profunda y la Colombia de los territorios, una de las promesas más caras y urgentes consagradas en la Constitución de 1991 para la realización del Estado social de derecho.

Cinco consejos para prevenir el fraude:

EL HAMPA NO PARA

El cambio acelerado hacia el comercio digital en los últimos meses ha traído consigo un importante aumento en los índices de fraude online. Nuevos datos que muestran el impacto de la crisis de COVID-19 en el fraude en línea en el primer trimestre de 2021 muestran que el 26.5% de todas las transacciones fueron intentos de fraude y abuso, lo que representa un aumento del 20% respecto al trimestre anterior.

Las pequeñas empresas de todo el mundo hoy se ven forzadas a adaptarse rápidamente para dar un servicio online a sus clientes, y una parte clave de esta transformación tiene que ver con habilitar las herramientas adecuadas de comercio y a la vez mantener una experiencia segura y confiable.

«Los defraudadores más expertos saben que algunas pequeñas empresas pueden no estar prestando demasiada atención al fraude, ya que es posible que sus equipos de ventas y de revisión de transacciones estén trabajando con una capacidad limitada. Esto deja abierta una ventana de oportunidad para los ataques de fraude, y los ciberdelincuentes estarán pendientes de esto. Es importante, entonces, que las pequeñas empresas para armar de inmediato una estrategia integral para combatir el fraude», afirma Renato Rocha, Vicepresidente de Soluciones para Co-



Los defraudadores más expertos saben que algunas pequeñas empresas pueden no estar prestando demasiada atención al fraude, ya que es posible que sus equipos de ventas y de revisión de transacciones estén trabajando con una capacidad limitada.

mercios de Visa América Latina y el Caribe.

CINCO CONSEJOS

Ser proactivo respecto a la autenticación dual: se ha visto un incremento en la creación de varias cuentas nuevas en simultáneo vinculadas al mismo usuario. Puede que una cuenta que ha estado inactiva por mucho tiempo retome actividad, lo que puede disparar una alerta para estar atentos al fraude. Una vez que la cuenta se valida en el sistema de un comercio, puede ser usada para cometer fraude. Por ello, es importante que los clientes proporcionen un correo electrónico alternativo o un teléfono celular para confirmar, en caso de ser necesario, la creación de cuentas nuevas y las compras. Sugerimos también revisar el historial de compras de esa cuenta.

Defenderse del ataque de prueba de tarjeta: la prueba de tarjeta es un método utilizado por los estafadores para verificar la validez de las credenciales de una tarjeta robada. Las pequeñas y medianas empresas a menudo son víctimas de este tipo de ataques. Los estafadores sofisticados ahora usan scripts generados por computadora para probar miles y miles de credenciales a la vez. Es importante asegurarse de que las páginas de checkout y de agregar nueva tarjeta —y cualquier otra página donde se validen las tarjetas— incluyan tecnologías para detectar y prevenir que scripts automáticos puedan enviar transacciones. Algunas de estas tecnologías preventivas incluyen firewalls para la detección básica de botnets (red de robots informáticos) y CAPTCHA, una prueba visual

diseñada para distinguir entre humanos y scripts automáticos. Monitorear la toma de control de cuentas: los cibercriminales buscan apuntar a los modelos de tarjeta en archivo y se apropian tanto de aquellas cuentas en archivo inactivas como de las creadas recientemente para hacer compras fraudulentas. Los cambios recientes y reiterados en el campo de domicilio de envío o la reactivación de cuentas antiguas que estuvieron inactivas por mucho tiempo, para realizar nuevos pedidos, son señales de posibles ataques de fraude.

Verificar los detalles de envío: los estafadores han comenzado a manipular los domicilios de entrega en la página de checkout o envían los pedidos a casas desocupadas o edificios nuevos para poder recoger los

paquetes que se dejan en la puerta. Es importante prestar atención a lo que figura en la 2da y 3ra línea de los campos donde se incluye el domicilio de entrega, pues estos podrían ser usados por los estafadores para redirigir los paquetes, eludiendo así las estrategias de riesgo del negocio o las reglas de velocidad, que solamente tienen en cuenta la primera línea del domicilio. Habilitar entregas sin contacto: la mayoría de los socios de entrega de paquetes ahora se suman a la modalidad de entregas sin contacto para proteger a sus clientes y repartidores, lo cual puede llevar a disputas por «mercadería no recibida». Si tu comercio tiene su propio sistema de entregas, toma una foto que pruebe que la entrega se ha realizado para utilizar en caso de reclamos de este tipo.

Un cáncer raro y silencioso de la sangre:

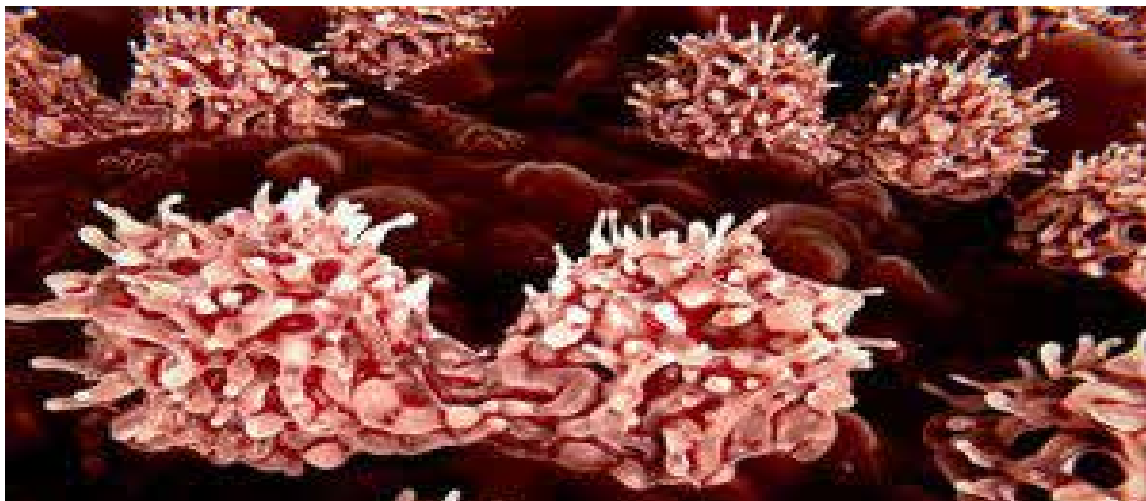
LA MIELOFIBROSIS

Orbedatos
Agencia de Noticias

Diferentes tipos de cáncer cuentan con una alta visibilidad debido a que afectan a un mayor porcentaje de la población, lo que ha incentivado el desarrollo de más campañas de detección temprana y prevención. Sin embargo, no hay que perder de vista aquellos tipos de cáncer que, por su baja incidencia en la población, hacen parte de las denominadas enfermedades raras o huérfanas.

Las Neoplasias Mieloproliferativas son un conjunto de cánceres de la sangre que se desarrollan en la médula ósea y que pueden ser positivas o negativas para un marcador genético llamado cromosoma Filadelfia. La Mielofibrosis, al igual que la Trombocitemia Esencial y Policitemia Vera, hace parte de este último grupo de enfermedades; sin embargo, la Mielofibrosis es la menos común de todas, con una incidencia estimada de 1 paciente por cada 100.000 habitantes.

