

MIÉRCOLES 13

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

PRIMICIA



DIARIO

AÑO 4 - EDICIÓN 1438 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA SEPTIEMBRE DE 2023

Shakira:

GANADORA DEL 'MICHAEL JACKSON VANGUARD AWRD'



Colombia orgullosa con el premio que recibió Shakira como máxima distinción de los VM

Del Nilo al Magdalena:

HIPOPÓTAMOS



En latinoamérica:

ESCALOFRIANTES CIFRAS DE SUICIDIO



Las botas altas de caucho:

SON EL PEOR ENEMIGO DE LOS CAMPESINOS

Adriana Echeverri

La creencia popular del consumo de plantas y remedios caseros, entre las comunidades rurales de nuestro país ha generado una serie de complicaciones para los pacientes con diabetes.

Para el doctor Rubén Fuentes Internista y Endocrinólogo de Bucaramanga, los pacientes más afectados por esta enfermedad son quienes viven en las zonas rurales, ya que sus hábitos de vida no son los más adecuados.

Algunos le temen a la insulina, otros no tienen nevera para la conservación de esta, andan descalzos o con calzado inadecuado, o no tienen acceso a los servicios de salud y cuando llegan, ya tienen complicaciones o alguna discapacidad como el Pie de Charcot.

Esta enfermedad degenerativa y progresiva, afecta las articulaciones del pie y se presenta una deformidad completa de los huesos, por fracturas que se dan por las mismas lesiones. Por lo general, son pacientes que solo consultan cuando el pie está completamente deformado.

Las personas que viven en el campo suelen tener una alta tolerancia al dolor, por lo que no piden consulta médica, y todavía existe la creencia popular del consumo de plantas y remedios caseros, generando todas las complicaciones de la diabetes.

Una de las situaciones que más molesta, afirma El doctor Rodrigo Triana Ricci, ortopedista y Traumatólogo de la Clínica de occidente de Cali, quien ha dedicado parte de su vida profesional a salvar los pies de la amputación, es cuando se presenta un paciente con úlcera de Pie Diabético con la remisión para amputación por parte de algún colega.



Amputación

Para él las amputaciones solo se deben realizar hasta agotar todos los recursos posibles, antes de optar por esta decisión.

Según el doctor Triana, clínicamente se ha comprobado que a las personas diabéticas se les viene a diagnosticar la enfermedad, 5 años después de haberla presentado. Tiempo durante el cual su dieta, no es la más adecuada.

«El gran problema del diabético es la pérdida de la sensibilidad. Veo con gran sorpresa a pacientes con esta patología, usando zapatos apretados, y en las mujeres, los zapatos puntudos. Para las personas de las zonas rurales, las botas altas de caucho son su peor enemigo, por la sudoración que se produce en el pie».

«El pobre control de esta enfermedad lleva a la presencia de múltiples complicaciones, tanto en pequeños vasos como grandes vasos. Además, es una de las principales causas de amputación no traumática de miembros inferiores. Se ha documentado, que el 50% de pacientes amputados, requerirán otras amputaciones dentro de los siguientes 3 años. Es fundamental, la identificación de factores de riesgo como el primer paso para prevenir», afirma con preocupación el doctor Triana.

«Ante estas situaciones un diabético debe tener en cuen-

ta que es una enfermedad que no es reversible, que puede cuidarse y mantenerse en el tiempo».

De acuerdo con la doctora Yamile Júbiz Pacheco, Diabetóloga y representante por Colombia ante el grupo mundial D-Foot International, «la diabetes se puede presentar en cualquier persona sin distinción de raza, sexo o edad. Cuando la padece un paciente de bajos recursos, entramos a ver un problema social, al no poder llevar un adecuado régimen alimenticio, por lo que son más propensos a tener complicaciones. Adicionalmente, el acceso a los médicos especialistas para las personas de las zonas rurales es muy difícil».

Júbiz afirma, «una persona con diabetes, que es una enfermedad metabólica, además de recibir un tratamiento con medicamentos, debe llevar un régimen alimenticio con porciones adecuadas de frutas, verduras, carbohidratos, proteína animal o vegetal, tales como queso, huevo, carne, soya, quinua...»

Adicionalmente, la diabetes es una enfermedad progresiva, que produce complicaciones en distintos órganos, las cuales implican que la mortalidad de una persona con pie diabético a 5 años, es de un 30%. Cuando se presenta una amputación menor es del 46%. Si es una amputación mayor, es decir la pérdida de la pierna

por encima o por debajo de la rodilla es del 56%.

De los pacientes que no necesitan amputación y pueden sanar su úlcera, el 40% tendrá recaída en un plazo de 1 año, el 65% en 5 años y más del 90% en 10 años. «De manera sorprendente, vemos como las personas con diabetes le temen más a la amputación que a la misma muerte».

El impacto económico de la enfermedad por pie diabético es similar al del cáncer en cualquier sentido, pero las tecnologías de apoyo para predecir y prevenir la aparición ofrecen ahorros potenciales para la atención sanitaria a corto plazo.

La reducción en la calidad de vida de los pacientes con esta enfermedad, así como la disminución de su productividad se incrementa debido a las limitaciones para realizar incluso tareas cotidianas.

En Colombia, menos del 10% de los pacientes se rehabilitan, por la falta de oportunidades para continuar con su tratamiento, los trámites a los que se ven sometidos, demoras para las citas para los controles, para las terapias. Adicionalmente, al paciente se le incrementan los gastos de transporte, cuidador y muchos no tienen la solvencia económica para cubrir estos gastos.

Dentro de esta problemática, según Yamile Júbiz, en Colombia no se están diagnosticando a tiempo los pacientes con diabetes. Un paciente que se diagnostique a tiempo tiene un «periodo de gracia» de 10 años, durante los cuales si se cuida, manteniendo cifras de glicemia dentro de la normalidad, el impacto en la presentación de las complicaciones a futuro son importantes.

Para la doctora Júbiz, «las entidades de salud deberían ocuparse del buen funcio-

namiento de los programas de promoción y prevención, cuya base debe ser la educación del paciente, en cuanto a los beneficios que le pueden aportar los medicamentos que está consumiendo, que aprenda con que periodicidad debe hacerse las pruebas, que sepa para que sirve una glucometría o prueba de diabetes.»

Para la jefe del pie diabético de la Asociación Colombiana de Diabetes, «hemos avanzado mucho en medicamentos para el manejo del pie diabético, con antibióticos de gran espectro para manejar las infecciones, medicamentos con base en biotecnología para las cicatrificaciones, nuevas técnicas quirúrgicas para la vascularización de las arterias para devolver la circulación a las piernas, hay nuevos Por ello es que el paciente debe ser remitido a tiempo y atendido por un equipo multidisciplinario para atenderle la patología. Para esta atención integral y dependiendo la complejidad de la enfermedad, intervienen desde el médico general, medicina familiar, nutricionista, internista, ortopedista, cirugía vascular, clínica de heridas, cirugía plástica, infectología, radiología intervencionista, fisioterapia y psicología, entre otros».

Esta situación la vivió Triana en carne propia, hace 30 años. Una tarde calurosa de Cali salió con su esposa a degustar una copa de helado, poco después de haberla terminado, se sintió muy mareado. Algo no andaba bien, su esposa de inmediato le auguró que podría ser un síntoma de diabetes. Días después, pidió que le hicieran la prueba de Glicemia y salió positivo con diabetes Tipo 2. La glucosa estaba elevada, y desde allí como todos los diabéticos deberían hacer, empezó a cuidar su dieta y hacer sus controles periódicos, hasta la fecha.

Del Nilo al Magdalena:

HIPOPÓTAMOS

Gerney Ríos González

En 1988, en la segunda edición del libro la «Economía Subterránea», planteamos con Benjamín Losada Posada, ¿Qué pasará con los cuatro hipopótamos incorporados a la Hacienda Nápoles por Pablo Escobar Gaviria? La respuesta está dada, en seis lustros, la población ascendió de 4 a 111, y en el año 2040 serían 1750. Estos invasores son un peligro ecosistémico y geosocioeconómico para el río Magdalena. El médico veterinario y zootecnista, Alfredo Guillermo Molina Triana, presidente de la junta directiva de ACOVEZ, responde las inquietudes siguientes:

¿De dónde son originarios los Hipopótamos?

AMT. El área geográfica abarcaba al continente africano y sectores del continente asiático. Hoy los estudios de especies pertenecientes a la fauna silvestre evidencian que los especímenes naturalmente están localizados en el centro y sur de África subsahariana.

