

Ojos del Salado:

# EL VOLCÁN MÁS ALTO DEL MUNDO



El Nevado Ojos del Salado es un estratovolcán perteneciente a la cordillera de los Andes, que se halla enclavado sobre el límite entre Chile y Argentina, del cual es su punto más elevado. Con 6891 m.s.n.m. es el volcán más alto de la Tierra.

3.7 toneladas de cocaína decomisadas:

## NUEVO GOLPE A LOS NARCOS

Para no afectar fletes:

## INCREMENTO DEL DIÉSEL SERÁ DIFERIDO EN TRES AJUSTES SEMESTRALES

La aventura de ser distinto:

# UN VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO Y SUPERACIÓN



El horizonte de la vida

**Eduardo Frontado Sánchez**

**C**on el paso del tiempo y el crecimiento que nos otorga la madurez como seres humanos, nuestras perspectivas y sueños evolucionan conforme vivimos cada momento. Entendemos que reformular nuestros sueños es parte del proceso, pero nunca abandonarlos.

Al adentrarme en el mundo de la columna, he descubierto talentos ocultos

en mí, talentos que también pueden contribuir a hacer del mundo un lugar mejor. Sin embargo, reconozco que siempre necesitaré el impulso del viento bajo mis alas, ese viento que me hace mejor y que representa el apoyo constante de mi madre.

Actualmente, me he aventurado a plasmar mis memorias en formato digital, con el objetivo de inspirar a padres y personas con capacidades diversas. Quiero que sepan que tener estas cualidades no implica limi-

taciones; podemos vivir una vida plena, adaptándola a nuestras circunstancias, gracias a nuestros sueños y metas.

Debo admitir que al principio me asustaba la idea de convertir mis memorias en un podcast. No me considero poseedor de la verdad absoluta ni creo que mi perspectiva sea la única válida. Al contrario, creo firmemente que un mismo obstáculo puede tener múltiples soluciones y visiones.

Sin embargo, después de reflexionarlo deteni-

damente y cuestionarme si debía hacerlo, decidí lanzarme y llevar mis memorias al aire. Mi nuevo proyecto, «La Aventura de Ser Distinto», narra mis experiencias de manera jocosa y divertida, pero con un trasfondo educativo y motivacional, con el objetivo de inspirar y ayudar a otros.

Mi misión de vida es transmitir un mensaje de inclusión y motivación. Me considero afortunado porque mi vida, aunque llena de altibajos, me ha brindado la oportunidad de convertir adversida-

des en oportunidades, aprendiendo de cada una de ellas.

No puedo concluir este artículo sin hacer un llamado a todas las personas, especialmente a padres y aquellos con capacidades diversas. Si tienes un sueño, una motivación o sientes un llamado en la vida, ¡atrévete a hacerlo realidad! Tu contribución puede ser crucial para ayudar a otros a superar obstáculos. Recordemos que, aunque lo humano nos identifica, es lo distinto lo que nos une.

3.7 toneladas de cocaína decomisadas:

# NUEVO GOLPE A LOS NARCOS

Los narcos desesperados por la serie de golpes que han sufrido anuncian sumarse a la oposición del gobierno Petro.



Siguen decomisos de drogas en cumplimiento de orden presidencial.

## Rafael Camargo

Operaciones contundentes de interdicción marítima en el Caribe colombiano, la Armada de Colombia, con el apoyo de la Fuerza Aeroespacial Colombiana (FAC), logró la incautación de más de 3,7 toneladas de alcaloides, valorados en más de 91 millones de dólares. Estas acciones impidieron

la distribución de aproximadamente 6,4 millones de dosis de drogas en el mercado ilegal internacional.

En una primera operación, una Unidad de Reacción Rápida (URR) de Guardacostas, apoyada por una aeronave de la FAC, interceptó, a 49 millas náuticas de Cartagena, una motonave tipo Go Fast, en la que se transportaban 2.395

kilogramos de clorhidrato de cocaína con destino a Centroamérica. La tripulación, compuesta por cuatro colombianos y dos hondureños, fue capturada y puesta a disposición de las autoridades.

La segunda operación tuvo lugar a 40 millas náuticas de Galerazamba, Bolívar, donde unidades de Guardacostas interceptaron otra motonave. A bordo se encon-

traban cuatro individuos, dos colombianos y dos nicaragüenses, quienes transportaban 95 kilogramos de cocaína y 1.229 kilogramos de marihuana. Al igual que en la primera operación, los tripulantes fueron detenidos y entregados a las autoridades competentes.

El personal capturado y los estupefacientes incautados fueron trasladados a puerto segu-

ro. Una vez en tierra, el Cuerpo Técnico de Investigación (CTI) de la Fiscalía General de la Nación realizó la Prueba de Identificación Preliminar Homologada (PIPH) confirmando la naturaleza de las sustancias incautadas. Los narcos están desesperados por la serie de golpes que además afecta a sus socios algunos dedicados a empresas donde se lavan los recursos ilícitos.



Emergencia:

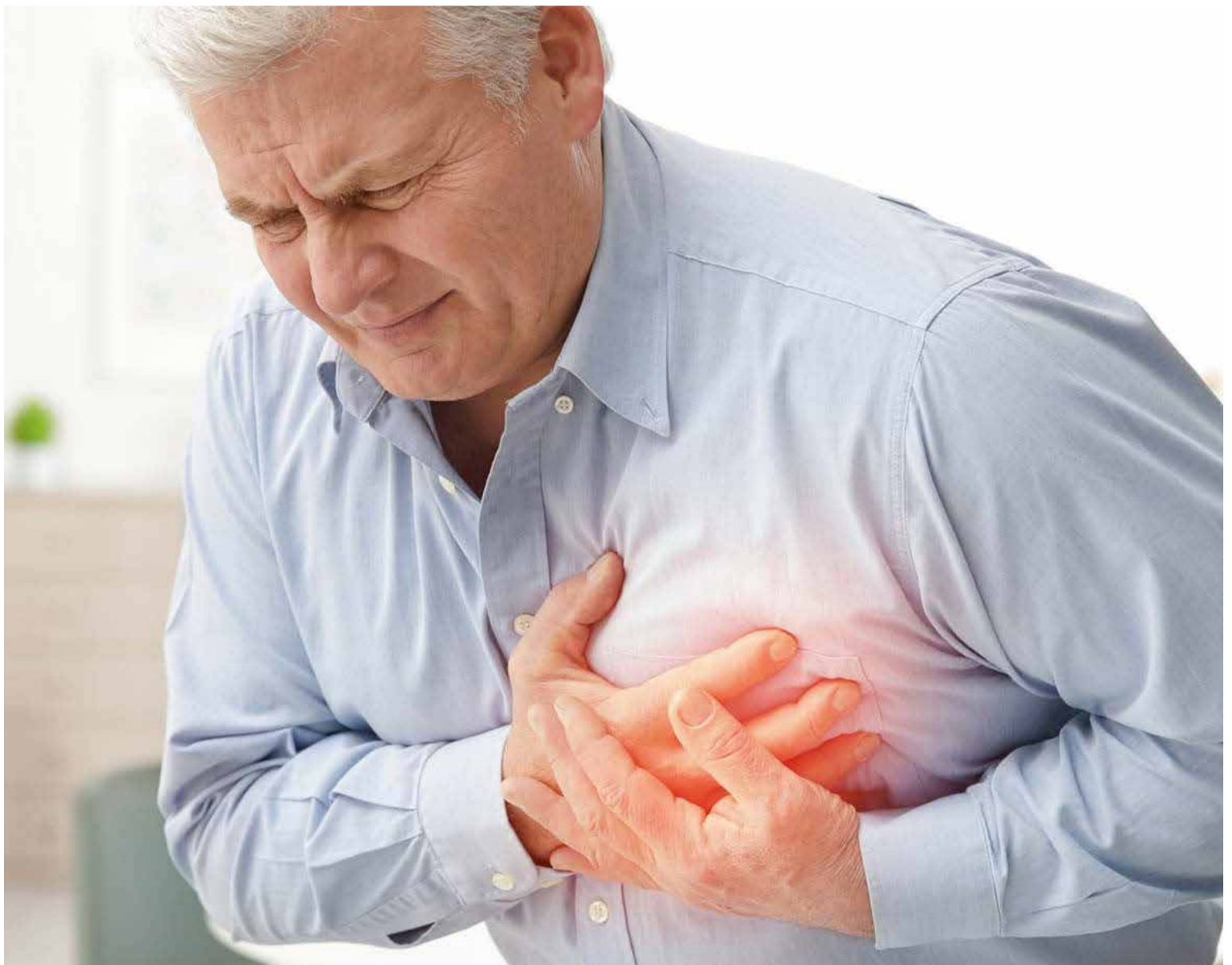
# INFARTO AL CORAZÓN

**E**l ataque al corazón, ataque cardiaco, paro cardiaco o infarto, se manifiesta cuando se obstruye el flujo de sangre al corazón y si no se restablece rápidamente, el músculo cardiaco comienza a morir o necrosarse, es decir, se degenera el tejido por la muerte de sus células.