En esta última hay una alteración del funcionamiento de la médula ósea, un tejido esponjoso que se encuentra dentro de los huesos del cuerpo y que se encarga de producir más de 200 mil millones de glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas cada día. La alteración de la médula ósea ocasiona una acumulación de estas células sanguíneas y de fibras que forman un te-



Las Neoplasias Mieloproliferativas son un conjunto de cánceres de la sangre que se desarrollan en la médula ósea y que pueden ser positivas o negativas para un marcador genético.

jido parecido al de una cicatriz, afectando con el tiempo su adecuado funcionamiento. Esta alteración se puede producir por sí sola, o a consecuencia de determinadas mutaciones genéticas o por otros trastornos de la sangre.

LA SITUACIÓN EN COLOMBIA

En Colombia se estiman 543 pacientes nuevos con Mielofibrosis cada año; sin embargo, muy pocos de estos logran un diagnóstico temprano debido a que sus síntomas son vagos e inespecíficos. Los más frecuentes son: fatiga, fiebre, molestias abdominales, sudoración nocturna y pérdida inexplicable de peso. Otro de los síntomas es el agrandamiento del bazo (esplenomegalia), el cual puede llegar a aumentar hasta 7 veces su tamaño. Este aumento de tamaño es debido a que el bazo intenta hacerse cargo del trabajo de producir células sanguíneas. Se calcula que aproximadamente el 80% de los pacientes presentan este síntoma en el diagnóstico. La

Mielofibrosis se presenta tanto en hombres como en mujeres y su diagnóstico es más frecuente a partir de los 50 años. De acuerdo con el doctor José Marún, Internista Hematólogo de la Clínica General del Norte y del Centro de Cancerología CECAC de Barranquilla, “esta es una enfermedad de complejo diagnóstico, debido a que los síntomas se pueden confundir con otras patologías, estos son los síntomas más comunes: palidez cutáneo-mucosa, astenia y adinamia, fatiga, febrícula, sudoración nocturna, adelgazamiento y caquexia, dolor, infarto esplénico, saciedad precoz, diarrea y distensión abdominal, hipertensión portal y edemas periféricos, entre otros”.

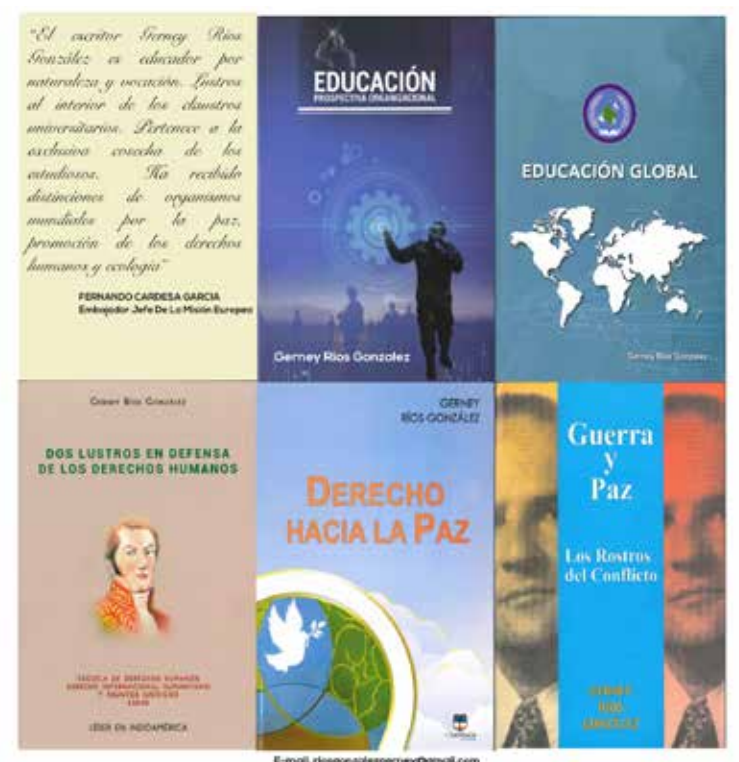
LOS DIAGNÓSTICOS

Generalmente, esta enfermedad se diagnostica descartando otras patologías por medio de distintos exámenes y procedimientos como: cuadro hemático, tomografía, ecografía, biopsia de la médula ósea y/o pruebas para identificar mutaciones. Esto hace

que su diagnóstico, en la mayoría de los casos, sea tardío y los pacientes inician tratamiento en un estado avanzado de la enfermedad, lo cual impacta negativamente su pronóstico. La pandemia actual ha afectado la situación de muchos pacientes ya que por miedo a un contagio de la COVID-19, han pospuesto o cancelado sus citas de diagnóstico y control. Al respecto, el doctor Francisco Javier Jaramillo,

Médico Especialista en Medicina Interna, Hematología y Trasplante de Médula Ósea de la Fundación Valle del Lili en Cali, hace un llamado a los pacientes con Mielofibrosis: “Es de vital importancia la continuidad del tratamiento recetado por el especialista; queremos recomendarle a los pacientes que no abandonen sus consultas médicas, ni medicamentos durante la pandemia; esta enfermedad progresa muy rápido y hacer una pausa en el tratamiento puede traer riesgos muy altos para la salud”. Es fundamental que los pacientes acudan a un médico especialista en enfermedades de la sangre (hematólogo) para el adecuado diagnóstico y tratamiento oportuno de esta enfermedad. Las consideraciones del tratamiento deben incluir reducir la carga sintomática, así como mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Libros de Gerney Ríos González



En el Planeta:

HUBO UNA PANDEMIA DE CORONAVIRUS HACE 25 MIL AÑOS

Un estudio genético ha detectado una adaptación a un virus respiratorio en personas cuyos ancestros provienen del este de Asia.

Miguel Ángel Criado

Hace unos 25.000 años hubo una epidemia de un virus relacionado con el actual coronavirus entre los habitantes del este de Asia. Esa es la principal conclusión de un estudio que ha descubierto en el genoma de personas de hoy la señal de aquel evento epidémico. El método usado en esta investigación podría utilizarse para investigar otros patógenos del pasado.

Los humanos y los virus llevan miles de años en guerra. En ella, los patógenos ejercen una presión sobre el hospedador que deja su marca en sus genes. Pero buscar en el pasado de esta interacción no es fácil por dos motivos. Por un lado, el ADN humano no se conserva muy bien y se recupera peor, aunque el avance de la ciencia permite remontarse cada vez más siglos o milenios atrás. Por el otro, la gran mayoría de virus patógenos son de ARN y este material genético se deteriora con mucha facilidad y rapidez. Por eso, por ejemplo, las vacunas de ARN necesitan extremas condiciones de conservación.

Ahora, un grupo de investigadores australianos y estadounidenses ha ideado un nuevo método que usa datos genéticos de humanos del presente y virus actuales para



El triunfo de la muerte, óleo de Pieter Brueghel el Viejo que describe alegóricamente una epidemia de peste.

abrir una ventana al pasado. El trabajo, publicado en la revista científica *Current Biology*, se detiene en la interacción entre proteínas víricas, como la espícula S del SARS-CoV-2 y proteínas humanas. Ya sea facilitando el ciclo del virus o combatiéndolo, unas de estas moléculas orgánicas y no otras interactúan con unos virus y no con otros. Los humanos disponen de más de 22.000 tipos de proteínas que son la base del organismo. Se estima que el 20%, unas 4.500, se topa con alguno de los centenares de virus que se ceban con los humanos. Los que se relacionan con más proteínas son el de la gripe (unas 1.505) y el del VIH (con 1.209).