– ¿Después de la traída de los cuatro Hipopótamos por Pablo Escobar por qué hoy superan la centenada, y cuáles sus consecuencias?

AMT.- Aclarar primero que cuando una especie es traída de otra latitud ecosistémica se considera una Introducción de Especie, en este caso Exótica, es decir, en Colombia de manera natural no existen hipopótamos, fueron introducidos. Entonces la incorporación de una especie exótica es incierta, se entendería que cuando se trajeron se iban a mantener en condiciones de cautiverio, sin embargo, hoy conocemos que sucedió y después de treinta años los animales se empezaron a adaptar a las condiciones nuestras; esta especie es semiacuática y habita naturalmente en lugares densos en vegetación y húmedos, la región del Magdalena medio es rica en recursos hídricos y en vegetación, que les permite alimento y condi-



Los hipopótamos que trajo a Colombia el narcotraficante Pablo Escobar se vienen reproduciendo en forma acelerada lo cual afecta a la flora y fauna de la región.

ciones de hábitat adecuados. En el ecosistema del Magdalena, con agua y alimento todo el año, la población crece, se reproduce y genera inquietudes a granel. En Colombia no existen predadores, en África los leones y los cocodrilos del Nilo se devoran los hipopótamos al menor descuido.

¿Reitero cuáles serían entonces las derivaciones?

La introducción de especies silvestres altera la estabilidad ecosistémica, y puede generar efectos muy negativos a las especies de flora y fauna silvestre, competencia y cambio en las condiciones del hábitat, de la cadena alimenticia o trófica. Igualmente, a nivel social, entender que una especie está en su sector, además, el «Hippopotamus amphibius», genera más incidentes y muertes humanas por ataque en África, por encima de felinos muy temidos como leones y tigres, y cocodrilos. El hipopótamo es capaz de abrir 180 grados su mandíbula y agarrar un toro. Se desplazan a 33.3 kilómetros por hora y con su impulso en el agua derriban canoas y embarcaciones.

¿Qué se debe hacer?

AMT.- Es una pregunta para el Ministerio de Ambiente, sus institutos adscritos y vinculados encargados de los estudios ambientales y de la fauna silvestre en Colombia, de las autoridades del área de influencia donde se ubican los hipopótamos, quienes deben

tomar decisiones basados en la técnica, las que, a su vez, deben incluir análisis de los ecosistemas locales, sus impactos naturales y socioeconómicos. Al final debe ser la decisión que más convenga a todas las partes y en especial al ecosistema donde los hipopótamos se establecieron.

¿Por qué dentro de las soluciones planteadas está la eutanasia?

AMT.- En Colombia la Ley 84 de 1989, que se refiere al estatuto de protección animal, la permite; si revisamos el artículo 17, establece las condiciones para el sacrificio de los animales, incluyendo cuando se constituyen en una amenaza cierta o inminente para la salud pública o de otros animales, o por constituir un riesgo para la economía o la ecología o cuando por exceso de su población signifique peligro grave para la sociedad. El sacrificio de animales comprendidos en las circunstancias de este último aparte, requiere la autorización previa de la entidad administradora del recurso, conforme a la sección 4 del Decreto 1608 de 1978 titulado «caza de control».

¿Pero hay personas opuestas a su sacrificio?

AMT.-En complemento de lo anterior la Eutanasia se aplica en el manejo animal para controlar enfermedades zoonóticas, provocadas por virus, bacterias, parásitos y hongos, es decir, que el agen-

te generador de enfermedad está en los animales y puede ser transmisible al hombre, se utiliza la eutanasia, igualmente se aplica en los casos de enfermedades terminales y en estadios donde las lesiones son irreversibles a los animales, la cual cuando se aplica el principio general basado en la ética, debe hacerse evitando el dolor. Existen en el mundo organizaciones de derechos de los animales que apoyan esta práctica, sin embargo, también hay organizaciones que defienden la vida animal por encima de cualquier condición y eso deriva otro conglomerado social que lucha porque los animales no sean sacrificados por ninguna causal, por lo que los países han tenido que regular este tipo de asuntos convertidos en discusiones generadoras de opinión, las cuales deben ser atendidas necesariamente en el marco de las políticas públicas de los Estados.

¿Insisto, se puede aplicar la eutanasia?

En este caso según el artículo 17 de la Ley 84, Si se puede, sin embargo, reitero la decisión debe estar enmarcada en estudios que certifiquen la amenaza de los hipopótamos a los ecosistemas locales. Referenciada en la ética igualmente, en la actuación profesional de las personas a quienes se les asigne esta responsabilidad.

¿Qué disposiciones adicionales se podrían tomar?

AMT.- existen igualmente medidas de manejo, que permitan la captura para reubicación de los animales en centros idealmente de investigación y conservación de especies, reubicación en el territorio de origen, medida considerada por los especialistas como inadecuada porque igualmente los animales sujetos de reubicación, pueden ser generadores de alteración ecosistémica y portadores de microorganismos que serían letales para las especies establecidas en su hábitat natural. La captura también permite la esterilización buscando disminución de la población.

¿A finales de enero se presentó un incidente entre una embarcación y un hipopótamo en el Río Magdalena, su opinión?

Preciso, los animales ya están adaptados a su nuevo hábitat, se reprodujeron, por tanto, casi toda la población de hipopótamos, son nacidos en el territorio colombiano. No hay que olvidar que su comportamiento es semiacuático, que ellos son buenos nadadores, que pueden permanecer gran parte del día en el agua, que pesan promedio 1500 kilos y recordar su agresividad y territorialidad, especialmente los machos, por ello en África se consideran una de las especies más peligrosas.

¿Qué otros animales se han traído al país y cuál es su impacto?

AMT.- Han sido muchas las especies exóticas introducidas de fauna y de flora igualmente, constituidas como invasoras. Recuerdo en este momento de fauna, la trucha arcoíris, el caracol gigante africano, el pez león; de flora, el eucalipto, el pino, el retamo espinoso, entre otras. Su impacto principal es la alteración del ecosistema local, eso implica alteración de la biodiversidad por desplazamiento y disminución de especies, cambio del hábitat donde se establecen y de la cadena alimenticia entre otras.

En latinoamérica:

ESCALOFRIANTES CIFRAS DE SUICIDIO



La muerte de Séneca

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 1% de las muertes globales son suicidios, lo que significa que son más las personas que fallecen cada año por suicidio que por VIH, malaria, cáncer de mama, o por guerras y homicidios.

El suicidio también es la cuarta causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años, después de los accidentes de tráfico, la tuberculosis y la violencia interpersonal.

La pérdida de empleo o económica, los traumas o abusos, los trastornos mentales y las barreras de acceso a la atención

de salud que pueden conducir al suicidio.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) afirmó que los impactos económicos, sociales y emocionales han exacerbado los factores de riesgo asociados a las conductas suicidas y llamó a hacer de su prevención una prioridad en las agendas nacionales de salud pública.

La pérdida de empleo o económica, los traumas o abusos, los trastornos mentales y las barreras de acceso a la atención de salud son algunas de las condiciones que pueden llevar a las personas a pensar en quitarse la vida, y la pandemia hun-

dió a mucha gente hacia esas situaciones. Según una encuesta del Foro Económico Mundial elaborada un año después del inicio de la emergencia, cerca del 50% de los participantes en Chile, Brasil, Perú y Canadá declararon que su salud mental había empeorado.

PROBLEMA URGENTE

A pocas semanas del Día Mundial para la Prevención del Suicidio, celebrado en septiembre, la OPS recordó que el suicidio «es un problema de salud pública urgente» e instó a atenderlo. «Necesitamos de una acción de toda la sociedad para poner fin a estas muertes, y requerimos del com-

promiso de los gobiernos para invertir y crear una estrategia nacional integral que mejore la prevención y la atención del suicidio», dijo Renato Oliveira e Souza, jefe de la Unidad de Salud Mental de la OPS.

SUICIDIO EN AMÉRICA

Los datos correspondientes a 2019 de la OMS indican que 97.339 personas murieron por suicidio en el continente americano y estiman que los intentos de suicidio habrían superado 20 veces esa cifra.

Los hombres conformaron el 77% de las defunciones por esta causa y, aunque se han hecho progresos en interven-

ciones basadas a la evidencia en la prevención del suicidio, muchos países siguen teniendo tasas crecientes.

