

VIERNES 18

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

PRIMICIA



DIARIO

AÑO 4 - EDICIÓN 1306 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA NOVIEMBRE DE 2022

Jaime Pumarejo:



El alcalde de Barranquilla, Jaime Pumarejo Heins, se posicionó una vez más como el mejor del país. La imagen del mandatario distrital alcanzó un 80 de favorabilidad. Primicia Diario le hará entrega de la exaltación como Mejor Alcalde de Colombia.

Satena:

**AEROLÍNEA SÍMBOLO
DE COLOMBIA**



ONU dice:

**EL PLANETA
ESTÁ CERCA
DEL PUNTO SIN
RETORNO**



Satena:

AEROLÍNEA SÍMBOLO DE COLOMBIA



Satena

«SATENA debe convertirse en la aerolínea bandera de Colombia», dijo el presidente de Colombia, Gustavo Petro Urrego al plantear el impulso del turismo, afianzar los vuelos internacionales de esta compañía estatal y desarrollar la industria aeronáutica en el país, con la construcción propia de aeronaves.

El anuncio fue hecho durante los 103 años de la fundación de la Fuerza Aérea Colombiana.

«Riqueza significa empresas; aquí tenemos a SATENA, que es la empresa única de todas y todos los colombianos en



El presidente Petro Urrego, haciendo el anuncio sobre el impulso de Satena como la aerolínea símbolo de Colombia.

el terreno de la aviación. Ha cumplido la misión de llevar los vuelos aéreos y su servicio hacia rincones apartados de Colombia, debe seguir haciéndolo a cada vez más rincones apartados y para ello tiene que tener una fuente de financiación equilibrada que le permita llevar la avioneta, el avión, el helicóptero allá donde está el colombiano y la colombiana más excluida», manifestó.

Dijo que de ese equilibrio financiero depende su expansión, en especial de las rutas rentables que son las internacionales. Por eso se inauguró la primera de ellas, en su historia, en Venezuela, y que no será la última



Los militares de la FAC, son los engarros de la Fuerza Aérea y la empresa Satena.

para llegar a muchos lugares del mundo.

«SATENA debe convertirse en la aerolínea bandera de Colombia y llevarnos hasta el último rincón, ojalá, del planeta tierra y ese cometido que es un desarrollo empresarial y que está en manos de la Fuerza Aérea es construcción de riqueza, no solamente por su misión específica de volar, sino de traer y llevar gentes, personas. Puede irrumpir como un eje fundamental en el crecimiento del turismo que es en el corto plazo lo que nos puede aliviar las demandas por petróleo y carbón», recalcó.



La cúpula militar de Colombia siguiendo el paso del presidente Petro y de Min defensa Velásquez

ONU dice:

EL PLANETA ESTÁ CERCA DEL PUNTO SIN RETORNO



en la próxima década y lograr que sea posible la meta de mantener el calentamiento en los 1,5 C, sino que también debemos tener un nuevo marco para cuidar la biodiversidad, y tomar medidas para reducir la contaminación.

El riesgo de que la situación se vuelva irreversible aumenta cada año», dijo Guterres, recordando que ya la temperatura ha llegado a 1,2 grados por encima de los niveles preindustriales, y el punto sin retorno se acerca.

La miseria se intensificará en el planeta.

Estamos cerca del punto sin retorno para el planeta, y el 2022 es el año de «ahora o nunca» para transformar nuestra relación con la naturaleza y abordar la crisis del clima, la biodiversidad y la contaminación, y así asegurar un futuro sostenible y prevenir más pandemias, advirtió el Secretario General de la ONU.

António Guterres presentó ante la prensa un nuevo informe del Programa de la ONU para el Medio Ambiente que traza la ruta para que

los países aborden la salud del planeta al tiempo que protegen sus economías tras la pandemia.

La investigación detalla cómo el crecimiento económico tradicional ha traído ganancias desiguales a la población mundial dejando 1300 millones de personas en la pobreza y triplicando la extracción de recursos naturales a niveles dañinos creando una emergencia planetaria.

Ahora, la Tierra se dirige a un calentamiento de al menos 3 grados

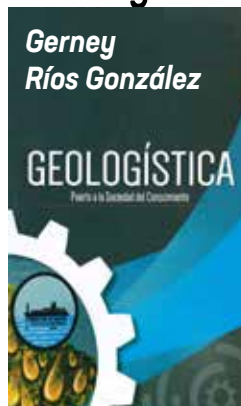
Celsius este siglo, más de un millón de especies de plantas y animales corren riesgo de extinción, y las enfermedades causadas por la contaminación están matando a nueve millones de personas al año. Estas emergencias ambientales tienen causas comunes y por lo tanto deben abordarse en conjunto, asegura el informe.

«El 2022 es el año de ahora o nunca, no estamos muy tarde, pero tenemos que asegurarnos de crear no solo las condiciones para reducir las emisiones

Libros de Gerney Ríos González

“LAS REFLEXIONES EN SUS LIBROS DEL ESCRITOR GERNEY RÍOS GONZÁLEZ, AL AUSCULTAR LAS DINÁMICAS EMPRESARIALES Y DE ORGANIZACIONES GLOBALES, SON SERIAS Y CONDUCE A ANÁLISIS OBJETIVOS Y CERTEROS”

FERNANDO CARDESA GARCIA
Embajador Jefe De La Misión Europea



E-mail: riosgonzalezgerney@gmail.com

PERSONAJES DE COLOMBIA 2022

Participe, escoja y elija con el jurado calificador las personas más sobresalientes de Colombia en los siguientes sitios web:



www.primiciadiario.com
www.primicia.co

Ceremonia:
30 de noviembre
Hora: 5:00 p.m.
Lugar: Aula Máxima
de la Universidad La Gran
Colombia.
Carrera 6ª. No. 12B-92
Bogotá Colombia

PRIMICIA DIARIO

Organizadores:
GRUPO PRIMICIA. ASOCIACIÓN DE COMUNICADORES SOCIALES.
CORPORACIÓN TRANSPARENCIA JURÍDICA
INTERNACIONAL.PRIRADIOTV.- GPS - PANTALLAZOS NOTICIAS-PROCLAMA

Pijao:

UN PUEBLO QUE TEME SER ARRASADO

Los habitantes de este municipio de la zona cafetera temen que el río y las quebradas acaben con su pueblo. Para disminuir los riesgos, la Procuraduría General de la Nación presentó una acción popular que fue acogida por el Tribunal Administrativo del Quindío.

—¡Atento...! ¡Atento...! Vigía Guamal para doce siete... Vigía Guamal para doce siete...

Norberto Serna, el coordinador de la Unidad para la Gestión del Riesgo de Desastres del Municipio de Pijao, se apresuró a contestar el radio. Había un tono inusual en la voz de Antonio Guerra, el campesino que vigila el caudal de la quebrada Las Pizarras en la vereda Guamal, a unos tres kilómetros del pueblo.

—¡Adelante... vigía Guamal...! ¡Adelante! ¡Lo escucho, vigía Guamal!

—Doce siete... ¡Prepárense, que va bajando una empalizada por Pizarras...! También veo mucha piedra y lodo; está cayendo una borrasca en la cabecera... la corriente está cogiendo mucha fuerza.

—Entendido, vigía Guamal, entendido... Gracias.

Norberto Serna se bajó de prisa de la camioneta. Eran las 4:30 de la tarde. Acababa de hacer un perifoneo para invitar a los habitantes del casco urbano de Pijao a participar, al día siguiente, en el simulacro nacional de evacuación. Mientras caminaba hacia su oficina alertó a los bomberos y reparó en los nubarrones oscuros estacionados sobre las montañas que rodean el pueblo.

En ese momento, el jefe de la Unidad para la Gestión del Riesgo de Desastres



Pijao está certificado como destino turístico sostenible. Es uno de los pueblos más bonitos de la zona cafetera.

sintió el primer cimbronazo bajo sus botas todoterreno. Eran movimientos leves. Había aprendido a identificarlos a fuerza de estudiar el comportamiento del río Lejos y de las quebradas Las Camelias y Las Pizarras, las principales amenazas para este municipio incrustado en las montañas del Quindío, a unos 40 minutos en carro desde Armenia. El cimbronazo —explica Serna— se debe al choque violento de las rocas —algunas de varias toneladas— que se precipitan montaña abajo, en medio del bramido monstruoso de las aguas que bajan encañonadas entre barrancos. A su paso, arrancan de cuajo los árboles cercanos y producen ese temblor que se alcanza a sentir en la plaza principal de Pijao. «Es aterrador», dicen quienes han visto este fenómeno de la naturaleza.