22.000 tipo de proteínas que codifican los genes humanos

Kirill Alexandrov es coautor de esta investigación y explica en un correo: «las proteínas del SARS-CoV-2 interactúan con más de 300 proteínas humanas. De ellas, 42 muestran una potente señal de adaptación hace unas 900 generaciones». Esta señal aparece en forma de variaciones en los genes que codifican estas proteínas, unos cambios que se propagaron por amplios grupos de una población determinada.

«Todos los genomas acumulan mutaciones constantemente, la mayoría de las cuales son inofensivas y no pro-

vocan cambios en la función de los genes a los que afectan», dice Alexandrov. «Podemos ver la tasa de mutación como un reloj genético en constante tic tac. Sin embargo, cuando hay una presión de selección, el reloj de algunos genes comienza a correr mucho más rápido a medida que acumulan mutaciones ventajosas. Esto sucede debido a que las personas con mutaciones ventajosas en sus genes sobreviven mejor en una pandemia que las personas sin ellas. Como resultado, estas mutaciones adaptativas se acumulan en la población», detalla este investigador de la Alianza para la Biología Sintética de la Universidad Tecnológica de

Queensland (Australia) y el CSIRO (homólogo australiano del CSIC español).

Tal acumulación de mutaciones la detectaron en grupos de humanos actuales cuyos datos genéticos globales recoge el 1.000 Genome Project, el mayor catálogo de variaciones genéticas humanas hasta ahora observadas. Pero no en todos: de las 26 grandes poblaciones estudiadas, la observaron en cinco del este de Asia, en particular entre los genomas de las etnias han y dai, ambas de China. «Al comparar una cantidad de genomas humanos secuenciados, se demostró que hace más de 20.000 años el reloj

de muchos genes que el SARS-CoV-2 está usando para interactuar con células humanas comenzó a marcar más rápido simultáneamente, lo que probablemente indica que hubo una pandemia viral causada por un virus similar», mantiene Alexandrov.

En China se concentra la señal de una adaptación

Reconocen que podría haber sido otro virus, pero están convencidos de que también pertenecía al subgénero de los sarbecovirus, el mismo al que pertenece el actual coronavirus. Lo argumenta David Enard, ecólogo y experto en biología evolutiva de la Universidad de Arizona (EE UU): «Podemos relacionar las señales de selección de las variantes protectoras porque se producen en determinados genes humanos conocidos por interactuar físicamente con los coronavirus y afectar a su replicación. Miramos en otros genes que interactúan con otros virus y no hallamos las mismas señales de selección», explica este coautor del estudio.

Enard lleva años recopilando pares de interacciones entre proteínas humanas y virus. Es considerado un pionero en el estudio de los virus del pasado leyendo



Representación artística del pasado sobre la muerte en pandemia.

genomas actuales. Hace tres años ya señaló el intercambio de variantes genéticas, protectoras entre neandertales y humanos modernos. David Castellano, del Centro de Regulación Genómica, ha colaborado en el pasado con Enard. «Ya estaba investigando con otros virus y bacterias, como la de la peste», comenta.

«Aunque no queden restos de lo que pasó, los humanos somos un repositorio del pasado», recuerda Castellano. Y en ese repositorio que es el genoma hay unas señales que destacan sobre las demás. Este investigador pone dos ejemplos: los cambios que permitieron a los adultos seguir produciendo la lactasa, la enzima

para metabolizar la lactosa de la leche, o las variaciones genéticas que han permitido a varias poblaciones adaptarse a la disponibilidad de oxígeno en las alturas. «Los virus, los patógenos en general, crean una señal en el genoma aún más fuerte», afirma. Es la misma idea que sostiene el genetista del Instituto Max Planck de Antropo-

logía Evolutiva (Alemania) Hugo Zeberg: «Las infecciones dejan sus marcas en el genoma. De hecho, se les considera una de las principales fuerzas impulsoras de la evolución». Zeberg, que no ha intervenido en este último trabajo, pone un ejemplo: «La resistencia parcial a la malaria que está presente en poblaciones donde esta enfermedad es endémica. Se puede decir que el sistema inmunológico está en equilibrio con los patógenos que lo rodean, adaptándose constantemente a las amenazas infecciosas». ¿Significa esto que las poblaciones del este de Asia estarían más protegidas ante los coronavirus? Aunque el factor genético puede predisponer, hoy tendría un menor peso que en el pasado. Lo comenta Alexandrov: «Es lógico que una población sometida a selección por una enfermedad sea más resistente a ella que las poblaciones que no. Pero factores sociales actuales, como la salud general de la población, la estructura de los sistemas de salud, las medidas gubernamentales, la densidad demográfica, patrones de conducta y muchos otros aspectos epidemiológicos probablemente jueguen un papel mucho más grande que la adaptación genética previa».



En el mundo:

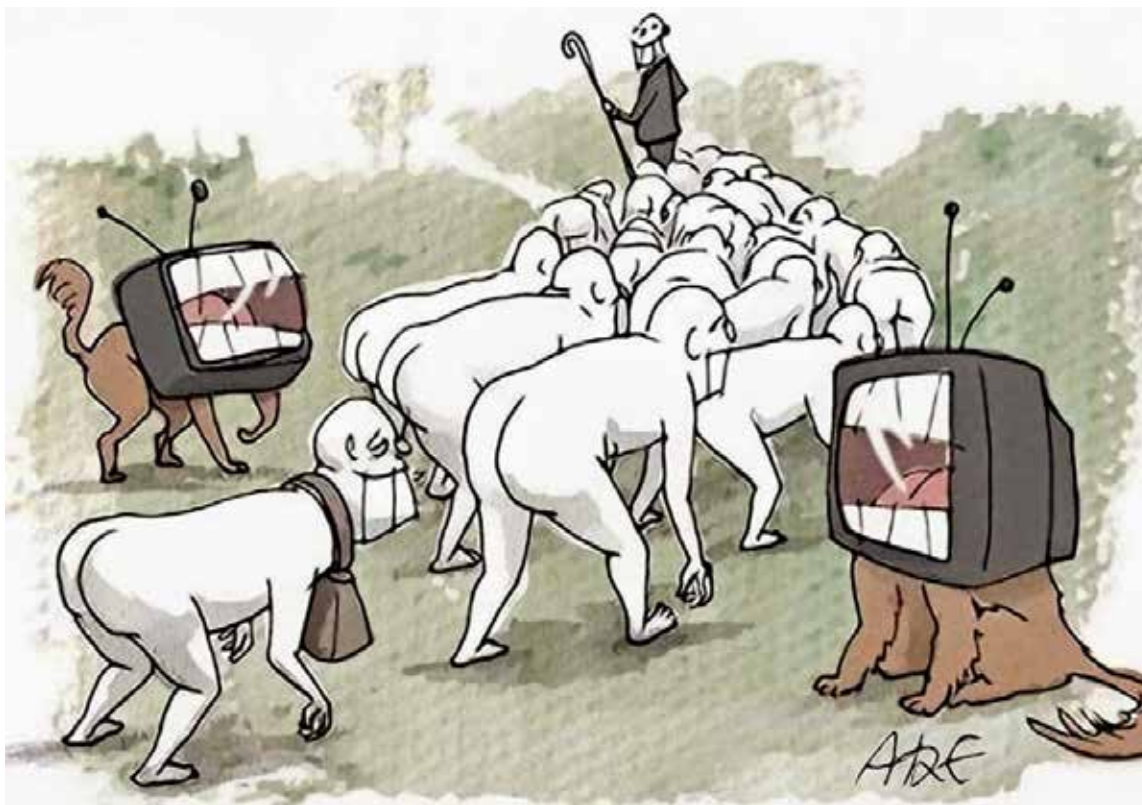
¿EN QUÉ NOS ESTÁN TRANSFORMADO?