SEÑALES DE ALERTA

Los estudios sobre el tema muestran que la mayoría de los suicidios son precedidos de señales como hablar sobre querer morirse, sentir una gran culpa o vergüenza, o sentirse una carga para los demás. Otros síntomas pueden ser que la persona se sienta vacía, sin esperanza, atrapada o sin razón para vivir, extremadamente triste, ansiosa, agitada, enojada o con un dolor insoportable ya sea físico o emocional.

Dice ONU:

EL DESARROLLO HUMANO SE REZAGA EN EL 90% DE LOS PAÍSES



El mundo se enfrenta al riesgo de una hambruna sin precedentes

El Informe sobre Desarrollo Humano, titulado «Tiempos inciertos, vidas inestables: Forjar nuestro futuro en un mundo en transformación», dibuja un panorama de una sociedad global que va de crisis en crisis y que corre el riesgo de dirigirse hacia un mayor estado de penurias e injusticias.

La crisis económica y la invasión rusa de Ucrania lideran la lista de sucesos que están causando importantes perturbaciones en el mundo, a los que se suman los profundos cambios sociales y económicos, las peligrosas transformaciones en el

planeta y el enorme aumento de la polarización.

Primer descenso consecutivo en tres décadas

Por primera vez en los 32 años que el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) lleva calculándolo, el Índice de Desarrollo Humano, que mide la salud, la educación y el nivel de vida de una nación, disminuyó a nivel mundial durante dos años consecutivos.

El desarrollo humano retrocedió a niveles de 2016 tirando para atrás gran parte de los avances obtenidos en la consecución de los Objetivos

de Desarrollo Sostenible que conforman la Agenda 2030, el programa de la ONU para lograr un futuro más justo para las personas y el planeta.

El administrador del PNUD, Achim Steiner, afirmó que «el mundo está luchando en la respuesta a las sucesivas crisis» y que con las dificultades «asociadas al aumento del coste de la vida y del sector energético hemos visto que, aunque es tentador centrarse en soluciones rápidas como subvencionar (a la industria) de los combustibles fósiles, las estrategias de ayuda a corto plazo están retrasando los cambios es-

tructurales que debemos introducir a largo plazo».

Las cosas se agravan ante una atmósfera de incertidumbre generalizada que iba creciendo en respuesta al vertiginoso ritmo de los cambios tecnológicos, sus efectos en los puestos de trabajo y los temores cada vez más profundos relacionados con la crisis climática.

Los autores del estudio advierten que el trastorno global se puede producir con un colapso de la biodiversidad y las sociedades se encontrarán con el reto de cultivar alimentos a gran escala, sin insectos polinizadores.

«Por primera vez en la historia de la humanidad las amenazas existenciales antropogénicas [provocadas por el hombre] se ciernen sobre las naturales», dice el informe.

La incertidumbre brinda nuevas oportunidades

Aunque el cambio es inevitable, no lo es la forma en que reaccionamos ante él. Pese a que hay un gran temor respecto al uso creciente de la Inteligencia Artificial, la tecnología también puede aportar muchas ventajas cuando ayuda a simular los impactos del cambio climático, a mejorar el aprendizaje personalizado y al desarrollo de medicamentos.

La Amiloidosis Hereditaria:

ENFERMEDAD QUE RONDA EN 22 DE LOS 32 DEPARTAMENTOS DEL PAÍS

A milo y Dosis son los detectives virtuales, que desde 2022, rondan por las redes sociales descubriendo pistas educativas sobre Amiloidosis Hereditaria. A partir del mes de junio de este año, emprenden un recorrido por Colombia invitando a que todos nos convirtamos en detectives poniendo en primer lugar la vida de los pacientes con Amiloidosis Hereditaria, una rara enfermedad presente en Colombia, y que puede estar más cerca de lo que pensamos.

«La invitación es para los @Pacientes, @Familiares, @Cuidadores, @Médicos, @Especialistas, @InstitucionesDeSalud y @MediosDeComunicación, para que se unan y ayuden a identificar esas familias con dificultades de salud comunes y que han venido atendiendo sus síntomas de manera aislada, sin encontrar mejoría pues tal vez lo que tengan sea Amiloidosis Hereditaria. Así que atención a los signos y síntomas de esta enfermedad», explica Mallory Lizcano, subdirectora de la Fundación Colombiana para Enfermedades Huérfanas o poco Frecuentes, Funcolehf.

Esta es una enfermedad que causa confusión entre médicos y pacientes, por la variedad de síntomas. Fue descrita por primera vez en Portugal, tiene un importante número de casos en Brasil, en el mundo se estima que hay unos 50 mil pa-



Amiloidosis

cientes, mientras en Colombia, según el Sistema Integrado de Información de la Protección Social, Sispro, hay más de 150 pacientes con Amiloidosis Hereditaria, a mayo de 2023.

«Los pacientes diagnosticados están ubicados en 22 de los 32 departamentos del país. El mayor número de ellos están en: Antioquia, con 41; Valle del Cauca con 20 y Atlántico con 16. Llama la atención el alto número de pacientes en Antioquia pues la cantidad no es superada incluso sumando por regiones del país pues tanto las Costa Atlántica como la Pacífica tienen en total 26 casos, cada uno, los Santanderes 9 y el Eje

Cafetero 6. Entre tanto, Bogotá tiene tan solo 6 casos, pese a la alta densidad demográfica de la Capital del País», destaca Tatiana Bayona, gestora de Funcolehf.

Y agrega: «Esto no significa que la enfermedad no esté presente solo en estos departamentos, por el contrario, es probable que haya en todos los departamentos del país, pero que aún no han sido diagnosticados».

«De ahí la importancia de que todos nos unamos a la campaña que adelantamos desde Funcolehf, nos enteremos de qué se trata la enfermedad y como detectives estemos atentos para decirle a esas personas

e incluso a esas familias que presenten los signos y síntomas propios de la enfermedad para indicarles que en nuestra fundación les podemos orientar.

Sobre la Amiloidosis Hereditaria

Esta enfermedad es considerada rara o huérfana y es importante detectarla a tiempo, pues se empieza a manifestar en la edad adulta (30 ó 40 años) e incluso en personas aún mayores (50 ó 60) y a veces no se alcanza a tratar adecuadamente. Da sin distinción de género, tanto en hombres como en mujeres.

De acuerdo con el médico neurólogo Cristian Correa «La Amiloido-

sis Hereditaria es una enfermedad genética y huérfana (se presenta en menos de 1 cada 5.000 personas en el mundo) es debilitante, progresiva e incluso mortal, se caracteriza por la acumulación de una sustancia (Trastirretina) en diferentes órganos afectando la función de éstos dando lugar a una serie de síntomas, lo que representa un reto diagnóstico para la mayoría de los médicos y otros trabajadores de la salud».

«Los signos y síntomas de la Amiloidosis Hereditaria por Trastirretina son muy variados, puede afectar a varios sistemas:

- A nivel cardiovascular: palpitaciones, dolor en el pecho y sensación de ahogo.
- A nivel del sistema nervioso periférico: calambres, adormecimiento, síntomas del Síndrome de Túnel del Carpo, en ambas manos.
- A nivel osteomuscular: rupturas de algunos tendones como el del bíceps braquial y tendinitis, por ejemplo, del primer dedo.
- A nivel ocular: visión borrosa y problemas para ver. A nivel urinario, pueden presentar síntomas, como aumento del líquido corporal retenido y alteraciones de la función urinaria», explica la Dra. Sandra Milena Castellar, médico especialista en medicina física y rehabilitación.

10 BENEFICIOS DE DORMIR BIEN QUE POCOS CONOCEN



Dormir es una actividad vital para tener más energía, manejar el estrés y tener niveles altos de bienestar.

Dormir es una actividad vital para tener más energía, manejar el estrés y tener niveles altos de bienestar. Pero también es necesario para prevenir otras complicaciones de salud y mejorar las relaciones personales, que no son muy conocidas.

A continuación te presentamos algunos de los beneficios de dormir bien.

- Mantiene sano tu corazón: La mala calidad del sueño se relaciona con problemas cardiacos como alta presión e infartos.
- Ayuda a tu peso: No perderás esos kilos de más con dormir, pero ayudará a que no ganes más. Procesos químicos en tu cuerpo hacen que la falta de sueño dificulte controlar el impulso por comer chatarra.
- Previene accidentes: La falta de sueño reduce tu tiempo de reacción y habilidad de concentrarte; por eso manejar con sueño es casi tan letal como hacerlo borracho.
- Fortalece tu sistema inmune: El dormir mantiene a las células inmunológicas en forma para combatir infecciones y refuerza el efecto de las vacunas que se te han administrado.
- Mejora tu vida sexual: Dormir mantiene los niveles de testosterona altos, previene la disfunción eréctil y evita que te sientas demasiado cansado como para evitar la actividad sexual.
- Previene dolores de cabeza generados por el estrés y la ansiedad.
- Rindes más en actividades físicas: Quienes duermen bien tienen mejor velocidad, coordinación entre ojos y manos, tiempo de reacción y recuperación muscular.
- Regula tu humor: Dormir bien no sólo te da más energía, sino que te vuelve más optimista y evita que pequeñas molestias te causen enojo y frustración.
- Aumenta tu tolerancia al dolor: Las personas que duermen mejor resisten más situaciones de dolor físico. No necesariamente golpes, sino también condiciones de frío o calor.
- Mejora tus relaciones: Al darte más energía y tolerancia al estrés, permite afrontar mejor los momentos difíciles con la pareja u otras relaciones.

(<http://www.dineroenimagen.com/>).

CONVOCATORIA

PRIMICIA DIARIO

Se permite ofrecer prácticas y pasantías para estudiantes de los últimos semestres de las siguientes carreras profesionales y tecnológicas, donde recibirá su respectiva certificación en:

www.primiciadiario.com

primiciadiario@gmail.com

Comunicación Social
Publicidad
Community Manager
Ingenieros Televisión
Producción Digital
Diseño Gráfico
Marketing

Indiana Jones:

ARQUÍMEDES Y EL DIAL DEL DESTINO

Mauricio
Salgado Castilla

Arquímedes movió los controles para posicionar los planetas y algunas de las estrellas visibles en su más reciente desarrollo, mientras tanto, el capitán del barco observaba con incredulidad lo que hacía, según Arquímedes, con ese instrumento podría conocer la posición de los astros, incluso sin verlos, en cualquier momento, ya sea en medio de una tormenta o en completa oscuridad, fue categórico al afirmar que podría saber su ubicación en medio del vasto océano.

El aparato, compuesto por 37 piñones de latón, puede parecer normal para el siglo 23, pero hace 2,200 años era indudablemente extraño y revolucionario, justo antes de la invasión romana a Grecia.

El mecanismo de Anticitera muestra un nivel de ingeniería muy avanzado incluso en la actualidad, los científicos actuales han logrado reconstruir su funcionamiento y han descubierto que utilizaba un sistema de engranajes diferencial similar al que se encuentra en los automóviles modernos, para realizar complicados cálculos astronómicos.

Este computador análogo, conocido como el mecanismo de Anticitera, se encuentra en el Museo Arqueológico Nacional de Atenas. Su descubrimiento y recons-



Apeles pintando a Alejandro y a Campaspe (una de sus concubinas).

trucción han revolucionado la comprensión de la tecnología antigua y han demostrado que la curiosidad humana y la búsqueda del conocimiento son atemporales, aunque se les haya dado poco provecho en beneficio de todos.

No se sabe con certeza si el gran científico griego Arquímedes fue el constructor del mecanismo, pero todas las indicaciones sugieren que fue el autor de este asombroso aparato presentado en la

saga de Indiana Jones, «El dial del destino».

El verdadero mecanismo fue encontrado en 1901 en el mar, cerca de una pequeña isla al sur de Creta llamada Anticitera, por pescadores de esponjas después de una tormenta.

Varios equipos de investigación han intentado comprender el alcance de este aparato, que parece más de los estudios de Hollywood que en manos de las personas que

vivieron hace más de 2,200 años.

Desafortunadamente, los logros científicos y artísticos a lo largo de la historia no han sido registrados de la misma manera que las acciones de los guerreros y conquistadores, es así, que es fácil recordar los nombres de Alejandro Magno, el Cid, el rey Arturo o Napoleón, quienes simplemente buscaron expandir las fronteras de su territorio sometiendo a sangre y fuego a todos los que en-

contraban en su camino, sin importar su cultura o conocimiento, tal como ocurrió con las culturas prehispánicas en América.

¿Qué inventó Alejandro Magno? ¿Cuál fue su contribución a la calidad de vida de sus súbditos? ¿Por qué los estudiantes de todas las escuelas deben conocer sus conquistas en la guerra en lugar de avances científicos, artísticos o agrícolas?

Crónica de Gardeazabal:

CALI: DIAGNÓSTICO DE ESPANTO



**Gustavo Álvarez
Gardeazabal
El Porce**

Conocí a Luis H Pérez cuando yo cursaba los estudios básicos en la Universidad del Valle. Asistí a alguna de sus clases por curiosidad porque más de uno hablaba bien de su manera de enseñar.

Unos años después nos enteramos que había fundado una universidad en local prestado, el del colegio Champagnat, cerca de donde yo vivía en la calle novena.



Santiago de Cali

Tiempo más tarde Hugo Lora, el nunca bien enaltecido promotor de la educación a través de la FES, me explicó lo que pretendían hacer con la Universidad Autónoma de Occidente.

Por estos días, cuando celebran los 50 años de fundación y la Autónoma es una universidad boyante, con campus universitario singularísimo y con una línea de edu-

cación y de investigación no muy comunes en el medio, he estado recordado todo lo que Hugo Lora quería hacer de esa universidad creyendo firmemente en el temperamento y valía de su fundador.

Y como lo lograron, hoy se puede leer a Luis H Pérez, su eterno rector, afirmando sin titubear que «no se puede formar estudiantes para

un mundo que no existe».

Y es sobre ese mundo, sobre ese Cali que él ha querido con pasión, sobre el cual está hablando Luis H en la celebración de sus 50 años.

Sus palabras parecen esculpidas en piedra. Para él, Cali va mal. Es una ciudad destrozada que no tiene la capacidad de manejarse a sí misma.

Cali, y lo enfatiza con palabras que salen de muy adentro de su cariño por la capital del Valle, tiene problemas de seguridad muy graves y da la sensación que no hay autoridad.

Pero lo que a él le parece peor es que no se está visionando la gravedad de la ciudad. Y tiene toda la razón cuando no vacila en calificar a Cali como una ciudad

deteriorada, que no parece tener ganas de ser recuperada porque ni el transporte ni muchas otras cosas cumplen las funciones de manera correcta.

Tiene que ser desastroso lo que pasa en Cali para que Luis H, que siempre ha sido optimista y ha creído en su ciudad, hable en ese tono dramático.



Desde la psicología:

CÓMO TRATAR EL DOLOR CRÓNICO

El dolor físico tiene muchos rostros, el cuerpo responde al igual que la psique, y se crea una convivencia que en las distintas etapas de nuestra existencia puede llegar a convertirse en dolor crónico.

Estamos expuestos desde nuestro nacimiento a las sensaciones de dolor, se convierten en una verdad latente de la realidad. El malestar comienza en las avenidas, salidas y entradas de nuestro organismo y se instaura en las emociones una vez que el dolor no ha cedido ante la de los fármacos.

Las emociones pueden generar o producir niveles altos en relación al dolor físico, por lo que la conexión mental y fisiológica, desencadena una dependencia simbiótica de ambas partes, donde el comportamiento y la intensidad del mismo será una circunstancia primordial en el tratamiento del dolor, aún si este con lleva a la persona que lo sufre a una invalidez constante. Cómo tratar el dolor crónico desde la psicología

Para poder tratar el Dolor Crónico desde la Psicología, tenemos que tener presentes tanto la experiencia emocional del individuo como la experiencia sensorial. Puntos a tener en cuenta por el psicólogo

Para el profesional de la salud, separar ambas orientará mejor al paciente a una adaptación y comprensión sintomática del dolor propio. En el



Las emociones pueden generar o producir niveles altos en relación al dolor físico, por lo que la conexión mental y fisiológica, desencadena una dependencia simbiótica.

estudio del dolor, la psicología explora tres referentes importantes para analizar al paciente:

- Tolerancia al dolor
- Experiencia del dolor
- La intensidad del dolor

El dolor para los pacientes – post operatorios en algunos casos – los deja vulnerables a psicopatologías como la ansiedad, la depresión, ideas suicidas, entre otros.

El conflicto anudado al dolor de agudiza cuando en el individuo no puede hacerse presente en la esfera social, por lo que sus actividades laborales, como de familia se ven mermadas por el dolor y la afección psi-

cológica conjunta. Entre la ansiedad y el miedo se establece estados emocionales negativos y positivos, donde la evitación tanto como la gratificación producida por estímulos externos – ejemplo alimentos o drogas – permite al paciente a tener un manejo del dolor desarrollando emociones desadaptativas.