Generalmente los ataques cardiacos se presentan como resultado de grasa acumulada en las arterias, que impide que la sangre llegue al corazón y deje de bombearla al resto del cuerpo.

## Llama a emergencias

En esta situación, hay que solicitar asistencia lo más rápidamente posible, a través de los medios que tengamos a nuestro alcance, por ejemplo, el teléfono o activando algún tipo de alarma. «Lo más recomendable es llamar a emergencia. Nos guiarán y tranquilizarán y es esencial estar lo más calmado posible. Al contactar con ellos, se debe

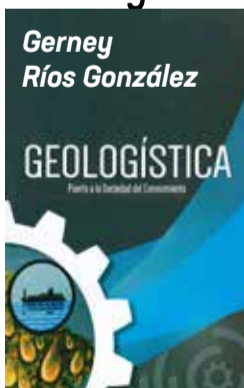


Infarto

## 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 CONDUCEN A ANÁLISIS OBJETIVOS Y CERTEROS”

FERNANDO CARDESA GARCIA  
Embajador Jefe De La Misión Europea



E-mail. riosgonzalezgerney@gmail.com

facilitar la ubicación cuanto antes y dejar la puerta abierta en caso de que vayamos a permanecer en la vivienda por si quedamos inconscientes».

También puede ser una opción acudir a un vecino o salir a la calle e intentar localizar a alguna persona que nos pueda ayudar y que nos acompañe durante la sintomatología. «Es importante priorizar nuestra actitud para acudir lo antes posible al hospital, porque cuanto más tiempo tardemos en abrir la arteria que se ha cerrado por la placa de colesterol el daño es mayor». Ahora bien, mejor no coger el auto uno mismo, ya que podría ser peligroso tanto para el conduc-

tor como para el resto de personas.

### Síntomas

El médico realizará un examen físico, que probablemente incluya la revisión de:

- Dolor intenso en el pecho
- Sensación de opresión intensa en el pecho
- Dolor en brazo izquierdo y cuello
- Sudoración abundante
- Fatiga extrema
- Náusea y vómito

### Prevención

**Para evitar un infarto es necesario:**

- Incrementar el consu-

mo de pescado, ya que es un cardioprotector

- Aumentar el consumo de frutas y verduras
- Reducir el consumo de alimentos ricos en grasas de origen animal, pues elevan los niveles de colesterol en la sangre
- Evitar fumar
- Realizar ejercicio de manera constante

### Importante

En caso de presentar dolor intenso en el pecho, sudoración y náuseas, debes acudir de inmediato al servicio de urgencias del hospital más cercano, pues es posible que te encuentres ante un infarto. Al llegar al hospital debes pedir atención inmediata.

Justicia:

# EL LENGUAJE CLARO EN LAS DECISIONES JUDICIALES



Caseta de vendedor ambulante

**Hernán Alejandro Olano García.**

La Corte Constitucional, con ponencia de la magistrada Natalia Ángel Cabo, por medio de la sentencia T-344 del 30 de julio de 2024, (Expediente T-10.121.606), falló la Acción de tutela instaurada por Víctor Anobel Guerrero Botina contra la Inspección Novena Urbana de Policía de Ibagué, la Secretaría de Gobierno de Ibagué, la Alcaldía Municipal de Ibagué, la Agencia Nacional de Infraestructura, la Concesionaria San Rafael y la APP GICA.

Se analiza en esta decisión el lenguaje claro en las actuaciones judiciales y administrativas, de modo que expresarse desde la administración sea tan sencillo, que toda persona pueda comprender lo que se incluye en ellas. El caso analiza la situación de Víctor Guerrero, un vendedor infor-

mal que ha ocupado un espacio público durante 24 años con su caseta «El Variantazo». En 2022, la concesionaria de la vía presentó una querrela policiva debido a mejoras realizadas por Guerrero, incluyendo la construcción de un segundo piso de cemento. La Inspección de Policía de Ibagué ordenó la demolición de la estructura, y aunque Guerrero cumplió parcialmente con la orden, la inspección consideró que debía demoler ambos pisos y posteriormente ordenó la demolición total de la caseta. Guerrero presentó una acción de tutela para proteger sus derechos al trabajo, al mínimo vital, a la dignidad, a la igualdad y al principio de confianza legítima.

La Corte encontró que se vulneraron los derechos de Guerrero en dos dimensiones: (1) se violó el debido proceso y el deber de motivación de-

bido a la falta de claridad en la comunicación de la inspectora, quien utilizó un lenguaje técnico y ritual sin explicación, dificultando la comprensión de las decisiones administrativas; y (2) se violaron sus derechos al trabajo y al mínimo vital, ya que la Alcaldía de Ibagué no ofreció alternativas para mitigar la pérdida de su fuente de ingresos, basándose incorrectamente en su exclusión del censo de vendedores informales. La Corte anuló el proceso policivo y estableció que, si se rehace, la información debe transmitirse de manera clara y no se podrá ejecutar una orden de demolición sin ofrecer alternativas económicas al afectado.

Por lo tanto, se acreditó una violación de los derechos del señor Guerrero como vendedor informal por no recibir alternativas del municipio para enfrentar la pérdida de su fuente de ingresos. En la medida que se anuló el proceso policivo, la Sala ordenó que, si este se rehace y vuelve a emitirse una orden de demolición, esta no se podrá ejecutar hasta que se le ofrezca al accionante ya sus trabajadores alternativas económicas, laborales, de reubicación u otras.

La Corte Constitucional descubrió que es posible que la falta de claridad en las actuaciones administrativas genere una violación del debido

proceso cuando se hace materialmente imposible comprenderlas y cuando se emplea un lenguaje que impide controvertir las decisiones administrativas. Para verificar si hay una violación al debido proceso por esta causa, se deberá analizar, primero, el contenido del mensaje para identificar usos pocos claros del lenguaje como son: (i) la falta de coherencia argumentativa; (ii) el exceso de lenguaje técnico o la falta de explicación a lenguaje común de esos conceptos especializados; (iii) el uso excesivo y sin explicación de latinismos; (iv) el uso de fórmulas rituales sin su explicación; y (v) el uso de términos excesivamente técnicos para referirse a los actores de los procesos, entre otros. Luego se deberá estudiar si la autoridad administrativa tuvo en cuenta el público al que se dirige su comunicación. La sentencia determinada que, para la mayoría de las actuaciones administrativas, se debe entender que el destinatario de las actuaciones administrativas es el público general y, en esa medida, el lenguaje debe ser tan claro que cualquier pueda entenderlo. La segunda violación se dio porque la Alcaldía de Ibagué no ofreció al señor Víctor Guerrero alternativas ante la inminente pérdida de su fuente de ingresos por la demolición. La Corte Constitucional subraya así la importan-

cia de la claridad en las actuaciones administrativas para garantizar el debido proceso, especialmente cuando las decisiones afectan derechos fundamentales como el trabajo y el mínimo vital. Este caso también reafirma que la exclusión de un censo no puede ser utilizada como una justificación para vulnerar derechos de personas en situación de vulnerabilidad, como los vendedores informales, y que las autoridades deben proporcionar alternativas antes de ejecutar medidas que puedan afectar gravemente la subsistencia de estos individuos. Pero, lo más importante se da en la claridad del mensaje, ya que, en las actuaciones administrativas, es fundamental que el lenguaje empleado sea accesible y comprensible para el público general, ya que este es el principal destinatario de dichas actuaciones. Esto implica que las autoridades deben evitar el uso de términos técnicos sin la debida explicación, latinismos innecesarios, y fórmulas rituales que puedan dificultar la comprensión. Al garantizar que cualquier persona pueda entender las decisiones administrativas, se protege el debido proceso y se facilita la posibilidad de controvertirlas de manera efectiva, asegurando que los derechos de los ciudadanos no sean vulnerados por barreras lingüísticas o comunicativas.

Para no afectar fletes:

# INCREMENTO DEL DIÉSEL SERÁ DIFERIDO EN TRES AJUSTES SEMESTRALES

**E**l ministro de Hacienda y Crédito Público, Ricardo Bonilla González, confirmó que el precio del diésel subirá en \$6.000 durante el próximo año y medio, incremento que será diferido en tres alzas semestrales de \$2.000 en promedio a partir de este año.

El jefe de la cartera aseguró que esta decisión se adoptará de forma unilateral, debido a que no fue posible la concertación con los gremios del transporte que se oponen a la revisión del precio del Acpm, que está congelado desde 2020.

«La brecha en el precio del diésel es de \$6.000, pero vemos que no hay posibilidad de llegar a un acuerdo con los gremios transportadores,

pero tenemos que hacer ese incremento para comenzar a cerrar el déficit del Acpm en el Fondo de Estabilización de los Precios de los Combustible (FEPC)», aseguró.

Dijo Bonilla González que antes de terminar este año habrá un primer incremento de cerca de \$2.000, el segundo a mediados del año entrante y el tercer ajuste al finalizar 2025.

Bonilla dijo que, a diferencia del cierre del déficit de la gasolina que se hizo el año pasado con incrementos mes a mes, el del diésel se hará en tres ajustes «para no afectar los fletes», pues el alza de este combustible solo afectará a los grandes consumidores, que son los transportadores.