Norma Estela Ferreyra

El poder mundial, que no es nuevo, sino que siempre fue el mismo, necesita que la gente no piense, no se conecte con otros, no dialogue con el semejante, más allá ni más profundamente, que en chat bobo y malicioso. Que tampoco lea libros, sino que se entretenga con una televisión de programas bobos, donde nadie se entere de qué está pasando en la calle que cruza la esquina.

Así se les oculta información a los ciudadanos, o se los satura de información según la conveniencia de los Poderosos. En el primer caso, las personas creen que todo está perfecto y en el segundo se acostumbran a las malas noticias sobre el mismo tema y dejan de tenerlas en cuenta. Es decir, tantas cosas pasan en Palestina, en Siria, en Yemen, etc., que por fuerza del hartazgo, eso opera dejando de lado el interés sobre el asunto. Y llega el momento en que nadie se asombra, ni quiere saber del tema, porque es una guerra sin final.

Hay muchos periodistas que ya escribieron sobre la manera en que opera esta suerte de hipnosis que insensibiliza y aísla a la gente, que sólo piensa en sí mismo, o sea, en cambiar el auto, en las vacaciones, etc. O sea, el materialismo absoluto y relajado, donde no hay que pensar en muchas cosas. Porque todo está en la TV o en las redes sociales. Somos esclavos, pero felices. Ni tenemos que caminar, porque pagamos y compramos todo desde el ordenador y conversamos sobre lo que nos gusta con desconocidos, donde dejamos las huellas sobre nuestros gustos. Y luego, fabrican objetos para vendernos, usando esos datos. Nos espían como quieren y



Somos esclavos, pero felices. Ni tenemos que caminar, porque pagamos y compramos todo desde el ordenador y conversamos sobre lo que nos gusta con desconocidos, donde dejamos las huellas sobre nuestros gustos. Y luego, fabrican objetos para vendernos, usando esos datos. Nos espían como quieren y saben más de nosotros que nosotros mismos.

saben más de nosotros que nosotros mismos.

Noam Chomsky elaboró la lista de las «10 Estrategias de Manipulación» a través de los medios, que es bueno conocer aunque fuere a grandes rasgos, para lo cual, las sintetice:

La estrategia de la distracción que consiste en desviar la atención del público de los problemas importantes y de los cambios decididos por las élites políticas y económicas, mediante la técnica del diluvio o inundación de continuas distracciones y de informaciones insignificantes. Eso es para impedir al público interesarse por los conocimientos esenciales, en el área de la ciencia, la economía, etc. Y lejos de los verdaderos problemas sociales, Mantener al público ocupado, sin ningún tiempo para pensar. (Eso está en marcha en Latinoamérica)

Crear problemas y después ofrecer soluciones. O sea: «problema-reacción-solución» Por ejemplo: dejar

que se desenvuelva o se intensifique la violencia urbana, u organizar atentados sangrientos, a fin de que el público sea el demandante de leyes de seguridad y políticas en perjuicio de la libertad. O también: crear una crisis económica para hacer aceptar como un mal necesario el retroceso de los derechos sociales y el desmantelamiento de los servicios públicos. (Esto me suena en la Argentina de hoy)

La estrategia de la gradualidad. Para hacer que se acepte una medida inaceptable, basta aplicarla gradualmente, a cuentagotas, por años consecutivos. Es de esa manera que condiciones socioeconómicas radicalmente nuevas (neoliberalismo) fueron impuestas durante las décadas de 1980 y 1990: Estado mínimo, privatizaciones, precariedad, flexibilidad, desempleo en masa, salarios que ya no aseguran ingresos decentes, tantos cambios que hubieran provocado una revolución si hubiesen sido aplicadas de una sola

vez. La estrategia de diferir. Otra manera de hacer aceptar una decisión impopular es la de presentarla como «dolorosa y necesaria», obteniendo la aceptación pública, en el momento, para una aplicación futura. El público, tiene siempre la tendencia a esperar ingenuamente que «todo irá mejorar mañana» y que el sacrificio exigido podrá ser evitado. Esto da más tiempo para acostumbrarse a la idea del cambio y de aceptarla con resignación.

Dirigirse al público como criaturas de poca edad. La mayoría de la publicidad dirigida como si el espectador fuese una criatura de poca edad o un deficiente mental. Cuanto más se intente buscar engañar al espectador, más se tiende a adoptar un tono infantilizante.

Utilizar el aspecto emocional mucho más que la reflexión. Esto es para causar un corto circuito en el análisis racional, y crítico de los individuos. Permite abrir la puerta de acceso al

inconsciente para implantar o injertar ideas, deseos, miedos y temores, compulsiones, o inducir comportamientos...

Mantener al público en la ignorancia y la mediocridad. Hacer que el público sea incapaz de comprender las tecnologías y los métodos utilizados para su control y su esclavitud. «La calidad de la educación dada a las clases sociales inferiores debe ser la más pobre y mediocre posible».

Estimular al público a ser complaciente con la mediocridad. Promover al público a creer que es moda el hecho de ser estúpido, vulgar e inculto...

Reforzar la autoculpabilidad. Hacer creer al individuo que es él el culpable por su propia desgracia, por la insuficiencia de su inteligencia, de sus capacidades, o de sus esfuerzos. Así, en lugar de rebelarse contra el sistema económico, el individuo se auto desvalida y se culpa, lo que genera un estado depresivo, uno de cuyos efectos es la inhibición de su acción. Y, sin acción, no hay revolución!

Conocer a los individuos mejor de lo que ellos mismos se conocen. En el transcurso de los últimos 50 años, los avances acelerados de la ciencia han generado una creciente brecha entre los conocimientos del público y aquellos poseídos y utilizados por las élites dominantes. Gracias a la, el «sistema» biología, la neurobiología y la psicología aplicada ha disfrutado de un conocimiento avanzado del ser humano, tanto de forma física como psicológicamente. El sistema ha conseguido conocer mejor al individuo común de lo que él se conoce a sí mismo. Esto significa que ejerce un control mayor sobre los individuos.

¿PARA QUÉ HA SERVIDO LA PANDEMIA?

Manuel T. Bermúdez

El mundo aún sigue padeciendo los estragos que ha producido la llamada Pandemia causada por la enfermedad de coronavirus.