El estrés de no poder salir de la frecuencia y consecutiva manifestación de la depresión y el dolor, permea en la personalidad del paciente, por lo que asocia una Catástrofización del dolor; este patrón es una exageración del dolor en forma negativa lo que genera una atmosfera más incapacitante todavía que

distancia al individuo de una pronta recuperación.

El apego con la familia en relación a pacientes con dolor crónico, es un riesgo ya que intensifica los episodios de Catástrofización, por lo que no siempre el dolor fisiológico se hará presente por la vía biológica, sino por la construcción personal y social de un miembro para que el paciente responda con una muestra de incapacidad física elevada.

Intervenciones psicológicas para el tratamiento del dolor crónico

Dentro de las intervenciones psicológicas para el tratamiento del dolor crónico, la Terapia Cognitivo Conductual es aplicada

para que los pacientes puedan predecir la respuesta y su consecutiva interpretación al propio dolor, ya que es una experiencia individual para cada persona.

En la terapia el individuo experimenta la sensación y analiza los pensamientos que transitan y cómo este dolor se ve reflejado en las emociones y en la propia conducta.

La meditación es otra vía aceptada de la psicología, que permite a la persona identificar los sentimientos provocados por el dolor y el estrés, la respiración puede complementarse con ejercicios donde no se ponga al cuerpo en una situación de dolencia próxima.

Editorial



DEUDA IMPAGABLE CON EL MEDIO AMBIENTE

A lo largo de más de doscientos años de industrialización, la humanidad ha contraído una deuda con el medio ambiente que la vio nacer: hemos tomado materiales y sustancias a nuestro antojo, las hemos modificado y luego arrojado sin importarnos cómo ni cuánto le toma a la naturaleza recuperar su balance, ni cuáles puedan ser las consecuencias a largo plazo de nuestros modelos de producción. Y como todo el mundo sabe a estas alturas, es posible que esté próxima la fecha de pago. En la naturaleza, como en la economía, los recursos son finitos y escasos. No existe casi ninguno que podamos utilizar de manera indiscriminada y eterna, o al menos no sin tener que enfrentar cierto tipo de consecuencias imprevisibles. Ello se debe a que el sistema físico, químico y biológico que sostiene el medio ambiente es extremadamente complejo, demasiado para que podamos aspirar a entenderlo de buenas a primeras, y sin embargo eso no nos impide explotarlo como si de una mina de oro inacabable se tratase. Y hoy en día, la mo-

neda de dicho préstamo se llama energía.

El problema de la obtención de energía

La energía, como sabemos, es constante en el universo. No puede crearse ni destruirse, pero sí puede transmitirse y transformarse. Y esto último es lo que mejor hemos aprendido a hacer con el pasar de los tiempos, sobre todo a la hora de generar energía eléctrica, que consumen todos nuestros aparatos y nos permiten sostener un modelo de vida. Utilizamos esta energía para producir, para enfriar o calentar nuestros hogares, para iluminar nuestras noches y entretener nuestros ratos libres, sin tener demasiado en claro de dónde viene y cuánto cuesta conseguirla. No existe, es importante saberlo, ninguna forma limpia y 100 % ecológica de obtener energía. Todos los métodos que hasta ahora conocemos tienen lo que podríamos pensar como efectos colaterales, aunque unos sean mucho más perniciosos a gran escala que otros. La combustión de sustancias fósiles, por ejemplo, es la más eficiente de todas las maneras que conocemos de

obtener energía, pero es también la que más costo tiene, tanto en su extracción, procesamiento y empleo. Otros métodos, como la energía eólica, suponen un impacto tremendo en la fauna local y generan ruidos molestos a kilómetros a la redonda, mientras que la energía hidroeléctrica arrasa con los ecosistemas acuáticos y requiere de la modificación de los cursos de agua. Nada es 100 % verde.

Una deuda con el futuro

De modo que, si entendemos como algo inmoral endeudar a un país durante varias generaciones, ¿Cómo no vamos a pensar del mismo modo nuestra creciente e impagable deuda ecológica con el medioambiente? ¿No estamos empeñando el futuro de nuestra especie por enriquecer hoy a unos pocos? Tal vez ha llegado el momento de emprender una austeridad ecológica. Y como siempre pasa en los escenarios de crisis, la lucha será por determinar a quién corresponde pagar cuáles porcentajes de la deuda. Es hora de comenzar a pensar en estos asuntos.

La Orden

La confesión.



ISSN: 2323-0606

Víctor Hugo Lucero Montenegro
Fundador

Javier Sánchez L.
Director (e)

Víctor Hugo Lucero Carmona
Jefe de Redacción

Catherine Rodríguez Duque
Coordinadora de editores

Pedro Fuquen
Editor de Turismo

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

William Fonseca
Gerente

Andrés Felipe Betancourt Pabón
Director Comercial

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

Correo electrónico:
primiciadiario@gmail.com

Teléfono 3002196363 – 3002124304

Bogotá, D.C.-
Colombia - Sur América

Los beneficios del circuito hídrico:

AGUA, LA MEJOR TERAPIA DE RELAJACIÓN



El agua tiene múltiples beneficios y es una de las sustancias más importantes para la supervivencia, el agua estabiliza, limpia, refresca, nos permite fluir conectarnos con nosotros mismos.

Paula Gutiérrez Solórzano Especial

La tendencia de cuidar nuestra mente y nuestro cuerpo por medio de terapias de relajación cada vez ha cogido más fuerza en el país, hoy en día las personas buscan un equilibrio en-

tre trabajo, familia, vida social y cuidado personal. La inclusión de los circuitos hídricos en estos rituales es cada vez más habitual y necesaria ¿por qué?

El agua tiene múltiples beneficios y es una de las sustancias más importantes para la super-

vivencia, el agua estabiliza, limpia, refresca, nos permite fluir conectarnos con nosotros mismos. Sabemos que un gran porcentaje de nuestro cuerpo está formado de agua, de ahí la importancia de mantenernos hidratados. Sin embargo, el agua no sólo tiene beneficios internos sino

también externos, lo que nos permite aliviar cuerpo y mente.

Hoy existen varias alternativas que incluyen el agua en sus tratamientos, la cual se usa a diversas temperaturas y presiones, lo cual permite abrir los poros, mejorar el aspecto de la piel, tratar

problemas corporales, de circulación, musculares, etc.

El Wellness Spa ofrece esta opción bajo un circuito totalmente guiado y programado, el cual trae grandes beneficios para quienes lo tomen. Piscina Lúdica: Su temperatura es de aproximadamente



eleva la temperatura de la piel y el cuerpo, facilitando la sudoración, que actúa como mecanismo termorregulador y ayuda a eliminar toxinas y potenciar la vasodilatación. Los beneficios de ambos son similares aunque el turco tiene una mayor incidencia en la humidificación de las vías respiratorias y en la hidratación de la piel.

Al salir del turco o sauna, es necesario realizar contraste de temperatura para reafirmar la piel y conseguir una vasoconstricción. Podrás utilizar las duchas frías o la fuente de hielo.

Ice room o fuente de hielo: Ayuda a desinflamar las articulaciones, la cara y las partes del cuerpo que lo requieran. Lo recomendable es empezar a aplicar la escarcha de hielo desde los pies en forma ascendente, frotando suavemente la piel.

Turco y Sauna: Permiten elevar la temperatura de la piel y el cuerpo, facilitando la sudoración, que actúa como mecanismo termorregulador y ayuda a eliminar toxinas y potenciar la vasodilatación.

36 grados centígrados y encontraremos zonas de aplicación que producen un masaje relajante en diferentes partes del cuerpo, gracias al agua y aire añadidos a presión. Una sesión produce una acción vasodilatadora y sedante en el cuerpo. Los chorros, cascadas y cuellos de cisne realizan un masaje relajante; empezando en las piernas y terminando en el cuello.

Piscina caliente: Es una mini piscina de transición que permiten experimentar los beneficios del termocostraste en todo el cuerpo. Temperatura caliente: 40° C aprox.

Turco y Sauna: Permiten

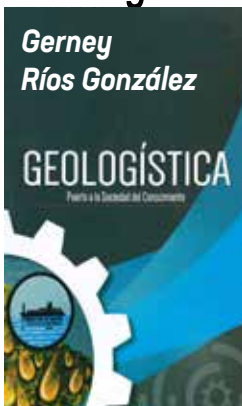


Los beneficios de las zonas húmedas son similares aunque el turco tiene una mayor incidencia en la humidificación de las vías respiratorias y en la hidratación de la piel.

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

Enrique Córdoba Rocha:

EL MARCO POLO DE LORICA

Guillermo
Romero Salamanca

Lo dice sin desparpajo: ha estado en Skagway, arriba en Alaska, pero también en Ushuaia, abajo de la Patagonia, en la Tierra del Fuego. Dice que en Sídney está la gente más feliz, pero que si de naturaleza se trata hay que visitar Nueva Zelanda.

Sostiene que en Bali las solteras van al infierno, de Camboya dice que es una aventura, en Vietnam la mujer es la que manda, asegura que Hong Kong es la Nueva York del Asia. Ha recorrido Europa de este a oeste. Estuvo a punto de quedarse una noche en la casa de Julio Verne. Cuenta que lo mejor es pasar por el paradisíaco sur de Francia, que en Ibiza ya no hay hippies, en Málaga no hay estrés y que lo mejor de Calabria son sus helados.

Sus retinas han visto maravillas en China, Japón, Italia y Argentina. Sus oídos han escuchado melodías en conciertos, salas de gala y bares de San Francisco. Le encanta la comida peruana, recorrer a México y comenta que Moscú es lo más querido del mundo.

Sin embargo, para él no hay otra tierra más espectacular que Lorica, donde nació y de donde un día, cuando tenía 14 años, determinó colgar sus hábitos de monaguillo e imitar a su ídolo, el italiano Marco Polo.

Sólo esta pandemia lo detuvo. Quería viajar al África, conquistarla, pero, por ahora, debe esperar.

Vive Miami hace unos 40 años, tiene su programa en Caracol Radio y una columna en el Nuevo Herald. Todos los días recibe invitaciones para degustar platos o saborear en viñedos los nuevos productos. Es, en definitiva, un sibarita. Un gozón de la vida. ¿Qué más le puede pedir?

A la hora de bailar nadie le gana porque tiene un secreto:



Enrique Córdoba Rocha: El Marco Polo de Lorica entre el hielo y el fuego.

en su celular lleva una discoteca con los mejores porros, sones, merengues, salsa, boleros y demás ritmos caribeños de La Sonora Matancera, la Fania, La Billo's Caracas Boys, Los Melódicos, Lucho Bermúdez, Joe Arroyo, Celia Cruz o Los Hermanos Rosario.

Se desenvuelve con fluidez y sus pies se deslizan al compás de la canción. Así como danza va cantando o recordando alguna anécdota con decenas de intérpretes que ha entrevistado.

«En la costa atlántica —dice para dar una explicación, nacemos con el ship incorporado. Bailar es tan natural, como saber acostarse y dormir en una hamaca».

DE LORICA A BOGOTÁ

—¿Cómo fue su arribo a Bogotá?, ¿qué estudió y dónde?

—Te lo voy a confesar, nunca lo había dicho. Los que habían visitado a la capital como José Gabriel Amín y Fredy Sánchez regresaban a Lorica con el cuento de que Bogotá era tan frío, que, al dejar en la noche, un vaso de agua a la intemperie, amanecía el molde del vaso, congelado. Como yo soy friolento, me preparé. El vuelo salía de Cartagena a Bogotá. Tenía catorce años, y viajaba acompañado de mi tío Bernardo, que era militar de

la Séptima Brigada y andaba de vacaciones en la costa. La escala en Bogotá era de todo el día, así que yo tenía que soportar ese clima de páramo.

Para protegerse del frío se me ocurrió ponerme el pantalón de paño, encima del pijama, así que aguante, primero, el agobio del calor extremo en Cartagena, con el pijama debajo del pantalón, hasta que aterrizamos en «El Dorado». En esa ocasión fue de paso.

Volví a Bogotá, para vivir en forma definitiva, en 1968, procedente de Duitama, con el fin de seguir mis estudios superiores. Ingresé a la Universidad de América donde el decano de la facultad de periodismo, Gonzalo González Fernández, GOG, nacido en Aracataca, era primo de Gabo, y tuvo la condescendencia de aceptarme como estudiante asistente, —ni me llamaban a lista, ni me daban resultados de los exámenes— debido a que no tenía recursos para pagar la matrícula. El resto de la historia la comparto en mi libro «El Marco Polo de Lorica».

ENTRE LA PUBLICIDAD Y EL PERIODISMO

—¿Qué lo asombró cuando llegó a los Estados Unidos?

—Lo fácil que era ganar dinero. Claro hay que trabajar sin parar, pero se ven los resultados.

Recorrí calles vendiendo publicidad. Los dólares estaban hechos, yo salí a buscarlos.

Me convertí en un mago para las ventas. La necesidad te obliga a reinventarte. Llegaba a presentar el noticiero a las 5 de la mañana y mi «Cita con Enrique Córdoba», era de 11 a 12 del medio día. Salía de la emisora a visitar negocios, a vender publicidad, redactar anuncios, a cobrar cuentas, y a asistir a cocteles, para socializar, pues ahí conocía personajes para entrevistar y clientes potenciales. Yo era dueño de mi espacio en la radio, pagaba por mi hora y generaba mis ingresos. Dormía cuatro horas. Era productor, locutor, mensajero, periodista, promotor. Alcancé a tener 21 clientes, en un mes. A los 20 años de mi programa, había facturado un millón de dólares. En julio del 2020 celebraré 33 años continuos, siendo el programa hispano de radio más antiguo en Estados Unidos.

—¿Cómo y cuándo conoció a Eucario Bermúdez?

—En una Corte de Jacksonville, febrero de 1987, al día siguiente que llegué a la Florida. Eucario y yo fuimos a cubrir el juicio del capo Carlos Lehder Rivas, extraditado por narcotráfico. Fue mi primera misión como corresponsal en Estados Unidos del diario «El

Espectador» y la cadena Caracol de Colombia.

—¿Qué le ha impresionado en estos 40 años en Estados Unidos?

—Varias cosas: es un sistema que funciona. El sueño americano sigue existiendo para los que tienen deseos de triunfar. A este país hay que venir joven, a hacer dinero o a estudiar, porque es muy cruel. Muchos lo aprovechan si son aterrizados, juiciosos, visionarios y le sacan partido a lo que ofrece. Lo he vivido de cerca. Las tres hijas de mi esposa Maripaz, se esforzaron estudiando y se graduaron exitosamente con becas, en prestigiosas universidades. La mayor, es una joven abogada de un banco en Boston, con salario de 120.000 anuales, y esposo con MBA de Harvard. La segunda, de 32 años, obtuvo doctorado en ingeniería biomédica, en la Universidad de Miami, 160.000 anuales, esposo con master en ingeniería, y dos hijos; y la menor, de 24 años de edad, acaba de obtener maestría en salud pública, en Boston University, trabaja como investigadora en un hospital de Boston y quiere hacer el doctorado en Harvard. En Estados Unidos el que quiere puede, pero tiene que sacrificarse, dejar la pereza y dedicarse.

HOY RESPIRAMOS CON INTRAQUILIDAD EN LOS ESTADOS UNIDOS

—¿Hacia dónde van los Estados Unidos?

EC: Hacia un peligroso escenario de crispación y violencia, entre grupos ideológicos, a menos que aparezca la sabiduría y la inteligencia para enfriar los ánimos, impartir justicia, dialogar, reconciliar y salvar a este país que es maravilloso.

—¿Cómo ve los sucesos de Estados Unidos?

—Muy preocupante. Está en entredicho la justicia y es evidente la brutalidad de la policía. Al gobierno le ha faltado inteligencia y tacto para ma-



«El sueño americano sigue existiendo para los que tienen deseos de triunfar. A este país hay que venir joven, a hacer dinero o a estudiar, porque es muy cruel. Muchos lo aprovechan si son aterrizados, juiciosos, visionarios y le sacan partido a lo que ofrece».

nejar esta situación. Los ex-presidentes deben calmar los ánimos con una declaración, y auspiciar un clima de cordura y diálogo con los líderes negros y los manifestantes.

Por primera vez, desde que vivo aquí, me voy a la cama con la incertidumbre de que cualquier cosa puede pasar. Que un estallido vuelva añicos lo que fue un lugar seguro. Hoy respiramos con intranquilidad.

EL FUTURO DEL PERIODISMO

—¿Hacia dónde va el periodismo?

—La transformación digital multiplicó las formas de comunicación con abundancia de fuentes y de información. Ha surgido el periodista proveedor, que ofrece su trabajo por las nuevas tecnologías, redes sociales y blogs. Sin embargo, el periodismo está amenazado por la inteligencia artificial, que ya empezó a reemplazar, con éxito, al hombre, en trabajos manuales y toma de decisiones.