El incremento en el diésel

## Las razones del alza

El Ministro de Hacienda ha explicado en varios escenarios que el precio del diésel está congelado desde el primero de enero de 2020, «y no fue producto de la pandemia, sino que se congeló desde antes de la pandemia».

«Si solo hubiéramos subido el valor del diésel al nivel del transporte de carga, habría subido 20% y estaría en \$11.600, pero hoy está en \$9.600: es un subsidio absolutamente inequitativo en Colombia, es un pedazo de la inflación que no hemos ajustado», aseguró.

De acuerdo con el ministro, el precio de los com-

bustibles permaneció congelado varios años, a pesar del incremento en los precios internacionales del petróleo, pero ese incremento en el costo de producción no se le trasladó al usuario final, sino que fue aumentando el déficit del FEPC, es decir, la deuda con Ecopetrol.

A 2023, ese déficit cerró en \$100,3 billones, donde 73% correspondió a los dos últimos años, que ahora ha tenido que pagar este Gobierno. El año pasado el Gobierno del Cambio canceló \$19 billones por ese concepto.

«Aumentar el precio del diésel será la próxima

medida impopular que tendrá que tomar este Gobierno, peor hay que hacerla», afirmó el ministro, tras recordar que desde octubre del año pasado se realizaron varias mesas con los transportadores, sin lograrse ningún acuerdo.

El jefe de la cartera de Hacienda concluyó que hoy la inflación está en 6,86%, pero confió en que a final de 2024 quedaría en 5,5% con el cierre de brecha de los combustibles (gasolina ya cerró el déficit, falta el diésel), y se espera que esto permita que el Banco de la República baje la tasa de referencia de 10,75% hoy a 8,5% a cierre de este año.

# PRIMICIA

en



@primiciadiario

# UNA TRISTE HISTORIA DE MATONEO...



Matoneo

**Mauricio Salgado Castilla**

Patricia caminó con temor, hubiera preferido que la clase no se acabara, así no le fuera bien en matemáticas, ahora tenía el almuerzo y aunque para muchos era el mejor momento del día, no solo por la comida en sí sino porque tendrían la ocasión de hablar con sus amigos, de correr un rato, de jugar, para Patricia era muy diferente la situación, cada almuerzo significaba otra oportunidad para que sus compañeras se rieran de ella, alguna pasaría cerca para empujarla de manera disimulada y como más de una vez había pasado, todo su almuerzo caería al piso convirtiéndose en blanco de burlas de todos los estudiantes de bachillerato.

Tomó la decisión de tratar de tomar alguna fruta, algo que pudiera llevar en la mano e irse a ocultar en los baños, tratando con esas débiles paredes de aislarse del mun-

do, donde ella solamente sentía crueldad.

Más de una noche pensó que no tenía ningún sentido su vida, había visitado más de una página web dónde hablan de suicidio, no de las que ayudan sino las que dicen cómo hacerlo.

Su mamá no era una confidente de su día a día, a los 7 años Patricia tuvo la primera recriminación por lo que comía, estaba en la fiesta de su prima Gloria y ella como la prima preferida recibió un pedazo de torta mucho más grande que lo habitual, con la cubierta de chocolate más fascinante, Patricia con sus ojos muy abiertos y su boca llena de felicidad, vio cómo su mamá se la arrebató literalmente de las manos, diciéndole ya estás muy gorda, ¡no quiero que sufras como yo en el colegio!

Desde ese momento cada vez que había un helado, un dulce o una torta, no eran más que un recordatorio de que era una gorda, no importaba

lo poco que comiera. No podía decirle a su mamá, lo que día a día sufría, ya le parecía escucharla una y otra vez, lo venía diciéndole por años, que su apariencia física no era más que el resultado de su desobediencia...

La ONG Bullying sin Fronteras elaboró la primera estadística de Bullying – matoneo – del mundo, desafortunadamente este es un flagelo que afecta los cinco continentes, en las cabezas de países con mayor número de casos denunciados de manera oficial que afectan más de 50% de los estudiantes (la mayoría no se denuncia), están los Estados Unidos, Brasil, México, China, India y Australia, le siguen con el 40% de los educandos que han denunciado matoneo, Perú, Portugal y la mayoría de los países africanos y con un 30% de denuncias, Canadá, Francia, Colombia con 9,891 casos en el 2021.

Estos datos son solo de las denuncias oficiales, algunos expertos ase-

veran que los casos denunciados son solo una tercera parte. Luego se puede decir que esto es grave. No es válido decir que es algo cultural y que siempre ha sido así el proceso de educación, las repercusiones son graves y duran toda la vida, el matoneo es responsable de la mayoría de los suicidios en niños y jóvenes.

Pero, ¿Por qué no se toman medidas para eliminar o por lo menos minimizar el acoso escolar? La respuesta inicial es porque los responsables no saben qué hacer, otra es que no creen lo grave que es, «muchos educadores» dicen que eso es

cosa de la educación, no han dimensionado las repercusiones reales. Los colegios son muy permisivos con los agresores y les dan el tiempo que las víctimas no tienen, sin duda es necesario ayudar a los que lo ocasionan pero no a costa de los que sufren, no debe haber tolerancia con agresiones, a veces los colegios son muy estrictos con el uso de los uniformes o con el rendimiento académico, se debe actuar con la misma celeridad y contundencia que cuando alguien agrede física o psicológicamente a otro, lo mismo con los que aplauden y propician esos comportamientos.

Seminario Internacional DE COMUNICACIÓN PÚBLICA Y DEMOCRACIA

## SEMINARIO INTERNACIONAL COMUNICACIÓN PÚBLICA, PERIODISMO Y DEMOCRACIA

TEMAS:

- Desafíos del periodismo en la era IA
- Comunicación Pública y Participación Ciudadana
- Herramientas innovadoras para el periodismo y la comunicación
- Ética y responsabilidad del periodismo y la comunicación pública

<p style="font-weight: bold; margin: 0;">13 de agosto de 2024</p> <p style="font-size: x-small; margin: 0;">Universidad Pontificia Bolivariana Aula Magna (Cir 1ra # 70- 01) 7:30 a.m. - 5:30 p.m.</p>	<p style="font-weight: bold; margin: 0;">14 de agosto de 2024</p> <p style="font-size: x-small; margin: 0;">Universidad Cooperativa de Colombia Auditorio Bloque 1, Piso 8 (Calle 50 # 41-70 ) 7:30 a.m. - 4:30 p.m.</p>
--	--

INSCRÍBETE AQUÍ  
EVENTO GRATUITO

Patrocinan:

Apoyan:

Organiza:

INFORMES      cipantioquia@gmail.com  
(604) 322 09 88

Crónica de Gardeazábal:

# LA CORROMPISIÑA



**Gustavo Álvarez Gardeazábal**  
El Porce

Como era lógico después de 30 años de vigencia de la dañina Constitución del 91, nuestra antigua República Democrática quedó convertida en un Estado Contractual.

Todas sus relaciones políticas, todos sus pasos adelante, todos sus cambios y, en especial su funcionamiento, están regidos por los contratos y, obviamente por los contratistas.

Quienes redactan las leyes tienen mentalidad de contratistas, y ambiciones y sed de contratistas, cuando no es que son ellos mismos por interpuestas personas, sociedades o uniones temporales quienes reciben algún oleaje de beneficios por esos contratos.

El gobernante, sea nacional, departamental o municipal, consigue que las leyes, ordenanzas o acuerdos sean aprobados canjeándolos por contratos.

Para que no se desboque la ambición de esa caterva de contratistas, la Constitución del 91 estableció la obligatoriedad de los Planes de Desarrollo, que generalmente consolidan dentro de



Necesitamos medios de comunicación comprometidos con la verdad, que fomenten el pensamiento crítico y no se conviertan en voceros de intereses particulares.

marcos legales lo que los candidatos a ser elegidos han presentado en campaña.

Pero como cada municipio adopta uno, y son 1.103. Como cada departamento adopta otro, y son 32. Y como cada presidente adopta uno global para cobijar minis-

terios e institutos descentralizados los Planes de Desarrollo, en 32 años, nunca han pasado de ser un acto masturbatorio de la democracia, pero la corrompisiña inundó a Colombia.

Los ejemplos que estamos viendo a diario han ido en aumento desde

cuando los contratos y los contratistas reemplazaron por mandato constitucional los deseos de progreso o las necesidades.

No ha importado el color o el origen del gobernante. La corrupción después de 1991 se apoderó de Colombia, como

sucede en China desde hace 3.000 años. Como se vivió en Roma hace 2.000. Como estalló en Francia en 1794. Los últimos ejemplos son contundentes. El roba/roba que disculpó la falta de agua en La Guajira destapó la alcantarilla por donde circula la corrompisiña institucionalizada.



Crónica de Gardezabal:

# ALGO LE PASA A CARTAGENA



**Gustavo Álvarez Gardezabal**  
El Porce

Cartagena ya no es la misma. Y no apelo a la memoria de cuando Martínez Martelo la dirigía o cuando José Domingo Rojas fue alcalde electo la primera vez en 1988.