Este caos que se produjo debido a un virus con nombre como de grupo alzado en armas, COVID 19, y que nos arrinconó en nuestros hogares para buscar la protección a su contagio y letalidad, tiene que estar dejando alguna reflexión interior sobre nuestras acciones y prácticas, que hasta hace algunos meses atrás veníamos realizando, para así cumplir con las imposiciones del rebaño social que nos guía.

Muchos hemos podido descubrir ese llamado desgarrador que el planeta nos hace y que se manifiesta en los deshielos constantes, en el acelerado cambio climático, en el sobrecalentamiento global, que como la misma pandemia muchos no creen en el así se les manifieste en sus propios entornos.

Otros muy seguramente han reflexionado sobre ese consumismo irreflexivo que nos gobierna y que hace que los seres humanos estemos categorizados según las ropas que utilicemos, las marcas de vehículos que exhibamos, los lugares que frecuentemos, y que ahora no ha servido para nada tener trajes lujosos o de marca porque se redujo el entorno social para el exhibicionismo petulante. Hemos tenido que reflexionar, muy seguramente,

sobre la inutilidad de ser esclavos del mercado que con la complicidad engañosa de los medios de comunicación nos bombardean sin piedad con nombres de productos y servicios que nada aportan a vida digna de los seres humanos y que solo promueven enriquecimiento para los productores que no ahorran engaños a la hora de llenar sus bolsillos.

Hemos descubierto que lo indispensable no es el sello o marca que lleve una camisa o un pantalón o unos tenis, o la marca del vehículo, masivamente publicitado; descubrimos que no era necesario el endeudamiento para presumir un automóvil cuyo mantenimiento deja a muchos sin los básicos para el hogar. Algunos también descubrieron el valor

de la solidaridad, ese gesto real de tender la mano hacia quien la necesita o recibirla sin cuestionarnos de dónde viene o quien ejerce esa solidaridad nacida del miedo.

Este momento por el que transitamos nos devolvió la igualdad arrebatada por aquello que llaman clases sociales y nos hizo humildes con el otro, dedujimos el valor de entender que viajamos en el mismo barco llamado tierra y que cuando menos se espera nadie en él está libre del sufrimiento que una calamidad puede producir.

Esperamos que cuando esto pase no se nos olvide el temor que nos agrupó, la solidaridad que se despertó ante el temor y miremos a nuestros semejantes como

compañeros de viaje, sin arrogancias, y que hayamos aprendido algo de este momento sin olvido.

Pero eso es solo un sueño; muy seguramente, más temprano que tarde, volverán las arrogancias, las diferencias marcadas por la vanidad o por los recursos que se tengan y se apagará ese pequeño fulgor de humanidad que nos alumbró por un momento.

Y entonces continuará la pandemia de la deshumanización que veníamos soportando antes de esta, la que nos arrinconó a todos a la seguridad de los hogares...de la otra por ahora la seguimos soportando con temor...

COLOMBIA CON EGAN BERNAL



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

Crisis en La Esperanza:

INGRID ANUNCIA QUE SE VA



Ingrid Bethancourt

Javier Sánchez

Ingrid Betancourt se retiraría de la carrera a la Presidencia. La decisión se da después del fuerte choque con Alejandro Gaviria.

«Si no prohíben el ingreso de las maquinarias, con mucho dolor me retiro»: dijo la señora Betancourt.

REACCIONES

«El amor por Colombia de Ingrid Betancourt solo se ve en época de elecciones.....»: Cristina Plazas.

«Cuando uno va a quedar de último se retira o no?:» Manuel Salazar.

GOBIERNO SAQUEANDO A COLOMBIA

El Gobierno de Duque en una desaforada carrera viene realizando contratación por cantidades alarmantes para proporcionar mermelada» en la campaña política a los aspirantes que respaldaron al gobierno en el Congreso de la República.

Los nombramientos se están haciendo al por mayor y sin siquiera sonrojarse indicaron congresistas de la oposición.

«El uribismo se ve derrotado y está saqueando los recursos de los colombianos», dijo un catedrático de economía de una de las universidades de Bogotá.

En las redes sociales también las críticas son

intensas: «El uribismo y su rosca saqueando al Estado desde hace años. Se inventan de todo para que no llegue un gobierno progresista, pero no por miedo al «castrochavismo», sino por miedo a no poder seguir viviendo a expensas del Estado sin hacer absolutamente nada por el pueblo»: Sara Tufano.

«No lograron hacerle mella a Petro. Lo atacan sin argumentos o con superficialidad. Luego Petro les devuelve y los muele. Para ganarle a Petro se necesita profundidad y sensibilidad con los problemas del país»: Rodrigo Lara.

Los precandidatos Francisca Márquez y Alejandro Gaviria

HERMANOS GEMELOS

«Petro ganó el debate por diferente. Fajardo y Fico lucieron como hermanos gemelos en lo formal y en buena parte del contenido. Fajardo no pudo explicarse claramente. Otro día difícil para la coalición de la esperanza»: Daniel Coronell.

CRITICAS

«Nos hablan de errores al aplicar políticas públicas, pero asesinar a 6400 jóvenes, desplazar 6 millones de campesinos y permitir el asesinato de líderes sociales y masacres cada día, no es un error. No han sido 20 años de políticas fallidas, son 20 años de políticas fascistas»: sostiene la candidata de los indígenas al Senado de

la República Aida Quilcue. Ingeniera Industrial de la Universidad de Los Andes. Especialista en Mercadeo Político y Opinión Pública de la Javeriana. Sus primeras experiencias laborales se desarrollaron en el sector bancario, en mercadeo. Luego, trabajó como directora de Mercadeo en multinacionales.

CANDIDATA CÁMARA

Patricia Caro a los 28 años, viaja a Medio Oriente junto con su esposo Arturo Cortés, con la intención de hablar del amor de Cristo a los musulmanes. Trabajaron como directores de proyecto de la ONG en Medio Oriente y norte de África, a través de la organización Medical Ministry International, en



Los precandidatos Francia Márquez y Alejandro Gaviria



Aida Quilcue

donde médicos de USA y Canadá se unen para ayudar a comunidades de refugiados.

Ingeniera Industrial de la Universidad de Los Andes. Especialista en Mercadeo Político y Opinión Pública de la Javeriana. Sus primeras experiencias laborales se desarrollaron en el sector bancario, en mercadeo. Luego, trabajó como directora de Mercadeo en multinacionales.

Patricia Caro. Ahora es el número 103 en la lista de la coalición: Colombia Justa y Libres y Mira para la Cámara de Representantes en Bogotá.

Cómo manejar:

ESTRÉS CRÓNICO

Todo el mundo parece estresado estos días. Desde la pandemia actual hasta las presiones económicas, los disturbios raciales, las tensiones políticas y los desastres naturales, el comienzo de la nueva década parece arrojar un factor de estrés tras otro.

En algún momento, ese estrés puede convertirse en algo de lo que no puede simplemente deshacerse: experimentar estrés durante un período prolongado puede indicar que el estrés es crónico.

El estrés crónico puede afectar su mente y cuerpo. Afortunadamente, hay cosas que puede hacer para volver al camino del bienestar físico y mental.

¿Qué es estrés?