—¿Cómo analiza la caída de un diario tan importante para la Florida como The Miami Herald?

—Previsible, ante los cambios, las nuevas tendencias de la sociedad y la crisis económica que ha golpeado a la prensa mundial. En 1989, ingresé a The Miami Herald como co-

lumnista y director de un proyecto radio periodístico y me agradó vivir esa experiencia.

—¿Qué personajes le ha parecido interesante entrevistar?

—Germán Arciniegas, quien me dijo que quería llegar al centenario para ver cómo se veía el mundo a los 100, y murió de 99. Zapata Olivella, que me contó que cuando él nació cayó un fuerte aguacero, que inundó a Lorica. De niño fue mi héroe, y me inspiró a recorrer el mundo. Nelson Pinedo, recreó su juventud en Barranquilla y La Habana, y fue el imán para hacer programas radiales con Roberto Ledesma, Celio González y otros. Al egiptólogo argentino José Álvarez López, su papá le argumentó que no pudo estudiar, por carencia de dinero. «No te preocupes, tu estudia, que yo te pago mientras estudies», le indicó, y cuando lo entrevisté tenía 70 años y aseguraba que no trabajaba porque seguía estudiando.

—¿Cuál será el futuro de Caracol Miami?

—Sobrevivir. Las tendencias digitales, y el Coronavirus, han afectado a todos los medios de comunicación.

—¿Qué consejo les daría a las nuevas generaciones periodísticas?

—Leer mucho y estar en sintonía de para donde va el mun-

do. Aprender idiomas, viajar, hablar con expertos, desarrollar la capacidad de ser innovadores.

COLOMBIA Y EL TURISMO

—¿Qué le hace falta a Colombia para venderse mejor turísticamente?

—Tener ejecutivos en el gobierno, que sepan cómo se vende el turismo de un país. Además, debe poseer una adecuada infraestructura vial, para facilitar el transporte cómodo, fácil y seguro, por todo el país. Hacer campañas permanentes. Debe disponer en ciudades, pueblos y destinos turísticos de folletos en varios idiomas, con la información básica que requiere el turista. Formar miles de guías de turismo en varios idiomas. España y México, son buenos ejemplos de cómo se vende un país, turísticamente.

—¿A dónde lo han invitado y no ha podido ir aún?

—El coronavirus nos frenó el viaje. Vamos al África para terminar de darle la vuelta al mundo, que iniciamos con Maripaz, por Alaska, Australia, Nueva Zelanda, Indonesia, sudeste asiático, Macao, Hong Kong, China, India, Rusia, el Medio Oriente, Europa, y las Américas.

Tenemos el plan y los contactos con amigos. Pensamos dedicar de dos a tres meses, para cumplir el sueño, de esta

aventura para hacer reportajes y escribir mi sexto libro de viajes, esta vez dedicado a África.

—¿Ha calculado cuántos kilómetros ha viajado en su vida?

—Cuando voy en el avión, para distraerme, empiezo a hacer cuentas del kilometraje recorrido, los hoteles y las camas en las que he dormido, los pueblos visitados y siempre se me atraviesa algo, y nunca concluyo la cuenta.

«YO SÍ LE HE GANADO DOMINÓ A GOSSAÍN»

—¿Cuál es la canción del maestro José Barros que más le ha gustado?

—Para bailar, «Momposina», y de acuerdo con la historia de la canción y la letra, «La Piragua».

—¿Le ha ganado en dominó a Juan Gossaín?

—Sí, algunas veces, cuando éramos vecinos en la Avenida 19, de Bogotá, en 1976, y él vivía en el edificio Embajador y yo en el Sabana. Con Juan nos une una larga amistad. Estando mi papá, en el «campo de aterrizaje» de Lorica, abordando el avión, su mamá se lo encomendó para que lo llevara hasta el internado, del colegio, en Cartagena, donde Juan estudió por nueve años. Siempre nos vemos en Cartagena y recordamos aquellos tiempos.

—¿Qué le impresionó de Celia Cruz?

—La potencia de su voz, es un cañón. Y, su dignidad; jamás se doblegó ante Fidel. En las dos oportunidades, impuso su carácter. Joven, prefirió emigrar. Me encantó su carrera fulgurante y su ritmo de guarachera.

—¿Por qué Carmen de Bolívar está entre su música preferida?

—Es un porro, y no hay ritmo más jacarandoso y sabroso para desplazarse en una pista, con una buena pareja, que este porro de Lucho Bermúdez. El porro es nuestro jazz, da cierta libertad creativa a los músicos y es rico para bailar.

—¿Por qué ha llorado?

—Por todo. Soy muy sensible, cualquier detalle familiar, un audio, una despedida, todo me emociona.

—¿Qué le pone de mal genio?

—Muy pocas cosas: la estupidez humana y la desconsideración de un hijo ante su progenitora.

—¿Cómo le ha impactado la pandemia?

—Le he puesto buena cara. He aprovechado para ponerme al día en lecturas, organización de mis libros, series de Netflix, hablando con familia y amigos, y he matado el tiempo con la emoción que siempre experimento cuando reviso las grabaciones de mi programa, son más de 7000 horas, que conservo archivados en cajas de casetes, minidiscos, cds, y archivos mp3.

Algunas de esas entrevistas —Gerard Martin y Dasso Salvador, biógrafos de Gabo, Víctor Soto, primer acordeonero que tocó vallenato con Escalona, en Bogotá en 1956, Sergio Méndez, David Sánchez Juliao, Cabrera Infante— las he repetido en mi programa «Cita con Caracol», que se transmite los domingos de 1 a 2pm en Radio Caracol de Miami (www.caracol1260.com) para deleite de los oyentes.

También he mejorado mi relación con los calderos y ahora me precio de cocinar buenas lentejas y arroz con costillitas. De modo que el impacto de la pandemia, en lo emocional no ha sido un trastorno.

Gastronomía:

EXQUISITA TORTILLA ESPAÑOLA



Corte transversal de una tortilla española

Puede considerarse el plato típico español por excelencia y encontrarás dos bandos enfrentados entre quienes defienden que la auténtica se hace sin cebolla y los que aseguran que este ingrediente es fundamental para una buena tortilla. Sin entrar en polémicas, lo que seguro que lleva es huevos y patatas. Existen muchos bares en

España cuyo plato estrella es precisamente este. La verdad es que está buenísima y es de fácil preparación.

Ingredientes

Ingredientes para 4 personas: 4 patatas medianas, 4 ó 5 huevos, 1 cebolla mediana, $\frac{1}{4}$ l de aceite de oliva y sal.

Preparación

Pelar, lavar y secar las

patatas. Cortarlas en rodajas finas e introducirlas en una sartén honda con el aceite de oliva a temperatura media para que se cuezan lentamente. Agregar la cebolla cortada finita. Freír lentamente con las patatas hasta que estén blandas y empiecen a dorarse. Conviene remover con la espumadera y cortar con la misma los ingredientes. Al cabo de unos 10 minutos se escurre el aceite. Batir

en un cuenco los huevos con un poco de sal. Agregar la mezcla de las patatas con la cebolla. Poner de nuevo la sartén con un poco del aceite escurrido y añadir toda la mezcla. Dejarlo a fuego lento tapando la sartén durante unos 5 ó 10 minutos, hasta que se dore por abajo. Dar la vuelta a la tortilla sobre sí misma con la ayuda de una tapadera y dejarla caer por el otro lado en la sartén hasta

que se cuaje despacio. Ha de quedar dorada por ambos lados.

Presentación

Servir en un plato o fuente redonda, caliente o fría. Si se quiere llevar de excursión o cortar en taquitos, tiene que llevar más patata, para que quede más densa, y sea más fácil de transportar y trocear. En este caso se consume fría.

Comportamiento humano:

¿ACASO SOY YO GUARDA DE MI HERMANO?



Caín matando a su hermano Abel.

**Manuel
Tiberio Bermúdez**

La crueldad de los seres humanos aún no tiene un punto de referencia que sea el tope al horror que es capaz de producir.

A lo largo de la historia los seres humanos han mostrado su capacidad de producir sufrimiento a otros, no importa la especie a la que pertenezcan. Desde el relato bíblico de Caín dando muerte a su hermano Abel, según los historiadores, con una quijada de asno, hasta el horror del desplome de las Torres Gemelas ocurrido en 2001 y que según datos alcanzó a las 2992 muertes y 24 desaparecidos.

Pasemos rápidamente por la muerte de Jesús



Muerte

de Nazaret en un proceso de larga agonía, y mucho después las torturas que realizó la llamada Santa Inquisición, que con pretexto de combatir la herejía cometieron las más horripilantes monstruosidades.

El dominio de los europeos sobre los indíge-

nas americanos tampoco está exento de pasajes que producen escalofrío y ni que hablan de los conquistados, los aborígenes, quienes practicaban el canibalismo y los sacrificios humanos para apaciguar a sus dioses.

Otro aspecto del sufrimiento que es capaz de

producir el hombre a sus semejantes, es el referido al Holocausto Nazi, una acción de exterminio selectivo en el que murieron «unos seis millones de judíos, tres millones de prisioneros de guerra soviéticos, dos millones de polacos y un largo etcétera de nacionalidades y etnias», según narra

la historia de ese horror. El hombre, «esa llama al viento» según Barba Jacob, no detiene sus ansias de sangre, su carrera de muertes: mata por sobrevivencia, en defensa de ideales, por intransigencia, por defensa propia, por territorios, por hacer justicia; por odio, por amor, es el depredador que más animales mata cada día. Hay una frase que no se dice en voz alta pero se pronuncia interiormente: «si hay que matar lo hago». Las expresiones de ira más comunes son: «me dan ganas de matarle». En fin, en los seres humanos se esconde un asesino que si no se reprime o se contiene se desbordaría.

Estamos, gracias a esta modernidad, viendo al minuto como en Ucrania el conflicto produce horror en los demás pueblos del planeta, pero lo cierto es que en cada uno de esos lugares en que la guerra produce consternación por los sucesos que vemos, viven al interior sus propios conflictos que también cotidianamente producen muerte y dolor. Miremos sin ir más lejos a nuestro país: buses incendiados, asesinatos constantes en las ciudades y en los campos, muerte por doquier.

Somos los nuevos caínes habitando el planeta; y a cada muerte que se sucede, a cada conflicto que surge volvemos a la respuesta inicial: ¿Acaso soy yo guarda de mi hermano? No lo somos, es cierto, pero deberíamos serlo. No tenemos más hermanos, en este universo que habitamos, o al menos, no lo sabemos aún ...

Salud del corazón:

DEPENDE DE UNA VIDA SEXUAL SATISFACTORIA



La práctica de sexo es beneficiosa para nuestra salud ya que es un ejercicio aeróbico que favorece la quema de calorías; además, reduce el estrés y favorece la salud emocional.

Con la celebración del Día Internacional del Orgasmo Femenino, por ello la Fundación del Corazón (FEC) recuerda que una vida sexual satisfactoria es beneficiosa para la salud y ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares.

La práctica de sexo es beneficiosa para nuestra salud ya que es un ejercicio aeróbico que favorece la quema de calorías; además, reduce el estrés y favorece la salud emocional. Existen diversos estudios que indican que la actividad sexual está relacionada con la prevención de enfermedades, así, durante el sexo se elevan los niveles de hemoglobina lo que protege de infecciones y favorece una mayor resistencia a las enfermedades. «Además de todos estos beneficios para la salud en general, tam-



Se ha relacionado a la falta de orgasmos con un mayor riesgo cardiovascular.

bién se ha comprobado que la práctica sexual de forma periódica ayuda a reducir las probabilidades de padecer un infarto» explica el Dr. Ignacio Fernández-Lozano.

Así, lo demostró un estudio publicado en The American Journal of Cardiology y en el que se comprobó que los hombres que mantenían relaciones dos veces por semana tenían hasta un

50% menos de probabilidades de sufrir un infarto frente a aquellos que lo hacían una vez al mes.

Son también muchas publicaciones científicas las que destacan el papel del orgasmo en las relaciones sexuales. Durante el orgasmo se liberan diversas hormonas como la adrenalina, las endorfinas o la oxitocina, en el caso de las mujeres, que actúan en nuestro orga-

nismo como vasodilatadoras permitiendo una mejor circulación de la sangre y evitando así la formación de coágulos. «La mejora de la circulación junto a la sensación de felicidad provocada por la secreción de estas hormonas ayuda a mantener una mejor salud cardiovascular», apunta Fernández-Lozano.

Por el contrario, se ha relacionado a la falta de

orgasmos con un mayor riesgo cardiovascular. Así lo demostró un trabajo elaborado en Inglaterra que estudió a 100 mujeres infartadas y descubrió que el 65% de ellas era incapaz de sentir placer en comparación al 25% de las que tenían esta condición en el grupo de control que no tenía problemas cardiovasculares.

Recomendaciones

Las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse siguiendo unos hábitos de vida saludables: manteniendo una dieta equilibrada rica en frutas y verduras y baja en grasas saturadas, evitando el consumo excesivo de alcohol, abandonando el tabaquismo y realizando actividad física de forma regular. El mantenimiento de una vida sexual satisfactoria también se encuentra entre estos hábitos de vida saludables.

«Para aquellas personas que hayan tenido algún episodio cardiovascular es importante recordar que pueden mantener una vida sexual normal siempre que su médico no les haya recomendado lo contrario, sigan unos controles periódicos y mantengan la medicación adecuada», recomienda el doctor. «Además, es esencial que todos aquellos pacientes que tengan dudas sobre la actividad sexual que deben mantener, hablen con sus cardiólogos».

EL FANTASMA



Una de las fiestas de mayor trascendencia en Colombia. Se trata de AfroBomm.

Yembemá, Fly So High, Ma Studio, Lil Keren, Afro Fresh, Unicamenteandres, Sello Af Music, Dj Carmentea y Makeba Selectah son los artistas presentes en su décima edición de AFROBOMM. El Boro en Bogotá declarada como la mejor fiesta Afro de todos los tiempos.

AfroBomm organizado por la Fundación Huellas y Memoria se desarrolla en el marco del Bogotá Music Market 2023 creado para promover los negocios y abrir espacios para que los diferentes agentes de la industria musical en Colombia encuentren oportunidades de circulación y comercialización.

Para esta décima versión el AfroBomm llega recargado con el conversatorio alterno: Afrobeats made in Colombia: «Cómo se construye un diálogo trasatlántico en el área del streaming» el cual se desarrollará como evento diurno el miércoles 13 a las 11 am dentro de la programación del Bogotá Music Market y contará con la participación de Ángel Perea, Musícolo, Conferencista y especialista en Historia social del arte y la cultura Afroamericana y de la diáspora africana;

Zatelite, director del Negrofest – evento afro de mayor afluencia en Medellín; Margareth Ávila, Manager y Gestora Cultural AF Music; Jossman, Artista y referente de la nueva escena musical afro en Colombia y Pablo Fortaleza, A&R y artista Afro quien



Ana Armas

será el moderador del conversatorio.

AfroBomm se ha convertido en la apuesta musical y el espacio vital de integración entre los artistas consagrados, los nuevos talentos y los amantes de los sonidos y melodías pegajosas, ya que han encontrado en este espacio musical toques y referentes importantes de la cultura de la diáspora.

Con el Top 10 establecido, comienza la etapa final de MasterChef Celebrity con más exigencia y con las ganas de competencia de los participantes al límite. En un reto de eliminación nunca visto en la temporada, Zulma Rey quedó eliminada de la competencia.

Por primera vez en MasterChef Celebrity 2023 se enfrentaron en un reto de eliminación únicamente mujeres. Carolina Acevedo, Zulma Rey, Martha Isabel Bolaños, Nela González y Daniela Tapia, buscaban un cupo en el top 9, siendo este la prueba más difícil para las participantes por los factores que reunió el mismo. Se encontraban las celebridades más temperamentales, talentosas y destacadas de la competencia.

El Desmenuzado Maggi era el ingrediente que debía destacar en una preparación libre la cual les brindara el cupo para la siguiente fase de la competición. Desafortunadamente para Zulma no fue suficiente, su plato llamado 'El día de mi suerte' fue su último plato en la competencia, al no tener esta ninguna salsa, los jurados determinaron que fuera ella la décimo quinta eliminada de la competencia.

elfantasmaprimicia@gmail.com

MIÉRCOLES 13

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

PRIMICIA



DIARIO

AÑO 4 - EDICIÓN 1438 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA SEPTIEMBRE DE 2023

En Argelia Cauca:

LA GUERRA QUE DEJA LA POLARIZACIÓN



La población civil se encuentra en medio del fuego cruzado entre el Ejército, la guerrilla y los carteles mexicanos. El terror se ha apoderado de las gentes de ese municipio caucano.

Indiana Jones:

ARQUÍMEDES Y EL DIAL DEL DESTINO

Crónica de Gardeazabal:

CALI: DIAGNÓSTICO DE ESPANTO