Apelo a mis recuerdos de niño, de adolescente, de conferencista, de escritor, de propietario de un pequeño segundo hogar, de bañista de las playas, de remoto parrandero.

Son más de 60 años yendo y volviendo a Cartagena quizás para recordar con más afecto que nunca las tertulias con Eduardo Lemaitre, con Héctor Rojas Herazo, con Judith Porto.

Quizás por ello, y por muchas cosas que puedo haber vivido y gozado en sus calles y en sus playas, entre medio de su gente o por haber leído y



Cartagena de Indias

seguir leyendo gran cantidad de textos sobre sus orígenes, su formación, su singular grito de independencia, su mezcla de razas y colores.

Por todo ello siento que a Cartagena le picó algún bicho que la tiene oliendo maluco cada que llueve, que ya no recogen la basura religiosamente cada madrugada en las playas, tampoco la de los con-

tendores hediondos que colocan cada 3 o 4 cuadras como monumentos a los desperdicios que se van acumulando a su alrededor para levantarlos solo cuando hieden.

Pero es que los balcones de las viejas casonas se están desbaratando y cada vez hay más casas históricas abandonadas pero el alcalde prefiere gastarse 12 mil millones

tumbando un edificio que no le dañaba el carácter de ciudad histórica en vez de intervenir, con esa plata, 50 casas y 50 balcones para conservarle, ahí sí, ante la Unesco el sabor de la ciudad que nos enseñaron a querer desde niños.

Lo grave empero es que en una ciudad que ha sido fogón de mestizajes y epicentro nacional

, está floreciendo la fobia contra los turistas, quizás porque abundan los negros ricos de USA y las Antillas o porque la huella económica y estética que ha asustado a los dediparados riquitos moralistas de Castillo Grande la está dejando el turismo masivo que antes iba a San Andrés y ahora se volcó todo hacia Cartagena. Algo molesta y se siente cada vez más.

**INMOBILIARIA BETANCUR LTDA.**

**El Valor de la Palabra**

Educación prenatal:

# UNA ESPERANZA PARA EL FUTURO



Dado que los adolescentes son futuros padres y madres, es importante que puedan acceder a estas informaciones sobre la vida prenatal-

**Carmen Carballo Basadre**

La educación prenatal, desde la perspectiva de los descubrimientos científicos de los últimos decenios, podría convertirse en un agente de cambio social importante y en una alternativa para la transformación de la humanidad, al ser en esta etapa donde se sientan las bases de la futura salud física, mental y emocional de adultos. Dado

que los adolescentes son futuros padres y madres, es importante que puedan acceder a estas informaciones sobre la vida prenatal, a fin de que puedan ir preparándose, para cuando llegue ese momento, desde la conciencia y la responsabilidad.

La educación prenatal, se plantea educar en el respeto a la vida, ofrecer una alternativa que complemente, desde una perspectiva más profun-

da, la educación sexual que se viene transmitiendo en el sistema educativo, y fuera de él, centrada, fundamentalmente, en cómo evitar los embarazos no deseados y las enfermedades de transmisión sexual. Hacer tomar conciencia de que la responsabilidad de traer un ser al mundo es algo compartido, y que nos afecta a todos.

Para ello, informamos de la importancia de prepararse antes de concebir,

del momento de la concepción, y la grabación que de él haga la primera célula que se va a crear, pues, aquí estará el punto de partida de la educación del nuevo ser, que continuará durante la gestación, el nacimiento y la lactancia.

El resultado de las evaluaciones realizadas en los centros educativos muestran el interés que esta información suscita y la necesidad de incluirla en el currículo escolar.

Así como la necesidad de informar a toda la sociedad. Les estaríamos dejando a las generaciones venideras, un legado útil y valioso, pues, podría contribuir a traer al mundo seres que crearían, desde esta nueva visión de la paternidad- maternidad, la armonía en el interior de sus familias y de toda la familia humana, aportando un nuevo modelo de sociedad, basado en la Paz, el Amor y la Justicia.

Eddy Ávila:

# EL PRESENTE Y EL FUTURO DEL TATUAJE



Eddy Ávila

**Diego Armando Báez Peña**

**E**ddy Ávila es un artista visual y tatuador venezolano con más de 10 años de experiencia en el campo creativo. Comenzó su carrera en 2011 como tatuador y en 2010 empezó como artista visual, enfocándose en la creación de obras con diversas técnicas como pintura, dibujo, escultura y arte digital.

«Soy un hombre tranquilo con una visión de

la vida muy clara, soy muy entregado a lo que siento, me llena de pasión cada situación que se presenta en mi vida y trato de sacarle el mejor provecho. Me gusta utilizar la alquimia en mis sentimientos ya que busco la solución para ver cómo puedo transformar esa oscuridad en claridad», comenta.

A lo largo de su carrera ha trabajado arduamente para consolidar su marca personal con el fin de posicionarse como uno de los tatuadores más des-

tacados de Venezuela. Además, ha participado en exposiciones individuales y colectivas en galerías de arte, ferias y eventos culturales dentro y fuera de su país de origen.

«Mi pasión por el tatuaje me ha llevado a abrir tres tiendas de tatuajes muy populares en Venezuela, entre ellas la exitosa tienda Navaja, donde he liderado un equipo de artistas tatuadores y he consolidado mi marca como referente en el mundo del tatuaje», agrega.

Durante su trayectoria artística, Eddy Ávila, ha ganado más de 20 premios internacionales en diferentes concursos de tatuaje y arte, galardones que han sido de gran motivación para seguir perfeccionando su técnica y explorando nuevas ideas y conceptos. De igual manera, ha sido invitado a participar en convenciones de tatuaje en diferentes países.

La Convención Internacional de Tatuadores en Bogotá, Colombia; el Tattoo Week de Sao Paulo, Brasil; el Ink Carnival Fest en Barranquilla, Colombia; el Tattoo Fest de Guayaquil, Ecuador; y Mandinga Tattoo Expo de Buenos Aires, Argentina, son algunos de los territorios que han visto el talento en escena de Eddy Ávila. Adicionalmente, ha colaborado con otros artistas y creativos de talla internacional como el artista del tatuaje Yomico Moreno, el tatuador Alex Bruz y el modificador corporal Emilio González, famoso por la exitosa serie de televisión Tabú Latinoamérica

de National Geographic. Actualmente, Eddy Ávila se encuentra realizando un seminario de óleo sobre lienzo para tatuadores profesionales y artistas visuales que quieran mejorar sus técnicas.

«Estoy trabajando en el desarrollo de material audiovisual sobre tatuajes y arte visual de forma online para quienes están lejos en otros países. Además, estoy planeando seminarios de tatuajes en Argentina, Chile, Panamá y República Dominicana», enfatiza el artista. Durante los próximos meses, Eddy Ávila planea terminar el desarrollo de la nueva colección de pinturas inspiradas en su esencia y el amor por lo greco romano que desde siempre lo ha cautivado y creado un vínculo para toda la vida con respecto a su estilo en las artes. En octubre, el artista venezolano lanzará su nueva colección de cuadros, destinados el 50% de ellos para una exposición en Roma, Italia con un colectivo de artistas, que llevan en el mismo nivel la sensibilidad y el amor por lo greco romano. Eddy también espera culminar, de forma presencial, proyectos que ya están en marcha en Estados Unidos. Finalmente, el artista anhela abrir su propia galería de arte y su primer estudio de tatuaje en territorio estadounidense.

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

Armando Meléndez  
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

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



En Pasto:

# EL BARNIZ DECLARADO PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD

Pasto sigue celebrando la Declaratoria de la UNESCO otorgada este año a la técnica del Barniz de Pasto o Mopa Mopa como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad, un invaluable y merecido reconocimiento a las manos artesanas nariñenses que preservan este oficio.

«Recibimos esta Declaratoria de la Unesco con mucha alegría y esperanza porque es un reconocimiento histórico otorgado a este arte originario de Nariño y a sus maestros y artistas. Esperamos que con esta gran noticia se divulguen en Colombia y el mundo los esfuerzos que hemos realizado para preservar este patrimonio único en el país y que ahora le pertenece al mundo», dijo Valentín Muñoz, hijo y heredero de esta técnica de su padre, el artista del Barniz de Pasto, Eduardo Muñoz, quien cuenta con más de 60 años de ex-

periencia creando obras a partir de esta técnica y cuyo trabajo artístico es reconocido a nivel nacional e internacional.

El Barniz de Pasto se destaca por ser una expresión única en su tipo en el mundo que utiliza como materia prima el árbol de mopa mopa «Elaeagia pastoensis mora» una especie que solo crece en Putumayo y la bota caucana. A partir de esta materia prima los artesanos de Pasto transforman los cogollos del árbol en una resina vegetal convertida en finas láminas, que luego son adheridas a gran variedad de piezas decorativas en madera, mediante un proceso de calor y corte fino preservando viva esta manifestación de origen prehispánico.