El estrés puede parecer algo malo, pero no siempre es así. La respuesta al estrés (luchar o huir) es natural: ayuda a nuestros cuerpos a prepararse para la acción, como evitar un autobús que se aproxima o cumplir una fecha límite ajustada. Cuando nos sentimos amenazados, nuestro cuerpo libera hormonas como la adrenalina y el cortisol que pueden aumentar la claridad mental, tensar los músculos y acelerar el ritmo cardíaco.

El estrés que le ayuda a mantenerse más alerta se conoce como estrés agudo; este tipo de estrés aparece y desaparece,

y todos lo padecemos de vez en cuando. No dura mucho tiempo.

Pero para algunas personas, el estrés dura mucho tiempo. El cuerpo todavía reacciona de la misma manera, como si se preparara para un peligro potencial, pero ese peligro nunca llega. Te mantiene en un estado constante de vigilancia, incluso cuando no es necesario.

Esto se conoce como estrés crónico y no es saludable.

¿Cuándo se vuelve crónico el estrés?

El estrés que dura semanas o meses indica estrés crónico. El estrés crónico puede afectar su salud en general. Un riesgo es la presión arterial alta, también conocida como hipertensión. Por ejemplo, los estudios han demostrado que el estrés crónico está asociado con la hipertensión (o presión arterial alta). Además, algunos riesgos pueden convertirse en una bola de nieve en otros: la hipertensión, por ejemplo, puede aumentar el riesgo de otros problemas de salud, como un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

De manera similar, la hormona cortisol, que se libera durante el estrés crónico, también puede provocar antojos de dulces y grasas. Como todos sabemos, una alimentación poco saludable también puede aumentar el riesgo de obesidad u otras enfermedades crónicas.

Pero las consecuencias del estrés crónico no se detienen con los efectos físicos. El estrés también puede afectar su salud emocional o mental, no solo haciéndolo más propenso a los sentimientos de nerviosismo o ansiedad, sino también más deprimido. Recientemente, la Asociación Médica Estadounidense reconoció cómo la ansiedad y la depresión pueden estar conectadas, así como también cómo el aislamiento de COVID-19 puede exacerbar los problemas.

SIGNOS Y SÍNTOMAS

El estrés crónico puede tener varios síntomas físicos y emocionales, que pueden dificultar el funcionamiento diario. Los signos y síntomas del estrés crónico pueden

incluir: Olvidar cosas o tener problemas para concentrarse

·Fatiga o dormir demasiado o muy poco

·Irritabilidad

·Disfunción sexual

·Dolores de cabeza u otros dolores en todo el cuerpo.

·Rigidez en los músculos, particularmente en la mandíbula o el cuello.

·Problemas digestivos como diarrea, estreñimiento o náuseas

·Uso de alcohol o drogas para relajarse.

Consejos para controlar el estrés crónico



El estrés crónico puede afectar su mente y cuerpo.



El estrés puede parecer algo malo, pero no siempre es así.

El manejo exitoso del estrés crónico puede variar de persona a persona; lo que funciona para usted puede no serlo para otra persona. Aquí hay algunos consejos para eliminar el estrés que pueden ayudarlo a lidiar con el estrés:

Mantente activo. La actividad física puede afectar positivamente su estado de ánimo y reducir el estrés. Caminar es una excelente manera de comenzar, pero si desea algo más vigorizante, pruebe una actividad aeróbica que le acelere el corazón, como trotar, bailar o nadar. Solo asegúrese de consultar primero con su médico. Pruebe tai-chi u otros ejercicios de relajación.

Las actividades como el tai-chi, el yoga, la meditación o los ejercicios de respiración pueden sacarlo de su zona de confort, pero pueden ser una experiencia valiosa para muchas personas. Por ejemplo, un estudio entre personas mayores publicado en *The Journals of Gerontology* encontró que el tai chi ayudó a reducir los sentimientos estresantes de los participantes mientras aumentaba las emociones positivas.

Prioriza tu sueño. Dormir lo suficiente es importante para muchas áreas de su salud y bienestar, y sus beneficios para el manejo del estrés no son diferentes. Cuando duerme, su cerebro descom-

pone gran parte de las actividades y los factores estresantes del día durante las diversas fases del sueño, incluido el movimiento ocular rápido.

Concéntrese en lo que puede cambiar. Tener una sensación de control puede ayudarlo a sentirse más conectado a la tierra. Algunas cosas que no podemos controlar, como el clima. Otros, como planificar lo que cenas esta noche, pueden darte un centro de gravedad en un momento incierto.

Date un poco de gracia. Está bien si pierde la paciencia o si no puede liberar los sentimientos estresantes tan bien como los demás. La bon-

dad puede ser de gran ayuda, especialmente cuando te la estás dando a ti mismo. Evite el aislamiento. Rodéate de una red de apoyo de personas que se preocupan por tu bienestar y usa esa red (de una manera segura y socialmente distanciada) cuando la necesites.