Serna vio aparecer, de repente, una romería de personas en la plaza principal. Corrían en dirección al río. Llamó de nuevo a los bomberos y les pidió que acordonaran la zona del puente, donde algunos curiosos se apiñan —en un acto de imprudencia extrema— para observar la alucinante escena de las aguas embravecidas.

Mientras el piso cimbroneaba por el choque de las piedras, el aire del pueblo se impregnó de un olor a fango y a cosas descompuestas. Los habitantes saben que el olor se hace más fuerte a medida que la corriente arranca masas de tierra de los barrancos que bordean el cauce. Este fenómeno es más visible en un punto conocido como la cárcava de Pizarras, una gigantesca zona erosionada que desprende lodo y piedras con cada aguacero fuerte.

Norberto Serna cuenta que unos 50 habitantes de los barrios ubicados en la zona de mayor riesgo salieron a la carrera hacia uno de los puntos de encuentro elegidos para casos de emergencia. Pocos días antes les había tocado hacer lo mismo, debido a una creciente que alcanzó a llegar a las primeras casas.

Pero esta tarde, el río Lejos, en el cual desemboca la quebrada Las Pizarras, a unos 800 metros del pueblo, amortiguó el embate de la corriente. Desde la orilla, algunas personas vieron cómo las aguas arrastraban lo que por aquí llaman una 'empalizada', conformada por decenas de troncos; luego la corriente se tranquilizó y los habitantes

de Pijao regresaron a sus actividades cotidianas bajo una llovizna leve.

Zonas deforestadas

Menos de 48 horas después de la creciente intentamos llegar a la parte alta de la montaña, donde se encuentra la zona erosionada, para observar las consecuencias de los aguaceros más recientes. Adelante va Norberto Serna. Lo sigue el procurador judicial ambiental y agrario de Armenia, Carlos Arrieta, quien estudia las amenazas que acechan a Pijao y participa en las acciones que la Procuraduría General de la Nación ha tomado para ayudar a prevenir el riesgo de una tragedia.

La más importante de estas actuaciones fue una acción popular interpuesta en marzo del 2018 ante el Tribunal Administrativo del Quindío, organismo que acogió los argumentos del Ministerio Público y les ordenó a las entidades locales y regionales (Gobernación, Alcaldía de Pijao y Corporación Autónoma Regional (CRQ)) que tomaran medidas cautelares. Meses más tarde, en fallo de primera instancia incluyó entidades nacionales en la ejecución de las acciones necesarias. Completan el grupo de ca-

minantes los funcionarios de la CRQ y de las unidades departamental y municipal para la Gestión del Riesgo de Desastres, un socorrista de la Defensa Civil, un contratista del municipio y este cronista.

Minutos antes habíamos tratado de cruzar el cauce de Las Pizarras en las camionetas, pero resultó imposible. Grandes rocas tapizaban el lecho del río en el lugar por donde antes se podía cruzar en un campero. La corriente aún bajaba turbia debido al barro que se desprende de la cárcava. Decidimos entonces seguir a pie por una trochita que asciende paralela a la quebrada.

Serna explica que las piedras de mayor tamaño se quedan ancladas en los lugares donde el río logra explayarse durante el recorrido. Otras llegan cerca de la desembocadura del río Lejos y las más pequeñas, junto con toneladas de arena, siguen hacia el pueblo donde la corriente hace una comba inquietante, a pocos metros de las primeras construcciones, y se desliza por uno de sus costados. Los habitantes temen que un día la creciente sea tan grande que el río siga derecho por la mitad del pueblo y arrase con todo lo que encuentre.

Hasta ahora las lluvias no han ocasionado grandes tragedias. Pero los funcionarios de la alcaldía local y algunos habitantes afirman que de unos seis años para acá, las crecientes son más agresivas, hasta el punto que destruyeron un puente e hicieron reubicar algunas casas.

En el camino nos encontramos con Alejandro Pineda y Carlos Tangarife, dos campesinos que suben a recoger guayabas. Dicen

estar atemorizados por la posibilidad de que se repita la creciente. «Es miedoso. Hace como seis años, en una borrasca, se llevó un puente que había allá abajo», dice Pineda.

A medida que subimos es notoria la deforestación de la cuenca. Solo se ven potreros, excepto por los bosques de pinos que una empresa multinacional usa para producir papel. Los pastizales llegan hasta el borde de los barrancos, de cuyas paredes se desprenden grandes masas de tierra con el choque de las aguas enfurecidas.

Al final del tobogán

Al coronar una pendiente, junto a un bosque de pinos, el espectáculo resulta impactante: varias capas de rocas cubren, de orilla a orilla, el lecho de la quebrada. Son miles, algunas de casi dos metros de alto. Fueron arrastradas por las aguas embravecidas desde lo alto de la montaña y depositadas en este lugar, donde el cauce se explaya junto a un potrero. Los habitantes temen que un día las piedras irrumpan en el pueblo.

Casi dos horas después regresamos a Pijao. Es mediodía. Algunos turistas recorren las calles del centro y toman fotos de las fachadas de colores llamativos, herencia de la colonización antioqueña. Este municipio es una de las joyas del paisaje cultural cafetero y está certificado como destino turístico sostenible.

Con lo primero que se topan los turistas al llegar al parque es una pancarta en la que han pintado el croquis del pueblo bajo el título Ruta de Evacuación.

En los alrededores del área urbana se cultivan cítricos, plátano, banano y aguacate hass. También persisten el café y la ganadería, pero los pijaenses se han aferrado, especialmente, al turismo y confían en ser una potencia dentro de algunos años. La arquitectura típica y las montañas son su principal atractivo. Sin embar-



El pueblo fue construido en la zona inundable del río Lejos.

go, esa ubicación geográfica también es su debilidad. El pueblo fue fundado hace 116 años en la explanada donde desemboca el río Lejos después de abandonar el cañón: «Es como estar ubicado al final de un tobogán», dice el jefe de la Unidad de Gestión del Riesgo.

Esa situación hace que Norberto Serna y otros funcionarios comparen a Pijao con Mocoa, donde una creciente de agua, lodo y piedras mató más de 300 personas y destruyó unos 15 barrios en la madrugada del primero de abril del 2017. En esa ocasión, tres ríos se salieron de su cauce luego de un aguacero de casi ocho horas.

«Tememos que Pijao sea otra Mocoa», dice el secretario de Planeación, Medio Ambiente e Infraestructura del municipio, Roberto Emilio Flórez Álvarez. El funcionario explica que la Universidad Gran Colombia, la Gobernación y el Municipio hicieron un inventario del riesgo que los acecha: «Se hallaron 15 remociones de tierra y cuatro fallas geológicas —una atraviesa el municipio— y se comprobó que de los 12 municipios de Quindío, Pijao es el más afectado por temas sísmicos y de remoción de masas».

Un día antes de venir a Pijao, los funcionarios de la CRQ y de la Unidad Departamental para la Gestión del Riesgo de Desastres me habían explicado en Ar-

menia que, además de las causas ya mencionadas, los suelos de Pijao son muy jóvenes e inestables, lo que favorece las erosiones que han dado origen a las cárcavas de Las Camelias y Las Pizarras. La primera de estas es la más intimidante. Su tamaño es equivalente a de unas 50 canchas de fútbol y deja caer tierra y piedras con cada aguacero fuerte.

La defensa de Pijao

Para prevenir que una catástrofe de proporciones bíblicas afecte este municipio, la Procuraduría General de la Nación asumió, en el 2017, el papel de articulador de las entidades involucradas en diseñar y ejecutar las obras que disminuyan los riesgos, pero al ver que las acciones no avanzaban decidió instaurar una acción popular que fue acogida por el Tribunal Administrativo del Quindío.

«En la acción popular se plantearon dos líneas: el daño ambiental puro, es decir, el que se causa al medio ambiente, y el daño consecutivo, o sea, el daño a la población en caso de que se materialicen esos riesgos de inundaciones y avenidas torrenciales por la creciente súbita del río Lejos y sus afluentes», explica el procurador regional.

Un mes después, el Tribunal Administrativo del Quindío acogió las solicitudes hechas por la Procuraduría General de la Nación y ordenó, entre otras cosas, el encerramiento de las

cárcavas para impedir el paso del ganado y facilitar la recuperación natural de la capa vegetal, la reforestación de zonas cercanas al casco urbano, la divulgación de un plan de evacuación y la instalación de una sirena que funcione de manera autónoma a las redes eléctricas del municipio.

«Antes de que llegara la Procuraduría levantábamos las manos pidiendo ayuda y nadie volteaba a vernos», dice Roberto Emilio Flórez Álvarez, quien resalta que después de las medidas cautelares se comenzaron a ejecutar algunos proyectos que permanecían estancados e, incluso, la empresa privada y los dueños de las fincas han colaborado.