«De la mano de Artesanías de Colombia hemos trabajado en la preservación de este legado y ahora esperamos que gracias a Expoartesanías Digital el



Expoartesanías Digital celebró la Declaratoria de la UNESCO otorgada este año a la técnica del Barniz de Pasto o Mopa Mopa como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad

sector artesanal del país, golpeado por la pandemia y la falta de turismo, pueda con este importante anuncio impulsar las ventas de sus piezas en línea, para que así los colombianos aporten a la reactivación de este arte», resaltó. Valentín Muñoz, artesano del Barniz de Pasto, con más de 10 años de experiencia en la técnica.

La Declaratoria de la UNESCO destaca todo el proceso sociocultural y la cadena productiva de esta técnica desde su cultivo y recolección del árbol de mopa-mopa, en el departamento del Putumayo, hasta el desarrollo y elaboración de estas obras de arte creadas por carpinteros, torneros y talladores y finalmente la entrega de una pieza representativa de este oficio artesanal.

«Estamos muy complacidos, orgullosos y honrados con este reconocimiento de la UNESCO que sentimos ahora como una responsabilidad para preservar estos saberes ancestrales y así Colombia y el mundo puedan conocer, visibilizar y apropiarse de este patrimonio inmaterial del país hacia el exterior. Esperamos que esta declaratoria sea un impulso para generar un interés en las nuevas generaciones, para que este arte pueda perdurar

en el tiempo», destacó el maestro del Barniz de Pasto Óscar Granja, hijo y formador de esta técnica que le fue transmitida a través de su padre, el artista Gilberto Granja, con más de 56 años de trayectoria en este arte.

Gilberto Granja es reconocido a nivel nacional e internacional por el precisismo de su trabajo hecho a mano en una de sus piezas cumbres: los bargueños, muebles o joyeros en madera, destinados para diversos fines, que elabora a gran y mediana escala. El artículo más estimado por este artista de Nariño es un bargueño que elaboró especialmente para el Museo de Arte Colonial de Bogotá, donde se encuentra exhibido actualmente y que fue creado a imagen y semejanza de una pieza del siglo XVI.

Padre e hijo están dedicados no solo a la conservación de esta manifestación cultural en su taller sino a enseñar y a educar sobre esta técnica al público en general que desee aprenderla debido a que alertaron que en Pasto solo existen alrededor de 35 artesanos, algunos por temporadas, que se dedican a la práctica esta técnica.

«Nuestra petición ante la UNESCO se envió de ca-

rácter urgente, porque existe una reducción en el número de artesanos dedicados a este oficio entre 30 y 35 poseedores del conocimiento por eso en nuestro taller estamos abiertos a formar a estudiantes que deseen aprender esta técnica. Aquí hemos capacitado a diversos estudiantes de diseño y diseño industrial quienes han venido porque sienten interés en aprender sobre este patrimonio», concluyó Óscar Granja.

## Una manifestación única en el mundo

El oficio artesanal del Barniz de Pasto, que desde hoy hace parte de la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial del mundo, es de origen prehispánico y excepcional en el mundo.

Consiste en la decoración de objetos de madera, con delgadas láminas coloreadas y recortadas, que se obtienen al procesar la resina vegetal que producen los cogollos del mopa-mopa.

La Declaratoria de la UNESCO aportará al fortalecimiento de la transmisión del conocimiento de este oficio a las nuevas generaciones a través del desarrollo de procesos educativos que garanticen su permanencia en el tiempo.

**Líderes Grancolombianos**  
Autor: Gerney Ríos González

**Libros de colección**  
Autor: Gerney Ríos González

**HISTORIAS DE TRENES**  
Gerney Ríos González

**MINGA**  
Gerney Ríos González

**INTEGRACIÓN AHORA**  
Gerney Ríos González

"Este texto reproduce una juiciosa investigación socio histórica, que narra el viacrucis sufrido por los pueblos indígenas de la América, en plena ebullición geopolítica".  
Marco Tulio Calderón Peñalosa, Rector UGC.

"Debemos vislumbrar un siglo XXI de esperanza y un tercer milenio de lucha por la vida y el progreso basado en el respeto de la biodiversidad en las naciones de la Gran Colombia".  
Marco Tulio Calderón Peñalosa, presidente Asociación de Universidades de América.

Historias de Trenes, abre a los ojos la necesidad y promueve la construcción de los ferrocarriles en Colombia para no quedar al margen del progreso global.

Tequila Don Ramón:

# BUSCA CONQUISTAR EL MERCADO COLOMBIANO



Tequila Don Ramón

**Daniel Sebastián Sánchez Acosta**

La empresa mexicana Tequila Don Ramón, que debutó en Colombia el pasado mayo, proyecta exportar 8 mil cajas de su producto a Colombia, con la meta de alcanzar un 5% de participación en el mercado del tequila en el país.

«Existe una fuerte conexión cultural entre Colombia y México, evidente en la música, la comida y las

tradiciones. Esta afinidad facilita la introducción de nuestro tequila a los consumidores colombianos, quienes pueden apreciar la herencia y la artesanía detrás de nuestro producto», afirmó Ernesto Acuña, Director de Marketing de Tequila Don Ramón.

Casa Don Ramón, con más de 25 años de experiencia en el mercado del tequila, exporta más de 600 mil cajas de su producto al año a 55 países, con 50 mil cajas anuales destinadas a América Latina. Y a pocos meses de

su llegada a Colombia, Tequila Don Ramón, reafirma su compromiso de conquistar a los consumidores colombianos.

Y es que, según el Consejo Regulador del Tequila, el segmento de tequila 100% de agave en Colombia ha mostrado un crecimiento constante en los últimos tres años. Solo en julio de este año, se exportaron más de 376 mil litros de tequila al país, lo que subraya el creciente interés de los colombianos por esta bebida. «Creemos firmemente en el potencial de

nuestra marca para ganar un lugar especial en los corazones de los consumidores colombianos. Nuestro tequila captura la esencia misma de la cultura mexicana y celebra nuestra profunda conexión como países vecinos y amigos», añadió Ernesto Acuña, Director de Marketing de Tequila Don Ramón.

Además, la marca Global Premium, conocida por su calidad, cuenta con más de 10 productos diferentes entre tequilas y mezcales, que han obtenido más de 50 medallas

en competencias de renombre mundial.

En Colombia, Tequila Don Ramón ofrece su línea ultra premium de Edición Limitada en las versiones Plata, Añejo y Extra Añejo. También está disponible la línea Platinum, de tequilas cristalinos y la línea Punta Diamante en las expresiones Plata, Reposado y Añejo. A partir de septiembre toda la gama de productos se puede encontrar en supermercados como Carulla y grupo éxito principalmente en Antioquia.

# ELEMENTOS HISTÓRICOS AMAZÓNICOS

**Gerney Ríos González**

Enrique el Navegante de Portugal, había estimulado las incursiones a oriente y finalizando el siglo XV la ruta hacia las especias ubicadas en la actual Indonesia, las islas Molucas, era un mare clausum, un mar sin salida, y únicamente los portugueses tenían la clave de esas aguas apocalípticas que engullían naves y sueños, pero que permitían llegar al paraíso de la pimienta, considerado el oro negro, con su mejor cliente los árabes, que lo negociaban a 88 veces su valor.

España se había quedado con el hueso raspado, pues en América no existía la nuez moscada ni la pimienta, la misma que hoy se produce en el Putumayo. En su oscurantismo y nihilismo, el papa, con el tratado de

Tordesillas, había fragmentado el planeta entre las dos naciones ibéricas, entregando a Portugal el archipiélago de las Molucas, reino de las especias.

Como nadie es profeta en su tierra, Magallanes o Magalhaes, un genio de la oportunidad, despreciado por el rey Manuel de Portugal, puso en manos de España una estrategia para conquistar las Indias y contextualizar las fronteras de Tordesillas, argumentando que, por equivocación cartográfica, las islas Molucas no pertenecían al imperio hispano. Con su visión propuso a la Graciosa Majestad y a Don Carlos V de Alemania y I de España, desplazarse hasta el extremo del mundo, atravesar con sus naves del océano Atlántico al Pacífico, conquistando un mundo nuevo plétórico de riquezas.



Monumento a Fernando de Magallanes en Punta Arenas, Chile.

## Dicho y hecho

La línea imaginaria –trazada por el Tratado de Tordesillas–, que en principio debía unir Laguna, en el Estado de Santa Catarina, la frontera del infierno de abismos insondables poblada por monstruos terroríficos para los antiguos, pero que los modernos a finales del Siglo XV empezaban a ver como puerta tendida al futuro.

De acuerdo con esa partición, Portugal tenía derecho a 2 millones 800 mil kilómetros cuadrados de territorio suramericano. El resto de lo que hoy constituye la superficie de Brasil fue logrado por la corona portuguesa al cabo de una larga serie de negociaciones, amenazas y todo tipo de trampas.


Al margen de esas operaciones, que terminarían de dar su actual fi-

sonomía al Brasil, el Tratado de Tordesillas tuvo más de un siglo y medio de vigencia. Dentro de lo fraudulento y atrevido –el avance brasilero– desmembró los territorios de Paraguay, Bolivia y Colombia, mira aún hacia el océano del futuro: el Pacífico.