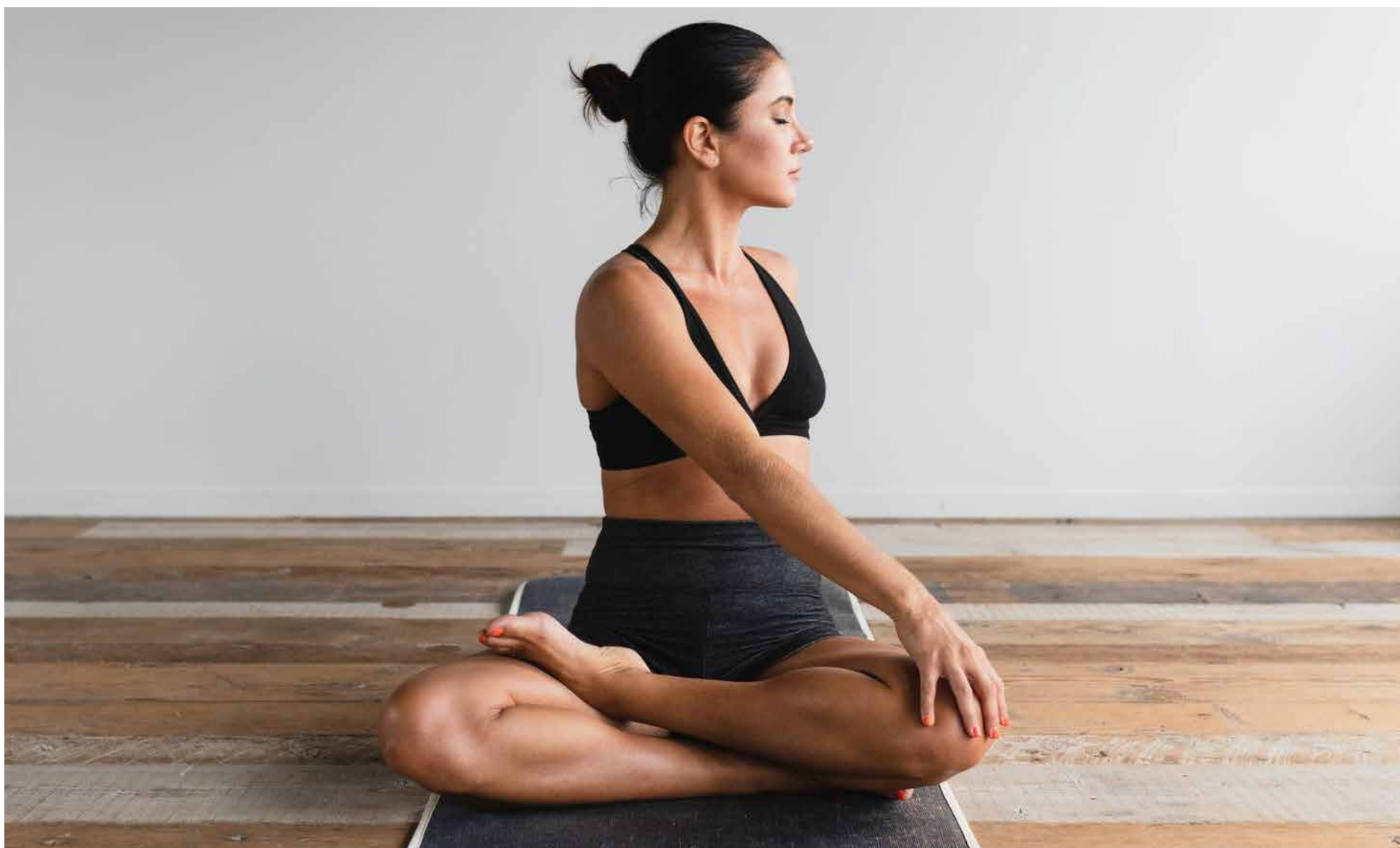
Señales de que es hora de buscar ayuda

Incluso con un buen plan de autocuidado, a veces es posible que necesite más apoyo. Un profesional de la salud mental puede ser un gran recurso, pero es particularmente importante verlo con más urgencia si tiene pensamientos de autolesión o si se siente atraído por las drogas o el alco-

hol como mecanismo de afrontamiento. Busque ayuda de inmediato si tiene pensamientos suicidas. Llame a su proveedor de atención médica o a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-TALK (8255), llame al 911 en Estados Unidos o al 123 en Bogotá, si usted o alguien que conoce está en peligro inmediato o acuda a la sala de emergencias más cercana. Recuerde: el estrés crónico es algo que experimentan muchas personas, pero no significa que tenga que esforzarse para superarlo, y ciertamente no solo. Cuanto antes reciba atención y priorice su propia curación, antes podrá sentirse más como usted mismo.

Después de vacaciones:

CONSEJOS PARA RETOMAR LA VIDA SALUDABLE



El ejercicio fortalece tus huesos, ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre y mejora tu salud cardiovascular.

Juliana Jiménez

El fin de las vacaciones suele ser un momento difícil para todos. Es hora de volver a la rutina y si además durante ese tiempo caíste en los excesos o quizás dejaste de lado tus hábitos de ejercicio, es posible que retomarlos cueste más de la cuenta. Por esta razón, a continuación, encontrarás algunos tips para aprovechar el primer mes del año, marcarse nuevas metas y, poco a poco, retomar la vida sa-

ludable que llevabas o la que quieres empezar a implementar por el resto del año.

Apuesta por una alimentación variada y equilibrada

Durante los días de descanso es común caer en excesos con las grandes cenas familiares, las comidas típicas de las fiestas decembrinas y las celebraciones. Por esta razón, es aconsejable volver a introducir de manera gradual alimentos saludables, nutritivos, ligeros, y establecer un

rango de horarios para las comidas para volver a nuestra rutina. Además, es fundamental el consumo de al menos tres porciones de fruta al día y dos de verdura, así aprovecharás la fibra, vitaminas y minerales que contienen estos productos.

Sin embargo, también es necesario incluir todo tipo de alimentos y no obedecer a una dieta muy estricta, pues terminaremos abandonándola muy rápidamente. Incluir alimentos ricos y nutriti-

vos, como el chocolate negro, es la mejor opción para ser consistentes en nuestro cambio de hábitos. Santiago Peralta, fundador de Pacari, considerado uno de los mejores chocolateros del mundo, propone distintos tips para disfrutar de este manjar dentro de una alimentación balanceada.

Uno de ellos es elegir chocolates orgánicos con alto porcentaje de cacao, para aprovechar los fitonutrientes que contiene. Gracias a estos componentes, el consu-

mo de cantidades bajas de chocolate puede reducir los niveles de presión arterial, mejorando significativamente la circulación del corazón en adultos sanos. Además, su alta concentración de antioxidantes es muy beneficiosa para la salud de la piel, previniendo el envejecimiento prematuro, proporcionando mayor suavidad y mejorando la resistencia a los rayos UVA.

Para obtener todos estos beneficios, desde Pacari recuerdan que basta con



En los días de vacaciones perdiste todo lo ganado durante el año, pero sí es muy importante retomar tus hábitos y vida sana para empezar el 2022 con el pie derecho.

prestar especial atención al porcentaje de cacao, que debería ser mínimo del 70%, ya que cuanto más alto sea, menos azúcar aportará y en consecuencia será más saludable.

Retoma la actividad física

Si durante las vacaciones has dejado de lado el ejercicio, no te preocupes, puedes retomar tu rutina, lo que no solo te ayudará a equilibrar los excesos que pudiste tener, sino que también te permitirá sentirte más tranquilo, con mayor energía y a descansar

mejor. Solo ten en cuenta que no debes empezar a hacerlo con gran intensidad, sino que se debe aumentar la periodicidad y el esfuerzo poco a poco, preferiblemente comenzando con actividades en las que te diviertas y te hagan sentir bien. De esta manera, la vuelta se hará más fácil y le darás tiempo a tu cuerpo para que se acostumbre de nuevo.

Si una de tus metas es empezar a hacer ejercicio de manera constante este año, estos consejos también son útiles para ti. Y si crees

que no tienes suficiente tiempo para salir a correr o asistir a un gimnasio, procura cambiar tu forma de hacer las actividades diarias, como subir por las escaleras y no en el ascensor, ir en bici en lugar de transporte público o bajar una parada antes del bus y caminar un rato. Así, fortaleces tus huesos, ayudas a controlar los niveles de azúcar en sangre y mejoras tu salud cardiovascular.

Cuida tu mente y nos olvidas descansar adecuadamente

Dejar a un lado las vacaciones y volver a la rutina

de cumplir un horario y unas obligaciones, sin duda puede resultar difícil, por eso es tan importante como todo lo mencionado anteriormente encontrar momentos para equilibrar tu mente después de tantos cambios. Un consejo es, en la medida de lo posible, salir a pasear en horas de la mañana, dedicar un tiempo a los hobbies que más te gustan, quizás practicando algo de yoga o meditación, y por supuesto tomar pausas activas dentro de la jornada laboral. Además, en vacaciones solemos acostumbrarnos a irnos

a dormir más tarde de lo habitual y también nos despertamos más tarde, por lo que en el retorno a la rutina es necesario establecer horarios para descansar lo suficiente de acuerdo a tus necesidades.

Recuerda que no necesariamente en los días de vacaciones perdiste todo lo ganado durante el año, pero sí es muy importante retomar tus hábitos y vida sana para empezar el 2022 con el pie derecho, mantener tus avances y cuidar tu salud.

Laboratorios descubren :

BENEFICIOS DEL CAFÉ

La mayoría de las personas solemos consumirlo bien caliente y durante el desayuno, pero, además de esto, el café nos sirve para eliminar olores y es genial en la estética, por este motivo hoy vamos a hablarte un poco de los beneficios del café y sus maneras de empleo.

La lista que te proporcionaremos hoy es bastante completa y con información valiosa que hará que tu vida cambie de ahora en adelante, tendrás nuevos hábitos y maneras innovadoras de mantener tu cuerpo y hogar en perfecto estado.

El café como mascarilla facial

Este componente posee propiedades antioxidantes y elimina las células muertas de nuestra piel. Mezcla los restos de café con una cucharada de bicarbonato de sodio, el resultado es una mascarilla que deberás emplear diariamente para ralentizar el envejecimiento.

Reduce y elimina las celulitis

Solo necesitas combinar los restos de este componente con unas gotas de aceite de coco, aplicar en las zonas afectadas, ejercer masajes suaves por 20 minutos y listo.

Le da brillo al cabello y lo hace crecer sano y fuerte

Tienes que preparar una buena cantidad de café cargado, esperar a que se enfríe y lavar el cabello con él, espera 10 o 15 minutos con el remedio en tu cabellera y enjuaga con mucha agua.



El café es uno de los ingredientes energizantes por excelencia, se puede ingerir de diferentes maneras y no solo como una bebida, también se puede utilizar en múltiples usos.

Es exfoliante natural

Lo mejor que puedes hacer para exfoliar tu piel, es mezclar un poco de café molido con una gota de aceite de oliva, aceite de coco y aceite de almendras, batir muy bien y luego proceder a aplicarlo en todo el cuerpo.

Es un lustrador de muebles natural

Los químicos pueden dañar el mobiliario de tu hogar, por eso te recomendamos utilizar los posos de café sobrantes y limpiar el objeto diariamente.

Sirve para eliminar el mal olor en tus manos

Quizás estés cocinando pollo o un alimento que desprenda olores fuertes, por lo general es muy difícil hacer que estos desaparezcan pero con

la ayuda del café este problema acaba cuanto antes. Lava tus manos con café molido y listo.

Acaba con el mal olor de tu refrigerador, cocina o microondas

Toma un poco de café y colocalo en un recipiente sin tapa, este lo vas a ubicar dentro del refrigerador o del electrodoméstico con malos olores y ya, el café va a absorber todos los malos olores y dejara el lugar con su agradable aroma.

Acaba con las pulgas de los perros

Este alimento tiene un olor muy fuerte y eso beneficia a tus mascotas, pues bañarlos con las sobras de café hará que las pulgas y garrapatas que estos posean sea eliminadas en pocos lapsos de tiempo.

Beneficios de tomar café que han desvelado las investigaciones científicas. No cabe duda de que el café tiene luces y sombras, pero a medida que aparecen más estudios parece que ganan sus bondades frente a sus riesgos.

Aunque el café tiene su origen en Etiopía y la península arábiga, es una de las bebidas favoritas del mundo occidental y su consumo es generalizado en Europa y América. Su compuesto principal, la cafeína, es una droga psicoactiva con importantes efectos sobre nuestro sistema nervioso y, en los últimos tiempos, ha sido objeto de numerosos estudios científicos. El último estudio publicado en julio de 2017 revela que tomar tres tazas de café al día reduce

el riesgo de muerte. En la deliciosa bebida que tomas a diario se ocultan multitud de variables que condicionan su calidad. Te explicamos cómo identificarlas.

No cabe duda de que el café tiene luces y sombras, pero a medida que avanzan las investigaciones parece que sus beneficios son mayores que sus perjuicios. El café no es sólo un poderoso estimulante (algo que es bueno para unas cosas, malo para otras), además tiene un efecto vasodilatador y parece tener un efecto preventivo en la aparición de enfermedades como la diabetes o algunos tipos de cáncer. Estas son las diez razones por las que el café es beneficioso para la salud.

EL FANTASMA



Con bombos y platillos, RCN TV presentó su nueva novela titulada «Te la dedico», para hacer moda con lo de Caracol con su historia de Arelys Henao.

La novela de RCN TV es una historia en donde el despecho y la música irán de la mano con las actuaciones estelares de Diana Hoyos y Pipe Bueno, quienes le darán vida a un carrusel de emociones que experimentaron Wilson y Adriana, quienes, por cumplir un sueño de ser unos cantantes populares reconocidos, tendrán que interponer sacrificios a ese sentimiento tan fuerte.

En esta producción del Canal RCN para el 2022 todos los colombianos se identificarán de forma genuina con todo lo que vivirá una pareja que experimentará las luces y las sombras del estrellato, pues serán sin duda unas figuras conocidas de la música, pero ¿a qué costo?

Una apuesta del Canal RCN que trae el debut actuarial por lo alto del gran Pipe Bueno, quien intercala dos de sus grandes pasiones, el canto y ahora la interpretación frente a cámaras. Acompañado de sin duda una de las mujeres más bellas de la televisión colombiana, Diana Hoyos, quien se le midió a este nuevo reto en su amplia carrera actuarial y que sin duda superará con creces.

Muy pronto todos dedicaremos canciones, hablaremos de corazones rotos y por qué no le apostaremos a la felicidad inspirados en



Barbara Palvin

esta bella historia llamada Te la dedico.

El Binomio de Oro y los Gaiteros de San Jacinto estarán presentándose en el Festival Estéreo Picnic, un evento que suele acoger música alternativa, y que ha decidido incluir también a grupos folclóricos tradicionales.

Con el liderazgo de Israel Romero, la agrupación Binomio de Oro será la cuota del vallenato en el Festival Estéreo Picnic, que se realizará los días 25, 26 y 27 de marzo del 2022.

El evento tendrá lugar en el campo de Golf de Briceño, en Cundinamarca, y reunirá a reconocidas bandas del rock del mundo y otros géneros musicales.

En este importante evento estarán artistas nacionales e internacionales como: J Balvin, los DJ Martín Garrix & Fatboy Slim, C. Tangana y Nicky Nicole, Foo Fighters y The Strokes; entre otras agrupaciones y estrellas.

Luego de diez años de receso, vuelve la Super Orquesta Café. Los músicos que pertenecieron a la agrupación caleña se encontraron y determinaron unir esfuerzos para sacar de nuevo el proyecto que los llevó por escenarios de Estados Unidos, México, Colombia y Ecuador. Son 22 maestros en escena los que conforman esta agrupación de música tropical, salsa y merengue de Cali para el mundo. Uno de sus vocalistas es el popular Alejandro «pelusa» Marulanda.

Cómo manejar:
ESTRÉS CRÓNICO

Un cáncer raro y silencioso de la sangre:
LA MIELOFIBROSIS



PRIMICIA

DIARIO

VIERNES

28

AÑO 4 - EDICIÓN 1162 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA ENERO DE 2022

El Pantanal, en Brasil:



El Pantanal o el Gran Pantanal es una llanura aluvial que se extiende principalmente por el estado brasileño de Mato Grosso del Sur, y en menor medida por el de Mato Grosso y partes aledañas de Bolivia y Paraguay.

Laboratorios descubren :

BENEFICIOS DEL CAFÉ

Después de vacaciones:

CONSEJOS PARA RETOMAR LA VIDA SALUDABLE

WWW.PRIMICIADIARIO.COM