Cuenta, como ejemplo, que la Gobernación entregó 10.000 metros lineales de alambre de púas, una empresa regaló 1.500 troncos de madera, un finquero cedió en comodato 1,5 hectáreas de potrero para reforestación natural, y el batallón de alta montaña se encargó de instalar la alambrada para encerrar la parte alta de una cárcava y permitir que crezca de nuevo el monte.

Sin embargo, tanto la Procuraduría como el Municipio de Pijao y la Defensoría del Pueblo, que también ha acompañado este proceso, claman por soluciones de fondo. Ahora esperan que estas comiencen a llegar luego de que, el 15 de noviembre del 2018, el Tribunal Administrativo del Quindío falló en primera instancia la acción popular interpuesta por el Ministerio Público.

«Además de que ratifica las medidas cautelares, el fallo es trascendental para los habitantes de Pijao porque vincula entidades del orden nacional, como la Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres y los ministerios de Vivienda, Ciudad y Territorio y de Ambiente y Desarrollo Sostenible, en el conocimiento del riesgo que corre ese

municipio, porque ni Pijao ni Quindío tienen el presupuesto que se requiere para construir las obras que disminuyan el riesgo», señaló el procurador regional. En ese sentido, la Administración de Pijao analiza los posibles escenarios que, seguramente, se sentarán a discutir con el gobierno nacional para evitar una tragedia.

Se barajan tres alternativas: comprar las seis fincas alrededor de las cárcavas y reforestarlas, pero el proyecto cuesta unos 43.000 millones de pesos (más de siete veces el presupuesto anual de inversión del municipio); construir obras de mitigación, que también requiere inversiones multimillonarias, y, como última opción, reubicar el municipio. Frente a esta última posibilidad el secretario de Planeación guarda silencio por unos instantes. La reubicación es un tema espinoso y quienes administran el municipio lo tocan con precaución. «Aquí nacimos y aquí nos morimos», me habían dicho minutos antes dos personas que transitaban por la plaza principal; otras argumentaron que estas tierras fueron colonizadas por sus ancestros y que «Dios es el que tiene la última palabra».

Roberto Emilio Flórez Álvarez retoma la conversación. Dice que en 1999 se ventiló la posibilidad de reubicar el pueblo y la gente se rebeló: «No quieren saber nada de reubicación».

«La gente quiere mucho su pueblo, sus tradiciones y, además, toda la vida hemos convivido con ese riesgo —agrega—. Aquí se vive muy sabroso, hemos diversificado la producción agrícola y el municipio está en camino de convertirse en una potencia turística... Lo que debemos hacer es buscar la manera de disminuir ese riesgo y ya comenzamos a hacerlo. Tenemos la esperanza de cumplir ese propósito ahora que la Procuraduría logró que el gobierno nacional pusiera los ojos en Pijao».

LA INCORRUPTIBILIDAD DEL BEATO CARLO ACUTIS

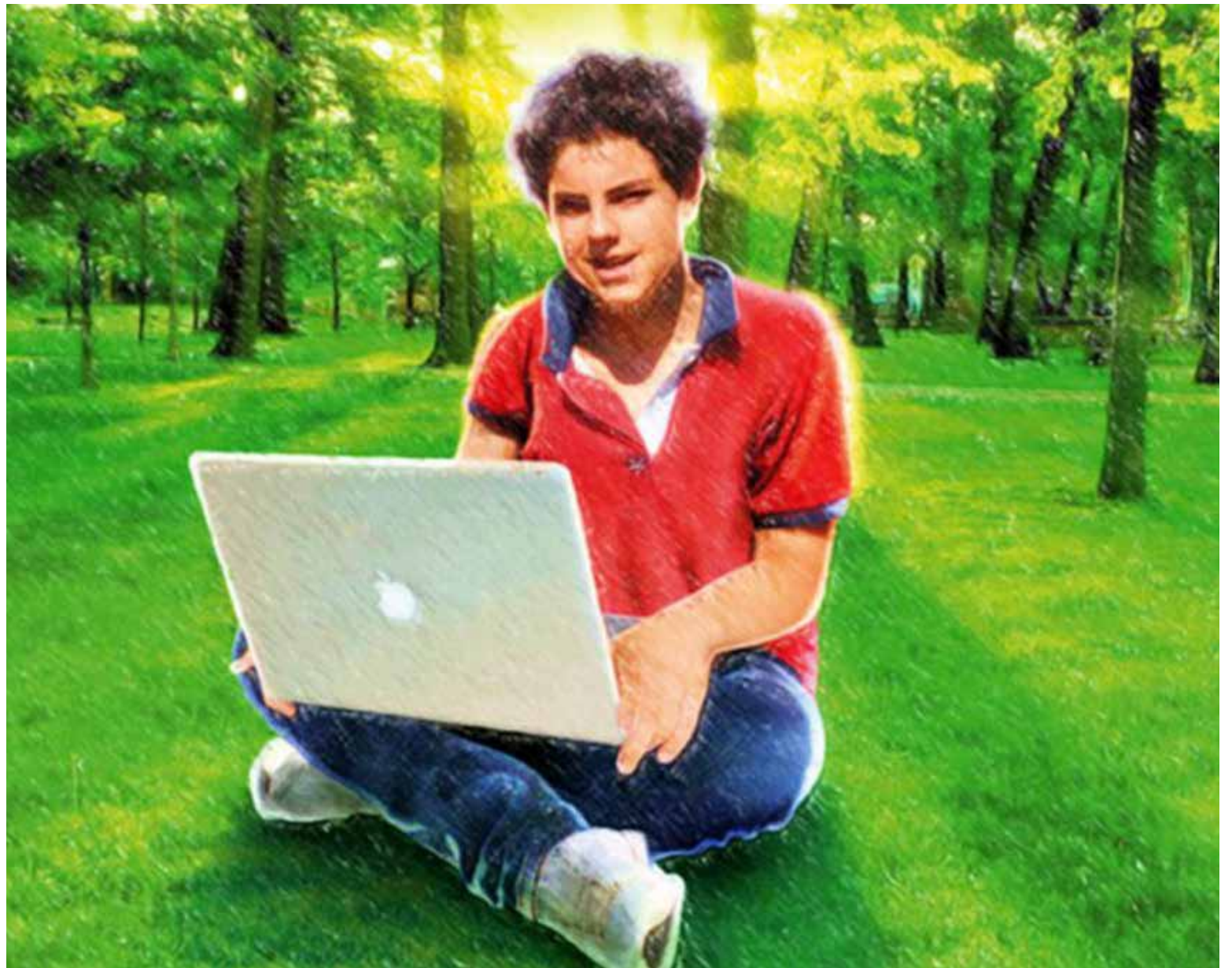
Hernán Alejandro Olano García
Vaticanista.

La incorruptibilidad es la propiedad de un cadáver de no descomponerse después de la muerte, a pesar de no haber sido embalsamado o preservado de alguna forma; también significa que está sin corromperse, lo cual es distinto a la momificación, que también ha ocurrido con cadáveres de santos, que conservan la piel convertida en un cuero y buena parte de los rasgos externos.

Aunque se puede considerar que es una intervención divina, en la iglesia católica sólo se recuerdan pocos casos en los cuales el cuerpo de un santo está en condición de incorruptibilidad, e incluso, generando emanación de olores florales o agradables.

Sin embargo, uno no se convierte en santo porque su cuerpo se haya mantenido incorrupto. Lo que la iglesia estudia es cómo esa persona vivió la heroicidad de las virtudes.

En «Il miracolo dei corpi incorrotti» (El milagro de los cuerpos incorruptos), Giuseppe Fallica (ediciones Segno), presenta argumentos claros y precisos para desmontar las tesis de los escépticos acerca de la incorruptibilidad, pues muchos creen incluso que el cuerpo se ha debido exponer a radiación; que el santo te-



«Para mí, la incorruptibilidad del Beato Carlo Acutis, es un llamado a los jóvenes para vivir la sobriedad y el llamado de Dios»: Hernán Alejandro Olano García.

nía una dieta ascética; que los guardianes del cuerpo cometieron un fraude y lo cambiaron por un cadáver más reciente; o que se les había olvidado registrar un embalsamamiento.

Las causas de la incorruptibilidad han estado siempre en disputa, particularmente con dos opciones:

A – el argumento de que la religiosidad del individuo penetra la carne (una causa metafísica con un efecto físico.)

B – el argumento de que se trata de una causa física o ambiental (calidades químicas del lugar de entierro, alimentación del individuo, humedad de la zona; etc.).

En la iglesia católica, hay un listado de varios santos cuyo cuerpo es incorrupto, como los siguientes: Santa Bernardette de Soubirous –Bernardita de Lourdes–; San Juan María Vianney –el Santo Cura de Ars–; Santa Teresa Margarita; San Vicente de Paul; San Silvano; Santa Verónica Giulia-

ni; Santa Zita; San Juan Bosco; el Beato pío IX; San Juan XXIII y San Pío de Pietrelcina –el Padre Pío–.

Igualmente, varias partes del cuerpo de San Francisco Javier, Santa Clara de Asís, la Beata Imelda, Santa Margarita, Santa Rita de Cascia, Santa Catalina de Labouré, el argentino Fray Mamerto Esquiú, San Peregrino Laziosi y otros más.

Para mí, la incorruptibilidad del Beato Carlo Acutis, es un llamado a

los jóvenes para vivir la sobriedad y el llamado de Dios, ya que, mientras algunos se desgastan en vicios y malas costumbres, éste joven se desgastó en vida frente a un computador y, por eso, debería ser conocido también como el santo de la pandemia laboral a la cual nos trajo el coronavirus en 2020. Para los demás mortales, aplica la cita bíblica: pulvis es et in pulvem reverteris. Polvo eres y en polvo te convertirás.

En cáncer de cuello uterino:

PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE ENTRE LAS MUJERES

Según cifras del Ministerio de Salud y la Protección Social, el cáncer de cuello uterino es la primera causa de muerte por cáncer entre mujeres de 30 a 59 años en el país. Además, agrega que este cáncer cuenta con un agente causal en la mayoría de los casos: el virus del papiloma humano (VPH). Sonia Rozo, coordinadora médica de Emermédica, agregó que en las etapas iniciales el cáncer de cuello uterino es asintomático.

«Al ser asintomático, la forma más segura de hacer una detección temprana es por medio de la citología cérvico vaginal con prueba para VPH. Uno de los factores de riesgo es por causas hereditarias, aunque no es totalmente determinante, por eso cuando hay madres que lo padecieron lo recomendable es que las hijas sean muy estrictas con los exámenes enviados por sus médicos», recalcó la doctora Rozo.

Con el objetivo de concientizar a la población y lograr que tengan los cuidados necesarios para prevenir o curar esta enfermedad, Emermédica indica los factores de riesgo más comunes para la generación de la misma:

- Infecciones por Virus del Papiloma Humano (VPH) que se transmiten por contacto sexual.



Antes de gestarse el cáncer, se presentan cambios celulares que son detectables por medio de la citología, la cual hace prevenible la generación de la enfermedad.

- Tabaquismo o procesos de inmunosupresión, como en el caso de las personas contagiadas con VIH o quienes reciben medicamentos para suprimir respuestas inmunes.
- Infecciones bacterianas de tracto genital, alimentación pobre en frutas y verduras, sobrepeso, abuso de anticonceptivos orales, inicio temprano de actividad sexual y antecedente familiar de cáncer.

Mitos y realidades

En su labor de educación al paciente, Emermédica

indica cuáles son los mitos y realidades más comunes de esta enfermedad:

Uno de los datos más importantes que se debe conocer es que los tipos más comunes de este cáncer son el escamo celular que se origina en las células del exocérnix y tiene un aspecto escamoso. El otro es el adenocarcinoma, que se genera en las células glandulares.

Antes de gestarse el cáncer, se presentan cambios celulares que son detectables por medio de la citología, la cual hace

previsible la generación de la enfermedad.

Hay un mito que circula respecto al cáncer de cuello uterino y es que no se puede prevenir, lo cual es falso. Con las revisiones anuales y la tipificación temprana de VPH se pueden identificar anticipadamente los cambios celulares que pueden generar cáncer y tratarlos de manera definitiva.

Otro de los mitos encasilla la enfermedad únicamente para mujeres mayores, pero no es así. Todo depende de la exposición a factores de

riesgo y puede verse en edades tempranas. Hay mujeres que también piensan que si no tienen relaciones sexuales no padecerán el mal, lo que tampoco es cierto. Asimismo, es relevante aclarar que, si la citología cérvico vaginal reportó cambios, no necesariamente significa la detección de cáncer. Lo que sí se debe hacer, es la citología y la prueba de VPH de manera anual para una adecuada detección.

«Muchas veces no hay conciencia de la importancia de realizar anualmente las visitas al ginecólogo con reportes de citología cérvico vaginal, siempre hay que remarcarlo. Por otra parte, hábitos como el ejercicio de manera regular; evitar la promiscuidad; usar preservativo en las relaciones sexuales sostenidas; ingerir alimentos ricos en frutas y verduras; así como evitar el tabaquismo, son métodos que ayudarán a reducir el riesgo», indicó la coordinadora médica de Emermédica.

La doctora Rozo, mencionó que el tratamiento de recuperación depende del estado en el que se encuentre la enfermedad. En etapas tempranas la alternativa es quirúrgica -cauterización de lesiones VPH, conización e histerectomía-. Si la enfermedad ya se encuentra avanzada, puede sumarse la radioterapia o quimioterapia.

Equipo de Daniel Samper Ospina:

GANAN PREMIO DE PERIODISMO

El equipo de Daniel Samper Ospina encabezado por Valeria Martí Nieto, fueron los ganadores de uno de los Premios Simón Bolívar. Valeria, es nieta de nuestro editor cultural Armando Martí.

PAZ CON EL ELN

El Estado colombiano y el ELN reactivarán la mesa de negociaciones con el fin de negociar la paz en Colombia. La reanudación de los diálogos se da justo después de los 100 primeros días del gobierno del presidente Petro Urrego.

¿ALGO PASA EN LA FISCALÍA?

El fiscal general de la Nación, Francisco Barbosa, pidió la renuncia a los 12 fiscales delegados ante la Corte Suprema de Justicia.

Entre las renunciaciones se encuentran Gabriel Jaimes, quien fue el fiscal en el caso del exsenador Álvaro Uribe Vélez, por los delitos de soborno en actuación penal y fraude procesal, a pesar que tramita su pensión.

También renunció el fiscal que solicitó la preclusión de la investigación contra el expresidente ante la juez 28 Penal del Circuito, quien confía que no se la aceptaran la dimisión.

PELEA ENTRE COSTEÑOS

Emilio Tapia condenado por el 'Carrusel de la Contratación' interpuso una acción de tutela con-



Valeria Martí Nieto, recibiendo el Premio de Periodismo Simón Bolívar

tra la exministra de las Tics, Karen Abudinen, por el daño a su buen nombre y honra.

NEGOCIO OCULTO DE LAS VACUNAS

El Consejo de Estado negó una demanda de tutela que interpusieron el Ministerio de Salud y la Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo (UNGRD, durante el mandato de Duque) contra el

Tribunal Administrativo de Cundinamarca, luego de que esa corporación judicial ordenó que se diera a conocer información sobre los contratos celebrados para la adquisición de vacunas contra el Covid-19.

PROCURADURÍA SIN DIENTES

El Gobierno Nacional radicó el texto de la reforma para tercer deba-

te en la Cámara, una propuesta polémica en esta iniciativa, será la eliminación de la facultad que actualmente tiene la Procuraduría para sancionar a servidores elegidos popularmente y que cualquier sanción debe pasar por aprobación de un juez.

CANDIDATO A LA GOBERNACIÓN DEL VALLE DEL CAUCA

El senador Alexander López Maya, anunció a sus amigos cercanos que está pensando en renunciar a su curul en el Senado de la República para aspirar a la gobernación del Valle. López Maya se enfrentaría a la jefe del Partido de la U, Dilian Francisca Toro, quien aspira a ser reelegida en la administración departamental.

LA PRENSA EN MEDIO DE MAFIA DE LA CORRUPCIÓN

La prensa libre, independiente y objetiva cumple uno de los importantes papeles dentro de una sociedad y es fundamental cuando a los «cuatro vientos» se habla de «libertad de prensa».. La prensa es el eje de la democracia

En Colombia de manera desafortunada la prensa de los autodenominados medios «grandes» se ha especializado en ser un instrumento para seguir enriqueciendo a sus propietarios con el desgastado argumento de «libre empresa». Es triste y humillante para el periodismo que algunos comunicado-

res cumpliendo el papel de mercenarios se hayan olvidado totalmente del compromiso con la verdad y con la gente que padece toda clase de injusticias.

Repugnante que quienes se hacen llamar «la voz de los que no tienen voz», sean encargados de dispersar en los medios, las redes sociales y los grupos calumnias, infamias, sin siquiera ponerse colorados.

El periodismo afronta la peor crisis como es la falta de credibilidad de los medios que dicen tener la «sintonía» de los colombianos, como consecuen-

cia del despertar ciudadano, que hoy denuncia una manipulación descarada de la verdad que ellos predicán y que solo beneficia los intereses de sus amos.

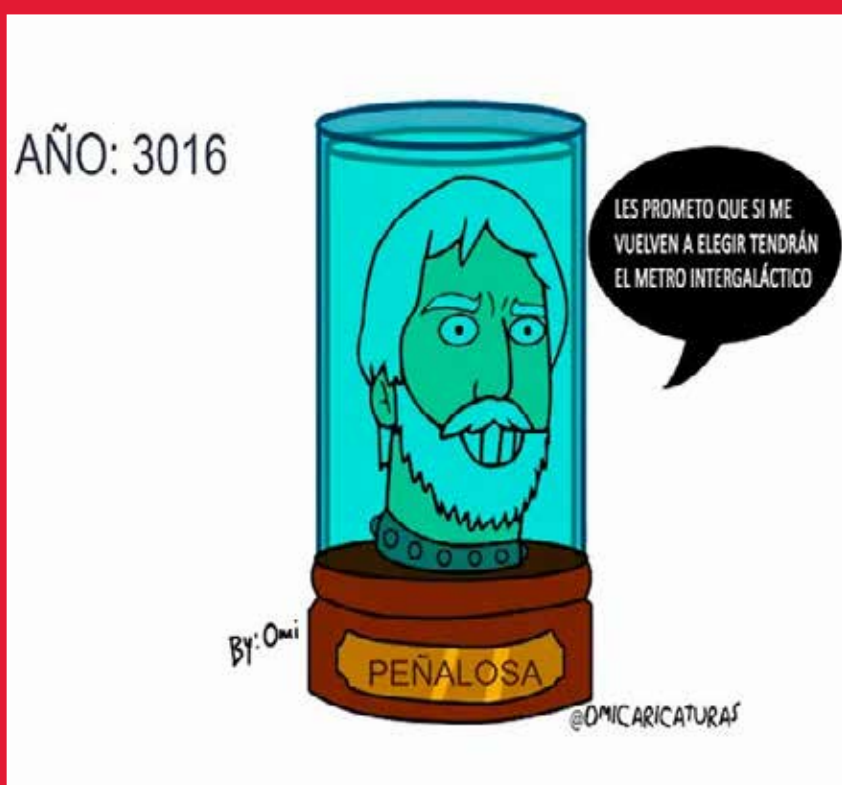
Es triste reconocer que el editor estadounidense Joseph Pulitzer, tuvo la razón cuando dijo: «Una prensa cínica, mercenaria y demagógica producirá un pueblo cínico, mercenario y demagógico». A ese punto hemos llegado.

Los colombianos están en su derecho de exigir de la prensa, seriedad, honestidad, investigación y sobre todo la verdad.

La prensa debe volver a ser digna como lo fue en el pasado. La prensa debe cumplir su papel de fiscalizadora de una sociedad como la colombiana dominada desde hace más de 20 años por acción de la corrupción y el narcotráfico. La prensa tiene el papel fundamental de denunciar la podredumbre donde nos ha instalado una dirigencia política, económica y delincuencia, con el beneplácito de los mercenarios que dicen ser periodistas. El buen periodista es, ante todo, buena persona, fue una de las frases de un periodista ejemplo de la ética en Colombia, como

fue Javier Darío Restrepo y en Colombia se ha olvidado rápidamente. Ahora lo importante de los comunicadores al servicio de las grandes empresas es ganar dinero y trepar sin importar a quién se afecta. Afortunadamente en Colombia todavía existen periodistas honestos, en diferentes regiones del país, que buscan llevar la verdad a pesar de la persecución de las mafias existentes en todos los niveles que han cobrado la vida de los periodistas que se caracterizaron por informar y denunciar la delincuencia incrustada en nuestra sociedad.

El Metro de Bogotá



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

Si ha perdido sus dientes:

SIN CIRUGÍAS NI TRASPLANTES, PODRÁ VOLVER A REÍR

El procedimiento se realiza en el consultorio en un tiempo aproximado de cuatro horas. Los implantes, una técnica europea que se impone en Colombia, le cambian la vida y la autoestima a las personas que han perdido su dentadura. Dos reconocidos odontólogos realizan este novedoso tratamiento en Bogotá y Manizales.

Una novedosa técnica para recuperar los dientes sin necesidad de cirugía ni trasplante de hueso ya se aplica en Colombia lo que constituye una solución definitiva para pacientes que no tenían esperanza de recuperar su dentadura por problemas de salud, accidentes u otras causas que implican la pérdida de hueso de los maxilares. Este novedoso avance en el campo de la implantología lo realizan en el país dos prestigiosos odontólogos Juan David Peláez especializado en rehabilitación oral y expresidente la Asociación Colombiana de Prostodoncia y Santiago González cirujano oral y maxilofacial, quienes han tratado con estos implantes a cerca de 100 pacientes, entre colombianos y extranjeros, con resultados



Sonrisa perfecta.

óptimos para la recuperación de la dentadura

Los especialistas han puesto marcha en Colombia esta nueva técnica de implante oral -tratamiento que se aplica en Europa y otros países desarrollados- a través de un procedimiento que se realiza en el consultorio y que consiste en anclar los implantes dentales a huesos de la cara como el pómulo o hueso malar, conocido como implante cigomático.

El tiempo para hacer este nuevo implante no toma más de cuatro horas y los pacientes salen del consul-

torio con su dentadura permanente, a diferencia de los tratamientos tradicionales que pueden tomar varios meses e incluso años.

Trasplante sin cirugía

El avance en este campo para quienes pierden sus dientes total o parcialmente y el hueso de los maxilares implica que ya no deben recurrir a cirugías en quirófanos para extraer parte ósea de la cadera o de las costillas que posteriormente son trasplantados, o al empleo de huesos artificiales y adaptación de la forma del hueso perdido para la colocación de tornillos y prótesis.

Esos procesos tradicionales toman mucho tiempo, son altamente costosos, requieren cirugía bajo anestesia general y conllevan riesgos y tasas de éxito muy inferiores a los implantes que los dos profesionales han puesto en práctica por más de dos años.

Procedimiento del novedoso implante

Esta técnica que se aplica con muy buenos resultados requiere, como todo procedimiento médico, de estudios y exámenes previos para permitir un diagnóstico acertado a través de tomografías computarizadas, exámenes de laboratorio y

evaluación del estado general de salud del paciente. El estudio también incluye diseño completo de la dentadura de acuerdo con la cavidad bucal y demás características propias de cada persona.

Para el implante los doctores Peláez y González son asistidos por un anestesiólogo quien permanece durante todo el tiempo a fin de controlar el estado del paciente. El día de la cirugía ambulatoria la prótesis se fija a través de un procedimiento que consiste en la adherencia de implantes en hueso remanente de los maxilares o en los huesos cercanos como el malar o el cigomático. Los pacientes salen del consultorio con sus dientes completos, de apariencia natural, fijos y dispuestos a hablar, comer, reír sin complejos y con la autoestima recuperada.

Muchos pacientes llegan a ellos a través de Internet y los contactan, como es el caso reciente de una mujer de 34 años, de nacionalidad rusa quien después de leer sobre los resultados de sus intervenciones viajó a Colombia, recuperó su dentadura y ahora sonríe feliz.



Las claves:

PARA CUIDAR LOS RIÑONES

Notiprensa

Evitar hábitos perjudiciales como el tabaco, debemos llevar una dieta sana y equilibrada y realizar ejercicio de forma regular para acelerar el metabolismo y favorecer la expulsión de toxinas.

Los riñones desempeñan un papel fundamental en la salud al ser los responsables de filtrar toxinas y producir orina para desintoxicar el cuerpo de aquellas sustancias que no necesita.