Una delimitación territorial que se mantuvo hasta el año 1580, fecha en que la Península Ibérica fue integrada por la fusión de los dos reinos. Infortunadamente durante el tiempo de la unión no se controló la frontera en el nuevo mundo, se creó la visión de un espacio abierto al movimiento de portugueses y españoles; al separarse los dos reinos, España no disponía de una política de redefinición territorial concreta, por lo cual se abrió paso a la ocupación de hecho de paulistas o bandeirantes brasileros hacia

la desguarnecida área amazónica, otrora región de influencia hispánica. Los bandeirantes en la búsqueda de oro, tierras e indios esclavos, penetraron sin oposición a través de las redes hídricas amazónicas y empujaron la frontera brasilera, lo que no fue percibido en toda su gravedad por los gobernantes andinos de la época, entre otras razones por las guerras civiles y problemas que azotaron a América Latina durante los Siglos XIX y XX, de análoga manera por la ignorancia geográfica acerca de los territorios que poco a poco se perdieron.


Bolivia fue mutilada de zonas importantes como El Acre; y en el caso colombiano es clásica la pérdida territorial de las extensiones de los ríos Putumayo, Caquetá y Vaupés.



**XILÓPALO**  
PREMIO NACIONAL  
DE PERIODISMO DIGITAL  
• 2024 •

PARTICIPA EN LA CATEGORÍA  
DE CARICATURA

Destaca tu talento a través de ilustraciones que comuniquen realidades de la sociedad.



Premioxilopalo.com

Evite sufrir riesgos y complicaciones:

# A CAUSA DE LA AUTOMEDICACIÓN

**E**vite sufrir riesgos y complicaciones a causa de la automedicación

La automedicación debe ser una práctica responsable, pues el uso indiscriminado de los medicamentos podría acarrear riesgos asociados a eventos adversos y la prolongación y/o empeoramiento de la enfermedad para la cual están siendo usados. Usar medicamentos de venta bajo fórmula sin la debida monitorización médica, o usar medicamentos de venta libre sin verificar las contraindicaciones y seguir las pautas de dosificación indicadas por el fabricante en el empaque, son situaciones muy riesgosas para los pacientes.

Los medicamentos en Colombia cuentan con diferentes condiciones de venta: uno son los de venta libre (como anti-gripales y analgésicos como el acetaminofén o ibuprofeno) los cuales se promocionan por medios masivos y pueden comprarse en almacenes de cadena, los otros son los de venta bajo prescripción, estos solo pueden adquirirse y usarse, como su nombre lo indica, después de ser prescritos por un profesional de la salud habilitado para ello.

Ningún medicamento de venta bajo fórmula debe ser comprado sin la misma (por ejemplo, medicamentos para la diabetes o hipertensión) a pesar de que los pacientes los usen rutinariamente.



Usar medicamentos de venta bajo fórmula sin la debida monitorización médica, o usar medicamentos de venta libre sin verificar las contraindicaciones y seguir las pautas de dosificación indicadas por el fabricante en el empaque, son situaciones muy riesgosas para los pacientes.

Estos medicamentos pueden generar riesgos importantes para la salud si no se usan bajo la prescripción y supervisión de un profesional de la salud.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la automedicación es el uso de los medicamentos (de venta libre), basado en signos y síntomas leves que las personas pueden identificar fácilmente, con el fin de mantener una buena condición de salud. Sin embargo, ésta debe ser una práctica responsable, pues el uso indiscriminado de los medicamentos podría acarrear riesgos asociados a eventos adversos, como ocultar las manifestaciones de la enfermedad, generar daños colaterales en otros órganos; e incluso la prolongación y/o empeoramiento de la enfermedad para la cual están siendo usados. No verificar las contraindicaciones y/o no seguir las pautas de dosificación indicadas por el fabricante

en el empaque, ponen a los pacientes en situaciones de riesgo.

«Ante la presencia de síntomas leves, las personas suelen acudir a familiares, amigos, vecinos, consultar en internet o acudir a las farmacias para encontrar el medicamento adecuado y así tratar su condición. Esto solo puede hacerse con medicamentos de venta libre, los de venta bajo prescripción sólo pueden ser ordenados por profesionales de la salud habilitados para ello. Por lo que la automedicación responsable implica que los pacientes hayan recibido toda la información sobre el uso e indicaciones de los medicamentos previamente por un profesional de la salud autorizado» aseguró Alejandra Cruz, Directora Ejecutiva de la Asociación Colombiana de Farmacovigilancia.

En línea con lo anterior, es importante precisar que el personal de las farmacias o droguerías

cumple con la función de verificar, no de realizar la prescripción, además de dispensar el producto de manera responsable e informada, y hacer una pedagogía al paciente sobre el uso del medicamento. «Cuando el paciente va a una droguería, la entrega del producto la hace siempre, por norma legal, personal calificado encargado de indicar cuáles son las contraindicaciones y riesgos de ese medicamento, así como sus instrucciones de uso y almacenamiento en casa», resaltó Claudia Sterling Vicepresidente Legal y de asuntos Corporativos de Cruz Verde.

Sterling destacó que los gestores farmacéuticos, a través de las droguerías y centros de distribución, son los únicos establecimientos de salud que llegan a todos los departamentos del país, y a su vez, a los sitios más apartados, para realizar una entrega responsable de medicamentos a cada paciente según

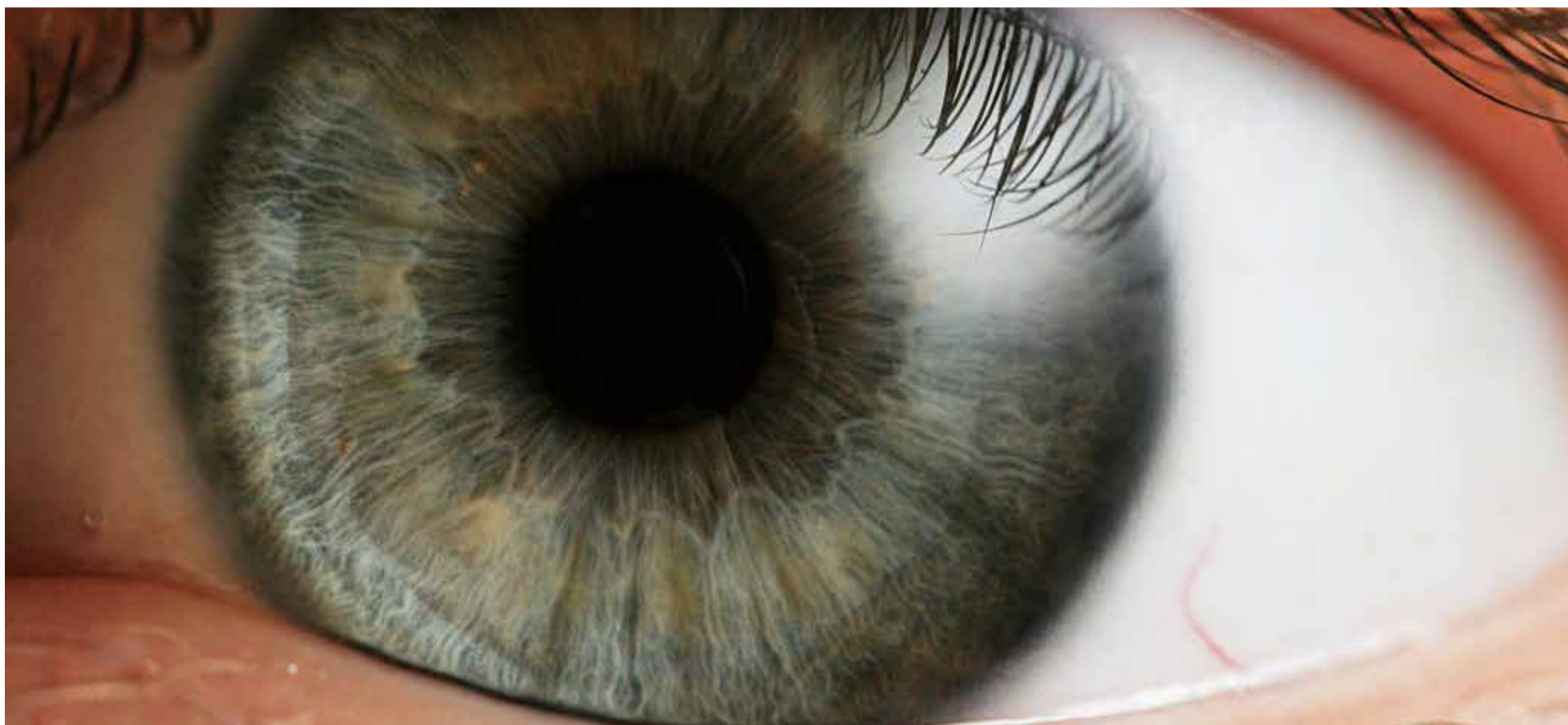
la prescripción médica, mediante una gestión de dispensación informada.

Para evitar la automedicación irresponsable de medicamentos de venta libre, la Asociación Colombiana de Farmacovigilancia recomienda a los pacientes:

- Mantenerse informados, buscar fuentes confiables y siempre observar en las etiquetas de los medicamentos las dosis aprobadas tanto para adultos como para niños.
- Observar muy bien los síntomas o enfermedades para las cuales el medicamento está aprobado y las contraindicaciones, precauciones y advertencias establecidas por el fabricante, con el fin de no incurrir en algún tipo de error de medicación. Solo usarlos para síntomas leves.
- Consultar a un profesional que esté calificado para resolver dudas en caso de que se presenten.
- Si los signos o síntomas persisten, siempre se debe acudir al médico, ya que puede tratarse de una enfermedad que requiera una intervención urgente o que impacte de manera significativa la salud de la persona.
- No se recomienda usar medicamentos por decisión propia, ni siquiera de venta libre, en mujeres embarazadas, enfermos crónicos o niños, a menos de que el pediatra ya lo haya autorizado.

Experiencias vividas:

# BORRADAS DE MI MENTE



«Ojo por ojo y el mundo acabará ciego».

**David Turbay Turbay**

**P**erdonar es poder ir al pasado y volver ileso. Gandhi recordó: OJO POR OJO, y el mundo acabará ciego.

Pienso, amando mi vida, que debo preocuparme tan solo de lo edificable, no de lo miserable. Y estoy convencido, como lo anotara Frank Sinatra, que la mejor venganza es el éxito masivo.

No me importan mis destructores. No me interesa la basura. El perdón es atributo de los fuertes. Rencor? Prefiero vivir. Maldito rencor. Pasé los mejores años de mi vida concentrado en el dolor del pasado y del presente, en lugar de concentrarme en la dicha del futuro, que ya se asoma victorioso. El rencor, lo enseñó Nelson Mande-

la, es como tomar veneno y esperar que mate a nuestros enemigos.

Tengámoslo claro. Repitámoslo a diario. Recordémoslo siempre. La grandeza inspira envidia, la envidia rencor y el rencor mentiras. Aprendí con Nathan que ningún hombre puede pensar con claridad cuando sus puños están cerrados.

Ya no consulto mis miedos, sino mis esperanzas. Ya no pienso en mis frustraciones sino en mi potencial por alcanzar, como lo dijera el Papa Juan XXII.

Dejo quieto a mis enemigos. Sé que los perturbo, los enfermo, viven pendientes de mí, y los frustro sobremanera.

Sigo en mi lucha, como si no existieran. Son tan

chiquitos que ya ni los veo. Dios no me ha pedido que haga lo imposible. Eso lo hará él, que todo el poder tiene. Y llorarán, con tristeza lo vaticino.

Lee Iacocca, aconseja que en tiempos de gran estrés o adversidad, siempre es mejor mantenerse ocupado. Dirigiré mi ira y mi energía hacia lo positivo. Mis frustraciones son, desde hoy, mi mayor fuerza inspiradora. Definitivamente hay emociones que son veneno para cualquier sujeto vivo. Y sabiéndolo, es mejor extinguirlas de nuestro itinerario vital.

Creemos a través del conflicto, me recordaré a cada instante. No nací para engrosar la nómina de los perdedores, que ni siquiera luchan. Vivo intensamente enfocado en el resultado, no en los

obstáculos. La suerte de los adultos mayores, la lucha por la efectividad de sus derechos que reclaman protección en todos los órdenes, están en mi agenda.

También lo están los campesinos, que son la música que ronda el destino emocional de nuestras mejores esperanzas.

Las luchas de los jóvenes tienen absoluta validez, y hay que respaldarlas. La protección de los hombres de la calle, exige atención centrada y prioritaria. La lucha por extinguir la miseria, reclama unidad nacional.

Son batallas trascendentes. Luchar con quienes me afrentaron como banda de calaña perversa, será cometido de Dios y de la Justicia. No perderé más mi tiempo en

hacerlos pagar su acción ignominiosa. No valen mi tiempo, ni mis desvelos. El dolor que me han generado, me ha permitido ordenar las acciones que debo emprender, que son sinónimos de Patria y de justicia social.

Los rencores quedan sepultados. Merezco desde ahora ser feliz, sin perturbaciones, haciendo y ejecutando mi plan de vida, ejerciendo mi dignidad humana, sin humillaciones de nada ni de nadie. La dignidad y la solidaridad, son los soportes del Estado. A trabajar por una sociedad que respete estos derechos. Los triunfos que conquistaron mis avasalladores, son de oropel, de una fragilidad moral sorprendente. Borrados de mi mente, ya lo están, ese es mi irrevocable decreto existencial.



Espacios culturales y turísticos:

# RESTAURANTES CENTENARIOS DE MADRID



Restaurante Malacatin

## Claudio Ochoa

Infinitas, así son las historias que acumulan las paredes, techos y reliquias de los restaurantes madrileños ancestrales. Adorables, por las vivencias que han dejado allí reyes, dignatarios, artistas, gente del común, niños, ancianos, enamorados, escritores, toreros, toda clase de gente, entusiasmados con la cautivadora gastronomía española, al compás de sus vinos y bebidas espirituosas.

Es tal el aprecio local y mundial por sus restaurantes centenarios, que el Ayuntamiento de Madrid los ha declarado Espacios Culturales y Turísticos de Interés General. Doce establecimientos que constituyen la Asociación de Restaurantes y Tabernas Centenarios de Madrid (RCM). Son estos:

### BODEGA DE LA ARDOSA

Fundada en 1892, para comercializar vinos producidos en la comarca vinícola (La Ardosia) de Toledo. Desde 1979 se enfocó hacia la cervecería, con la bebida checa a la cabeza y pintxos de tortilla, entre su variedad

de tapas. Viejos toneles de vermouth son sus mesas. Está ubicada frente a la Parroquia de San Ildefonso, cuyos niños cantan la Lotería de Navidad, y junto a la calle de Fuencarral y Tribunal, lo más castizo de Madrid. Entre sus delicias, anchoas del Cantábrico, salmorejo, bacalao al ajoarriero, cebollas rellenas de atún, fabes con calamares, y croquetas muy diversas.

### RESTAURANTE BOTÍN

Allí está, al pie del Arco de Cuchilleros, unos pocos metros abajo, como quien dice, en plena Plaza Mayor de Madrid, desde 1725. Del Restaurante Botín dice el Libro Guinness de los Récords que es el más antiguo del mundo. Inicialmente fue una posada y mesón, que entonces ofrecía a los huéspedes cochinillo y cordero al estilo tradicional castellano. Hoy, como ayer, en el mismo horno de leña. Su nombre es Jean Botin, cocinero francés que entonces llegó a Madrid, donde fundó la casa de comidas.

### CAFÉ GIJÓN

Abierto en 1888, por un asturiano de nacimiento.

Siempre ha sido centro de cultura, en donde diariamente sus asistentes celebran tertulias. Escultores, periodistas, pintores, literatos... tienen allí su segundo hogar, y siempre están poniéndose al día en la actividad social, y en temas culturales, y hasta políticos, de cualquier época relacionada con la vida del Gijón. Lugar para hacer amigos, además de mucho café y café, ofrece cocina española y europea. Está situado entre la Cibeles y Colón, en el Paseo de Recoletos número 21.

### CASA ALBERTO

Esta taberna nació en 1827 en el Barrio de las Letras. Conserva amoblamientos y detalles de esa época, como la grifería, mesas y sillas, mostrador exclusivo en ónix, frascas y el juego de medidas para servir el vino. En este edificio vivió Miguel de Cervantes entre 1613 y 1614, y aquí escribió su obra «Viaje al Parnaso», y varios capítulos de la 2ª parte de El Quijote. Entre lo destacado de su menú ofrece vermouth de grifo, rabo de toro, albóndigas de ternera y bacalao a la madrileña. Son frecuen-

tes aquí las tertulias tau-rinas.

### CASA CIRIACO

En 1897 inició como almacén de vinos, y en 1929 Ciriaco le abrió el restaurante, que ofrece la tradicional comida madrileña, como el cocido madrileño y la pepitoria de gallina (receta centenaria). Sitio histórico desde el 31 de mayo de 1906, cuando el conocido anarquista Mateo Morral lanzó desde el 4º piso una bomba, al paso del cortejo nupcial de Alfonso XIII, bisabuelo del actual Rey Felipe VI. Tasca típica madrileña situada en la Calle Mayor número 84, frente a la Catedral de la Almudena. En Casa Ciriaco se han dado cita escritores como Valle Inclán.

### CASA LABRA

Frituras y croquetas de bacalao, entre lo más apetecido de su oferta gastronómica. Se le conoció en un momento como Los Peregrinos, restaurante fundado en 1860, y desde entonces se mantiene igual. En el seno de esta taberna fue fundado de manera clandestina, el Partido Socialista Obrero Español, el 2 de mayo de 1879, y una placa de bronce allí lo recuerda. Está ubicado en calle Tetuán.

### CASA PEDRO

Los vinos moscatel y garnacha fueron claves para sumar al prestigio de este restaurante, fundado en 1702, con el nombre «Casa de la Pascuala». Nació como fonda y refugio para todos cuantos llegaban o salían de Madrid camino a Francia. Entre sus platos de

hoy destacan asados de cordero, cochinillo y productos de la zona, mollejas encebolladas, sesos de cordero a la romana, riñones a la plancha y manitas de cerdo. Juan Carlos I ha estado entre los visitantes a este restaurante, de arquitectura rústica, especial para los «adictos» al vino. Está en Fuencarral, vía a Francia.