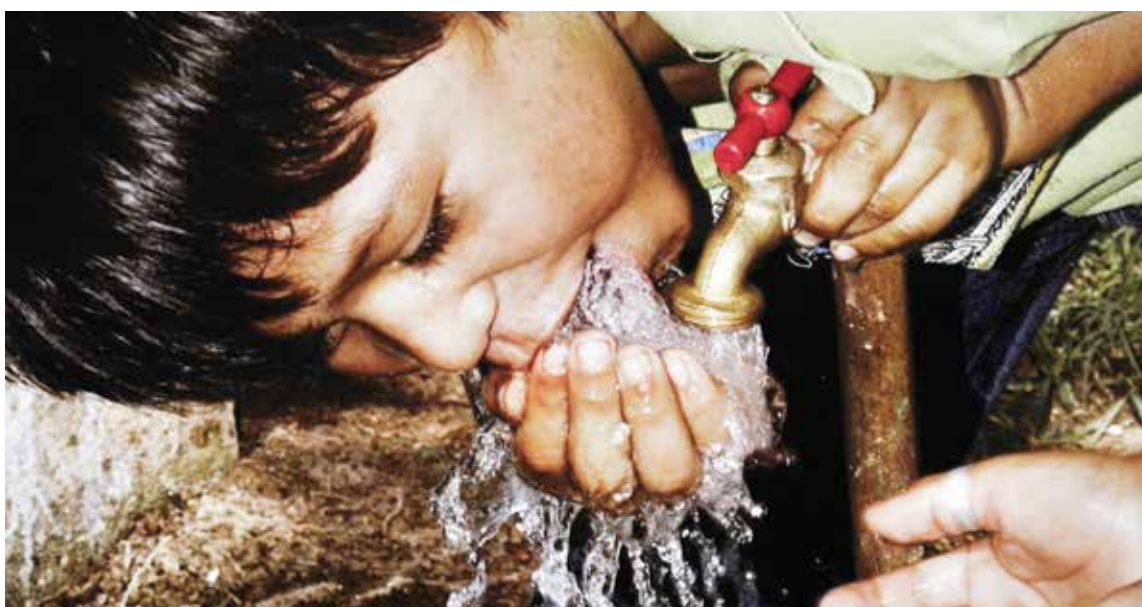
Están considerados como los principales filtros de la sangre, los cuales facilitan su limpieza reteniendo los nutrientes que el organismo sí puede aprovechar.

Además, su función también contribuye a regular la presión arterial y el equilibrio hidro salino, y estimula la producción de glóbulos rojos en la sangre.

Debido a esto, mantenerlos en óptimo estado es esencial para gozar de buena salud a nivel general.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en los últimos años han incrementado los casos de pacientes con insuficiencia renal crónica y otros tipos de problemas renales, que a su vez se asocian con el mayor riesgo diabetes, sobrepeso y patologías cardiovasculares.

Por esta razón, se han compartido una serie de recomendaciones claves



El ser humano tomando agua en generosas cantidades protege los riñones

con las que se invita a todos a cuidar su salud renal.

Hacer actividad física

Los beneficios del ejercicio van más allá de regular el peso corporal. A través de este el organismo activa su metabolismo y facilita la eliminación de aquellas sustancias tóxicas presentes en el torrente sanguíneo.

A través de este hábito se apoya la reducción de la presión arterial y disminuye de forma significativa el riesgo de desarrollar una enfermedad renal crónica.

Controlar los niveles de azúcar en la sangre

El descontrol y aumento en los niveles de azúcar en la sangre está asociado con el mayor riesgo de padecer daños renales en años posteriores.

Esta enfermedad ocasionada por la diabetes se conoce con el nombre de nefropatía diabética y comienza a ocurrir desde mucho antes de que aparezcan los primeros síntomas.

A medida que avanza va ocasionando una serie de alteraciones en la orina con la presencia de pequeñas cantidades de proteína en la misma.

De hecho, en Estados Unidos la diabetes es la causa más común de insuficiencia renal.

Regular la presión arterial

La presión arterial alta también tiene una relación muy estrecha con los problemas en los riñones. Cuando está en niveles elevados, esta hace que el corazón trabaje más y, con el paso del tiempo, puede terminar perjudicando algunos de los vasos sanguíneos del cuerpo.

Al llegar a dañar los vasos de los riñones, hay una gran probabilidad que estos dejen de eliminar los desechos y el exceso de líquido del cuerpo.

Como consecuencia se puede producir una insuficiencia renal, enfermedad que obliga a la persona a recibir un tras-

plante de riñón o a recibir un tratamiento de diálisis.

Adoptar una alimentación saludable

Tal y como ocurre con las demás partes del cuerpo, los riñones requieren de una adecuada nutrición para conservarse en buen estado a lo largo de la vida. En este sentido, se aconseja basar la dieta en alimentos saludables como las frutas y verduras, las cuales lo apoyan en su función.

Algunas de las recomendadas son:

Arándanos.
Sandía.
Melón.
Espárragos.

Moderar el consumo de sal

El consumo excesivo de sal es una de las causas principales de retención de líquidos y dificultades en los riñones.

Si bien el cuerpo necesita esta sustancia en pequeñas cantidades, la mayoría de personas la ingieren de forma excesiva, y a mediano y lar-

go plazo sufren las consecuencias. Los riñones son capaces de eliminar hasta 5 gramos de sal al día, por lo que al ingerir más se ve obligado a almacenarla.

Esa acumulación de la sustancia en varios órganos y tejidos del cuerpo es una causa potencial de insuficiencia renal, hipertensión, patologías hepáticas, entre otros.

Incrementar el consumo de agua

El consumo diario de agua es uno de los mejores hábitos para mantener el buen funcionamiento de los riñones. Este preciado líquido participa en la producción de orina y en el proceso mediante el cual estos órganos eliminan las toxinas del cuerpo. Los expertos recomiendan ingerir alrededor de dos litros de agua al día para reducir el riesgo de padecer alguna de las enfermedades renales.

No fumar

El tabaquismo no solo afecta la salud del sistema respiratorio, sino que tiene un impacto negativo a nivel renal. Los efectos de este hábito afectan los vasos sanguíneos del riñón y conllevan a desarrollar otros factores de riesgo como la hipertensión arterial o la diabetes. Los fumadores tienen hasta dos veces más riesgo de sufrir insuficiencia renal, incluyendo los fumadores pasivos. Poniendo en práctica todos estos consejos no solo estarás cuidando tu salud renal, sino que mejorarás tu calidad de vida en general.

Mobbing:

LA NUEVA EPIDEMIA LABORAL

El mobbing se define como el acoso psicológico en el entorno laboral.

El fenómeno se considera la nueva epidemia de las organizaciones del siglo XXI.

Los trabajadores que sufren este tipo de acoso generalmente tienen una reducción en su productividad, lo que a su vez, afecta la competitividad potencial de las organizaciones.

Si su jefe le grita frente a otras personas, critica continuamente sus ideas, ignora sus éxitos o, de forma maliciosa, le atribuye sus logros a otros compañeros, usted puede ser víctima de mobbing, una epidemia que invade el entorno laboral de muchas organizaciones.

En Colombia no es muy conocida la palabra mobbing, sin embargo, es un fenómeno común y peligroso que puede estar ocurriendo en su empresa. Se trata de situaciones de sabotaje y



En Colombia no es muy conocida la palabra mobbing, sin embargo, es un fenómeno común y peligroso que puede estar ocurriendo en su empresa. Se trata de situaciones de sabotaje y ataques continuados que ocurren en los equipos de trabajo.

ataques continuados que ocurren en los equipos de trabajo. Los abogados del Politécnico Grancolombiano, Billy Escobar y Mónica Fernández, indagaron sobre las principales características de esta epidemia. A pesar de ser una problemática que afecta a millones de personas es un fenómeno poco conocido en nuestro país.

El mobbing inicia con ataques repetitivos y prolongados del jefe hacia sus empleados, o entre compañeros de trabajo, como estrategia de violencia psicológica. Las causas están relacionadas directamente con la inadecuada administración empresarial, el irrespeto por las normas, la falta de comunicación y la obsesiva búsqueda de productividad y utilidad.

También los roces entre compañeros, la búsqueda de protagonismo y los diferentes estilos de mando, pueden ser causales de este fenómeno. Si la empresa no cuenta con iniciativas adecuadas para la resolución de

conflictos, puede estar promoviendo este tipo de comportamientos.

Muchas veces, el mobbing se relaciona directamente con problemas de comunicación en las compañías. El trabajador puede convertirse en víctima, cuando la empresa lo excluye de su flujo de información interna, lo que a su vez lo aleja de las dinámicas que se producen en el ambiente laboral.

Las amenazas, insultos y reproches también provocan la exclusión de la víctima, generándole decaimiento, depresión, pesadillas y dificultades para concentrarse. El mobbing puede llegar a generar, incluso, dificultades en la salud como náuseas, falta de apetito y colon irritable.

Reconozca qué tan lejos ha llegado el mobbing en su empresa

A partir de la conceptualización realizada por los expertos del Politécnico Grancolombiano, una organización puede

identificar la gravedad de este fenómeno entre sus empleados, según las siguientes fases:

1.- «Conflicto dirigido»: la víctima es convertida en chivo expiatorio y las acciones destructoras se dirigen contra ella, sin que todavía logre percibir molestias.

2.- Los ataques causan incomodidad: la víctima percibe un clima laboral tenso y comienza a preguntarse sobre los cambios en el trato por parte de sus compañeros. La mayoría de veces no es consciente de haber sido escogida como objetivo.

3.- Síntomas psicosomáticos: la víctima comienza a presentar problemas de salud, principalmente en el sistema digestivo (migrañas, trastornos del sueño, sensaciones de ansiedad y sentimiento de inseguridad).

4.- El mobbing se vuelve público: Comienzan los llamados de atención y la afectación de la víctima en el ámbito laboral. Las frecuentes ausencias por

enfermedad y el bajo rendimiento empiezan a generar procesos disciplinarios.

5.- Malestar agudo: Los síntomas psicosomáticos empeoran.

6.- «Exclusión del mundo laboral»: La víctima renuncia o es despedida por generar conflictos o desarrollar manías obsesivas. En el peor de los casos, la situación puede terminar en suicidio, homicidio o venganza contra el agresor.

Los daños pueden generar costos materiales para cualquier empresa, por causa de las ausencias o enfermedades del trabajador. «El mobbing ocupa la atención de grandes organizaciones y defensores de los derechos laborales a nivel mundial y en Colombia debe estudiarse a fondo, con el fin de adoptar medidas de protección y prevención», aseguró la abogada Mónica Fernández, quien agregó que este fenómeno puede afectar también el núcleo familiar de cualquier trabajador, generando divorcios, trastornos en los hijos, o lo que se denomina «doble mobbing», en el que los miembros de la familia aíslan o culpabilizan a la víctima.

En Colombia la ley le exige al empleador garantizar los derechos del trabajador, pero poco se habla de lo que ocurre al interior de las compañías, cuando se desarrollan conductas de violencia o acoso psicológico que alteran el rendimiento y la vida laboral.

Común en las personas mayores:

VÉRTIGO POSTURAL PAROXÍSTICO BENIGNO

Claudia Del Río
Natalia López
Especial

El vértigo postural paroxístico benigno, o VPPB, es una de las causas más comunes del vértigo (mareo). Se caracteriza por unos ataques repentinos de vértigo provocados por los movimientos de la cabeza, como al sentarse o al girarla. No se sabe qué es lo que lo causa, pero es más común entre las personas mayores.

Una vez que alguien desarrolla el vértigo postural paroxístico benigno, los ataques de mareo normalmente ocurren cuando cambia la cabeza de posición, como al voltearse en la cama. También puede provocar náuseas y posiblemente vómito, con una sensación perdurable de cansancio, indisposición o desequilibrio. Sin tratamiento, la duración de estos síntomas puede ser tan corta como de un día o tan larga como de semanas o meses. Afortunadamente, con el diagnóstico adecuado, un procedimiento simple puede ser todo lo que se requiere para tratar el vértigo postural paroxístico benigno.

El sentido del equilibrio depende de un sistema finamente sintonizado que coordina la información sensorial (de los nervios de todo el cuerpo) con la



En el vértigo postural paroxístico benigno, la principal prueba de diagnóstico se llama la maniobra de Dix-Hallpike. La prueba consiste en colocar a la persona en la posición que normalmente le produce el vértigo y, entonces, el médico revisa si se producen los movimientos involuntarios con sacudidas de los ojos (nistagmo) que se relacionan con el vértigo postural paroxístico benigno.

información visual para ayudar a determinar la posición del cuerpo en relación con el entorno.

El vértigo postural paroxístico benigno es el resultado del desplazamiento de los cristales diminutos del oído interno. Los cristales hacen que cada persona sea sensible a la gravedad y ayudan a mantener el equilibrio. Normalmente, una membrana gelatinosa en el oído es la que mantiene a los cristales en su puesto. Cuando el oído sufre un daño, lo que a menudo ocurre por un golpe en la cabeza, los cristales pueden desplazarse a otra parte de este. Una vez fuera de su lugar, los cristales pueden hacer que la persona sea sensible a los movimientos y a los cambios de posición que normalmente no afectarían y, de esa manera, producir el vértigo.

Debido a que son muchas las causas para el desequilibrio y el mareo, y más de una puede

ocurrir al mismo tiempo, es fundamental tener un diagnóstico adecuado para tratarlo bien. En el vértigo postural paroxístico benigno, la principal prueba de diagnóstico se llama la maniobra de Dix-Hallpike. La prueba consiste en colocar a la persona en la posición que normalmente le produce el vértigo y, entonces, el médico revisa si se producen los movimientos involuntarios con sacudidas de los ojos (nistagmo) que se relacionan con el vértigo postural paroxístico benigno. La maniobra puede realizarse de diferentes maneras para determinar qué lado es el que ocasiona el problema.

El tratamiento puede hacerse en el consultorio del médico, con un audiólogo o con ciertos fisioterapeutas. Este incluye realizar una serie de movimientos corporales para reubicar a los cristales en el oído interno donde ya no causen síntomas. Los dos procedimientos utilizados

son: el procedimiento de reposicionamiento de los canalitos y la maniobra de Lempert. En el reposicionamiento de los canalitos, el vértigo postural paroxístico benigno generalmente se corrige en una sola vez; aunque para erradicarlo, puede ser necesario realizar el procedimiento varias veces, con breves periodos de descanso entre ellos. Después del tratamiento, probablemente se recomienda mantener la cabeza en posición vertical durante el resto del día.

A pesar de que el procedimiento de reposicionamiento de los canalitos es muy eficaz, el vértigo postural paroxístico benigno puede perdurar o reaparecer. Eso tiene mayor probabilidad de ocurrir en los ancianos. En este caso, se puede enseñar a la persona a hacer el procedimiento

para reposicionamiento de los canalitos en su propia casa. Cuando el mareo persiste continuamente o vuelve a aparecer, se justifica acudir donde un especialista, tal como un audiólogo o un terapeuta vestibular. Una evaluación especializada puede determinar si el vértigo postural paroxístico benigno está tratado adecuadamente o si podrían estar en juego otros factores que afectan el equilibrio.

Algunas personas continúan con síntomas de alteración en el equilibrio y mareo después de que el vértigo postural paroxístico benigno se resuelve. En esos casos, trabajar con un fisioterapeuta especializado en rehabilitación vestibular y equilibrio puede ayudar a reducir los síntomas de mareo y a recuperar el equilibrio.

PRIMICIA

en



@primiciadiario

Sexualidad:

PROBLEMAS DE ERECCIÓN

Carmen Elvira Valencia
Trespacios
Especial

Una de las peores molestias entre los hombres son los problemas de erección, una patología bastante común que no debería preocuparnos si ocurre alguna en un momento puntual, pero que sí debería ser tratada si nos imposibilita a tener relaciones sexuales.

A menudo, el estrés, el cansancio o problemas físicos momentáneos (una lesión, por ejemplo) nos imposibilitan una erección; esto se conoce, comúnmente, como «gatillazo», que también recoge cuestiones como un deseo muy elevado, mucho tiempo de abstinencia e incluso la sexualidad latente de su pareja de cama que, irónicamente, hace que su arma no pueda cargarse momentáneamente.

El gatillazo se conoce como «impotencia situacional», y acoge tanto factores relacionados con la pareja como factores externos, e incluso fisiológicos en hombres de mediana edad (hipertensión, daños vasculares, etcétera). Lo mejor en estos casos es asumir que es algo momentáneo y no caer en inseguridades; la pareja también debería apoyarnos y ofrecernos siempre seguridad, lo que mejorará nuestro estado de ánimo y nos permitirá probar un segundo asalto mucho antes. En los casos de problemas de erección puntual, se recomienda:



El estrés, el cansancio o problemas físicos momentáneos (una lesión, por ejemplo) nos imposibilitan una erección; esto se conoce, comúnmente, como «gatillazo».

#1 Relativizar: en serio, alguna vez tiene que pasar

#2 No culpabilizarse, ni recriminarse, ni empezar a darle vueltas a los problemas de hombría: lo mejor aquí es racionalizar, tomárselo con calma e intentar no obcecarse con lo ocurrido.

#3 Relajarse: dedicar unos minutos a ejercicios de respiración y relaja-

ción será perfecto para volver a un estado de ánimo con mayor predisposición por parte de los dos.

Sin embargo, si la situación no mejora puede ser necesario asistir a un especialista. Cada pareja es un mundo, y es posible que ocurra algo tan simple como que hayamos entrado en un círculo vicioso de inseguridades y no consigamos

llegar a una erección en pareja. Por regla general, los especialistas afirman que sería bueno reservar un día para una consulta si los problemas de los que estamos hablando ascienden o superan un 25% de las relaciones; en personas de mediana edad y edad avanzada las causas físicas son más comunes, y por ello estas serán las primeras que se descarten a través de pruebas

de erección y erección nocturna, si procede. Aunque sorprenda, debemos tener presente que los problemas más comunes son de malos hábitos (exceso de alcohol, tabaco o cocaína, por ejemplo), hipertensión, niveles bajos de testosterona y, sí, problemas de comunicación con nuestras parejas que también tienen una grave incidencia en nuestra vida sexual.

Comienza una nueva edición de We Cam Fest:

FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINE INCLUSIVO Y ACCESIBLE



El We Cam Fest, es un festival que desafía los prejuicios

En el imaginario de la mayoría de personas, la palabra 'discapacidad' está relacionada con las limitaciones del ser humano. El We Cam Fest, es un festival que desafía los prejuicios y exalta las capacidades de las personas con discapacidad a través del cine.

Este espacio, es una iniciativa organizada por la Fundación Cine Social y la Fundación CIREC dos entidades sin ánimo de lucro que han unido esfuerzos desde sus misionariedades, para contribuir a la construcción de una sociedad más justa e incluyente, donde la generalidad de los seres humanos se mida desde

las capacidades y características que nos hacen diversos.

El We Cam Fest, tiene como objetivo promover la producción y exhibición cinematográfica nacional e internacional y desarrollar procesos de formación dirigidos al público general y personas con discapacidad, en donde prima el derecho al acceso a la cultura de las personas con discapacidad y su idónea representatividad.

Este festival es pionero en Latinoamérica por su metodología que forma, produce y exhibe contenidos cinematográficos realizados por personas con discapacidad o en torno a la temática.

Como parte de las actividades previas al evento, se desarrollan procesos de alfabetización audiovisual y de formación teórico-práctica en cinematografía.

We Cam Fest, en cabeza de su director son promotores de la Red Iberoamericana de festivales de Cine Inclusivo y accesible, que tiene como objetivo generar oportunidades de crecimiento y evolución para el sector y representación internacional a los festivales de cine miembros de la red.

«La creación de esta red es un hito muy importante para el cine, porque nos compromete a generar nuevos espacios

de inclusión en donde personas con discapacidad se sientan identificadas y puedan acceder al cine sin barreras, al igual que ser representados de manera idónea y construir una relación en donde sean también creadores de contenido fílmico desde los equipos de producción y la industria del cine internacional», manifestó Christian Ossa, director de la Fundación Cine Social.

Lina Herrera, jefe de alianzas interinstitucionales de la Fundación CIREC, añadió que «desde nuestra labor hemos entendido que las artes están para darle expresión a lo inexpresable y ser

parte fundamental en el proceso de sanación de la población con discapacidad que atendemos. Por eso buscamos que las personas potencien sus habilidades, encuentren su voz a través de las artes y el cine».

Este largometraje tuvo su estreno Internacional en la Semana de Cine Incluyente en Mérida España en el mes de octubre y tendrá su premier nacional en el marco del Festival de Cine Internacional de Derechos Humanos el 22 de noviembre en Bogotá y posteriormente será presentada en Medellín el 27 de noviembre en el marco del Festival Miradas.



We Cam Fest, en cabeza de su director son promotores de la Red Iberoamericana de festivales de Cine Inclusivo y accesible.

Cocina cubana:

PATRIMONIO INMATERIAL DE LA HUMANIDAD

Texto y fotos
Lázaro David
Najarro Pujol
Cuba

Con la presentación de más de medio centenar de variados platos típicos de la Mayor de las Antillas, un grupo de chefs camagüeyanos saludaron el Día de la cocina cubana, acción auspiciada por la Federación de Asociaciones Culinarias de la República de Cuba, el Círculo Filatélico y Empresa de Correos en la provincia.

Las propuestas fueron elaboradas con alimentos y productos del país. Pueden ser confeccionados en los hogares y para ofertar en restaurantes de la gastronomía y del turismo, este último sec-



Variadas propuestas para acceso directo a Temporada alta de la industria del ocio que comienza en la ínsula en la segunda quincena.

acudieron, entre otros, Ariel Santana Santiesteban, Primer Secretario del Comité Provincial del Partido Comunista de Cuba (PCC) y Yoseily Góngora López, Gobernadora del gobierno en el territorio, se realizó la cancelación de sello, alegórico a la fecha.

Isabel Liriano, Presidenta del Círculo Filatélico de Camagüey aclaró que el sello cubre la mínima tarifa postal vigente en el país y la cancelación sólo tiene valor ese día; pues es destruido luego de concluida su vigencia postal.

Cuba goza de prestigio internacional en el universo de la culinaria y Camagüey se prestigia con contar con el único chefs ganador de la isla ganador de dos premios internacionales en libros de cocina: Frank Rodríguez Pino.

La Asociación Mundial de Sociedades de Chefs (WorldChefs) declaró en 2017 a la cocina cubana como Patrimonio Inmaterial a nivel planetario, por haber salvaguardado la identidad y continuidad de una gastronomía con profundas raíces nacionales, y contribuido a promover el respeto a la diversidad cultural y creatividad humana.



tor que se prepara para la temporada alta de la industria del ocio que comienza en la ínsula en la segunda quincena del venidero mes de noviembre y cierra en abril de 2022.

Día de la cocina cubanas se festeja el 18 de octubre porque una selecta representación de la isla caribeña obtuvo en 1984, Medalla de Oro al Esfuerzo Decisivo en las Olimpiadas culinarias celebradas en Francfort

del Meno, Alemania Federal.

Se precisa que el equipo olímpico ganador de la Medalla de oro estaba encabezado por el maestro y fundador de la Asociación Culinaria de la República de Cuba, Gilberto Smith, acompañado de los Chefs José Luis Santana, Zoilo Benavides, Ramón Rodríguez y Luis García.

En la celebración en Camagüey, en la que

EL FANTASMA



Pantuflas, café y pijama para el Mundial.

Así será el estado de miles de personas este 20 de noviembre cuando empiece el Mundial de Fútbol de Qatar.

Poco importarán los escándalos y lo que ha ocurrido en Qatar, que no es el país que muestran en televisión, sino el juego de las selecciones que buscarán ser coronados en diciembre.

Será casi un mes de permanente conversación sobre el fútbol, darán las nóminas de los equipos, apostarán y esperarán.

Hay gente que prefirió gastar un millón de pesos en laminillas con los rostros de los jugadores antes que ayudar a otra persona necesitada en el mundo. Pero así somos.

No hay confirmación sobre quiénes serán los cantantes que abrirán el espectáculo, pero indican que las presentaciones estarán a cargo de Shakira, J Balvin, BTS y Black Eyed Peas.

La inauguración será con el partido entre Qatar y Ecuador.

Se espera que el acto inicie una hora antes del pitazo inicial, es decir a las 10:00 a.m. de Colombia. Los derechos televisivos para esta inauguración están con RCN, Caracol, Directv y sus plataformas digitales.

El 11 de marzo Alejandro Fernández cantará en Cali en la Arena Cali Cañaveral, luego en Bogotá el 17 en el Movistar Arena, al día siguiente estará en Medellín el 18 del mismo mes en el Estadio Atanasio Girardot.



Olivia Rodrigo

La gira «Hecho en México» recorre Estados Unidos, México, Colombia, Costa Rica, Guatemala, Venezuela, Honduras, República Dominicana y continuará conquistando Sudamérica en el 2023.

El potrillo sigue conquistando adeptos.

Miss Colombia no irá a Miss Universo. ¡Qué lío! Después de una tradición con decenas de años, otra vez, la Reina más bella del país no irá a ese certamen de historia.

Será enviada a Miss Internacional. ¿Miss Internacional? Si, así como suena. Un concurso más y la virreina irá a Miss Banano.

A la próxima edición de Miss Universo, que se realizará el 5 de marzo de 2023, irá María Fernanda Aristizábal, quien había sido escogida Señorita Colombia por el Concurso Nacional de Belleza justo cuando hubo este cambio, así que para no frustrar su sueño de representar al país en el certamen internacional, Miss Universo la nombró por decreto como la nueva Miss Universe Colombia 2023.

El Concurso Nacional de Belleza, que perdió el renombre de tantos años, dejó confundidos a los colombianos por estos manejos que sí, que no, que de pronto, que tal vez y con esas indecisiones ya no hay televisión nacional ni patrocinadores de renombre. Este año el programa fue transmitido por Facebook y Youtube. Creo que no fue ni la popular Graciela Torres, conocida como «la negra Candela».

Chocó :

LA REGIÓN MÁS POBRE DE COLOMBIA



La pobreza en Chocó alcanzó una cifra nunca antes conocida 42,3 % de su población bajo la pobreza. La pandemia y el abandono gubernamental son las principales causas..

Pijao:

**UN PUEBLO
QUE
TEME SER
ARRASADO**



Mobbing:

**LA NUEVA
EPIDEMIA
LABORAL**