### LA CASA DEL ABUELO

Caracterizado por su famoso vino dulce «El Abuelo» y sus reconocidas gambas a la plancha y al ajillo, fue fundado en 1906. Cuatro generaciones de la misma familia han sabido mantener su tradición y enseñar a sus visitantes la centenaria cultura de la tapa. TripAdvisor, la mayor web de viajes del mundo, le ha otorgado su «Certificado de Excelencia». Está en la calle de la Victoria, 12.

### LHARDY

Este establecimiento es a la vez tienda, restaurante y servicio de catering, cuyo nombre, Lhardy, representa lo más alto de la cocina española e internacional, destacándose el cocido madrileño, los callos a la madrileña y los riñones al jerez. Ahí todo es elegancia, y sus lámparas evocan el romanticismo. Conserva celosamente el ambiente cortesano y aristocrático del Madrid de inicios del siglo XX. En este mítico Lhardy se han urdido derrocamientos de reyes y políticos, y celebrado reuniones de ministros con Primo de Rivera. Entra en su tercer siglo de existencia en la misma casa de la Carrera de San Jerónimo, donde abrió sus puertas en 1839.

Universidad de Navarra en España:

# BUSCA VOLUNTARIOS PARA ESTUDIO SOBRE CONSUMO DEL ALCOHOL

Ante la falta de evidencia científica sobre cuál es la mejor recomendación que los profesionales sanitarios pueden hacer sobre el consumo de alcohol, en personas que ya lo consumen, nace el proyecto NAMETI (Navarra Medical Trialist Initiative). Liderado por investigadores del departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Facultad de Medicina de la Universidad de Navarra, en colaboración con antiguos graduados de la Facultad de Medicina, este proyecto piloto, pionero en el mundo, busca voluntarios para investigar los efectos del alcohol en la población. El Dr. Miguel Á. Martínez-González, director del departamen-

to de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Facultad de Medicina de la Universidad de Navarra e investigador principal de diversos proyectos de investigación en los que se ha inspirado este estudio piloto, afirma: «NAMETI, por ahora ceñido geográficamente a Navarra, dará lugar a un estudio único sobre el consumo de alcohol a nivel nacional, que aportará una evidencia científica hoy inexistente y muy necesaria».

Asimismo, presenta que «el alcohol es un problema por su elevado consumo y sus efectos sobre la salud. Ya desde 2016 se sitúa como el primer factor de riesgo entre las personas de 15 y 49



La Universidad de Navarra, busca voluntarios para investigar los efectos del alcohol en la población.

años, tanto para muertes prematuras como para pérdida de años de vida. Algo que proviene, entre otros, del aumento del riesgo de accidentes de tráfico y otras muertes violentas, de distintos tipos de cáncer y de enfermedades transmisibles. Además, un alto consumo de alcohol aumenta el riesgo de cardiopatía isquémica, diabetes e ictus isquémico».

Por ello, el Dr. Martínez-González, también catedrático visitante en la Escuela de Salud Pública de Harvard, aseguró: «Nos ilusiona enormemente que sea en esta Comunidad Foral donde nazca el que aspira a ser el mayor ensayo jamás realizado sobre el consumo de alcohol, y que tanto bien puede hacer a la salud pública».

**Consumo de al menos tres bebidas alcohólicas a la semana**

La Dra. Maira Bes-Rastrollo, también catedrática

de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra, e investigadora principal de NAMETI, informa de que «para poder participar, se requiere que los voluntarios sean personas que ya consumen al menos tres bebidas alcohólicas a la semana», y añade: «Este piloto, que dura doce meses, consta de varias fases. Por un lado, al inicio y al final, enviaremos a los participantes un cuestionario sobre estilos de vida y consumo de alimentos y bebidas. También habrá dos visitas presenciales a una consulta, en las que se hará un registro de peso y altura, un electrocardiograma y unas pruebas de memoria, así como una toma de muestras de sangre y orina. Por otra parte, cada quince días se deberá rellenar un cuestionario online muy breve centrado en el consumo de alcohol». Los interesados pueden inscribirse o pedir más información a

través del correo [nameti@unav.es](mailto:nameti@unav.es).

«Si algo bueno ha traído la pandemia es el deseo de muchas personas de apoyar a la ciencia, preguntándose cómo podrían hacerlo. En este enero, un mes de propósitos, y con toda la esperanza de un año por delante, animamos a participar a todas aquellas personas que cumplan los requisitos y que quieran apoyar la investigación científica sobre un tema que causa muchos estragos en la sociedad», expresó la Dra. Bes-Rastrollo.

Durante todo el estudio, se deberán seguir algunas recomendaciones sobre el consumo de alcohol, a través de un material concreto que cada participante tendrá disponible en una web personalizada. Además, recibirán asesoramiento de un dietista-nutricionista vía telemática.



# EL FANTASMA



A veces, por mirar un árbol, no se aprecia el bosque. Bien vale la pena reconocer esos esfuerzos, a veces olvidados de nuestra geografía, que emprenden nuevos retos.

El domingo 18 de agosto se entregaron los Premios Titanes Caracol 2023-2024 que, en su novena versión, reconocieron a los héroes que transforman el mundo con sus iniciativas de desarrollo sostenible. La ceremonia que se llevó a cabo en el Teatro Mayor Julio Mario Santo Domingo contó con un show musical a cargo de Adriana Bottina, Herencia de Timbiquí, Santiago Cruz, Adriana Lucía y Don Tetto.

En la categoría Educación de calidad y desarrollo de capacidades, apadrinada por Chevrolet, el ganador fue Andrés Manrique León, quien con su iniciativa Aspirantes busca impulsar una revolución educativa que inspira y transforma vidas, articulando sueños, metas y talentos.

Por su parte, Hugo Esteban Rojas se convirtió en el ganador de la categoría Ciencia, tecnología e innovación, apadrinada por Oleoducto de los Llanos Orientales – ODL, con su proyecto Humanos 3D, ayuda a personas amputadas de poblaciones alejadas del país a obtener prótesis. Pero más allá de construir prótesis a través de la tecnología de impresión 3D, lo que hace Esteban es crear oportunidades específicas a partir de lo que el usuario necesita. De este modo, las crea y adapta para que supla necesidades laborales, deportivas y de ocio.

En la categoría Sostenibilidad y economías ambientales, apadrinada por Esentia, el ganador fue Jonny Alexander Umaña, quien, preocupado por el cambio climático y la escasez de recursos hídricos y energéticos en el mundo, inició un proyecto sostenible y eficaz para aprovechar las condiciones y los fenómenos climáticos naturales, y de esta forma conseguir agua y energía limpia. Así nace Nebulón,



Alma Ortiz

una iniciativa con la cual, a través de un dispositivo, captura el agua presente en la niebla a través de mallas y aprovecha la energía eólica y solar, las cuales pueden ser usadas posteriormente para el consumo.

En la categoría Inclusión, integración y reconciliación, apadrinada por Constructora Bolívar, la ganadora fue María Carlina Esterilla, quien creó ASOMUNEP, una asociación que reúne a mujeres afrodescendientes de Putumayo para crear procesos productivos a partir de prácticas ancestrales, desde la confección de turbantes africanos hasta la gastronomía. De este modo, las asesora para mejorar su calidad de vida desde la economía, la educación y la cultura, para lograr su inclusión y una sociedad más justa, solidaria y respetuosa con las mujeres.

Para finalizar, Carlos Alberto Castro se quedó con el reconocimiento en la categoría Salud y Bienestar, apoyada por TQ – Tecnoquímicas. Carlos Castro trabaja para ofrecer alimentos y promover espacios psicosociales en la Comuna 3 de Villavicencio. Atiende la drogodependencia y brinda jornadas de salud. Adicionalmente Carlos ha creado jornadas culturales con los niños, promoviendo un ocio productivo que los aleja de la dependencia y otros problemas de calle.

Juan Roberto Vargas, director de Noticias Caracol, resaltó el valor que tiene para Caracol Televisión esta iniciativa: "Titanes Caracol es hoy por hoy, el más importante referente de visibilidad social en Colombia. Quiero agradecerles a los Titanes por tener la valentía de construir un país en medio de grandes limitaciones, desafiando la incredulidad y derrotando el escepticismo que tanto nos golpea. Ellos son símbolo de valentía, de persistencia, de fortaleza mental y espiritual, generosidad y creatividad al servicio de sus comunidades".

## Salto Ángel:

# PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD



El Kerepakupai Vená o Salto Ángel (Kerepakupai Vená en pemón, que significa «salto del lugar más profundo») es la cascada de agua más alta del mundo, con una altura de 979 m (807 m de caída ininterrumpida) Está ubicado en el Parque Nacional Canaima Bolívar, Venezuela; un espacio natural declarado Patrimonio de la Humanidad. Vista del Kerepakupai desde el río Churun.

Emergencia:

## INFARTO AL CORAZÓN

En Pasto:

## EL BARNIZ DECLARADO PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD