

# PRIMICIA



AÑO 18 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA FEBRERO DE 2025



## VITRINA TURÍSTICA DE COLOMBIA

En medio del positivo panorama que ha reportado el turismo, María Camila Tascón Arcila, reina nacional del café, fue una de las personalidades que se hizo presente en la inauguración de la Vitrina Turística de Colombia 2025

Sigue el juicio a Uribe:

**HOY HABLA  
EL TESTIGO  
MÁS  
IMPORTANTE**



En Chocó:

**GUERRA  
TOTAL  
A LA  
MINERÍA  
ILEGAL**



Sigue el juicio a Uribe:

# HOY HABLA EL TESTIGO MÁS IMPORTANTE



Juan Guillermo Monsalve, el principal testigo contra Álvaro Uribe.

## Rafael Camargo Vásquez

**H**oy continuará el juicio contra el exsenador Álvaro Uribe, acusado de supuesto soborno a testigos y fraude procesal, a pesar de las múltiples acciones de la defensa para paralizar el mismo.

Ayer habló Deyanira Gómez, expareja del condenado Juan Guillermo Monsalve. Ella declaró

que está exiliada, por cuanto teme perder su vida.

Hoy comparecerá, Juan Guillermo Monsalve, principal testigo contra Uribe y que en la cárcel fue atacado, para establecer qué clase de documentos tenía en su poder. Los guardias, según algunas fuentes, buscaban unas fotografías.

Los guardias del INPEC, negaron el hecho, aclarando que no fue agredido por guardias del Inpec

que entraron a requisar su celda. Sin embargo, indicando que en un procedimiento de requisa hubo un forcejeo en el que fue lastimado.

Entre tanto, El Reporte Coronell, indicó, que: «Siete guardias ingresaron al lugar de reclusión de Monsalve en la cárcel La Picota, Bogotá, desmantelando su celda y revisando exhaustivamente sus pertenencias. Aunque el Inpec calificó la acción como una operación de rutina, el testi-

go denunció haber sido golpeado durante el procedimiento, mientras que los guardias alegaron que «se pegó» al resistirse a abrir la puerta».

El operativo dejó la celda de Monsalve completamente desordenada. De acuerdo con las imágenes, las tablas de la cama fueron desmontadas y colocadas contra la pared, los colchones quedaron tirados en el suelo, y las prendas de vestir fueron esparcidas por toda la habitación.

El expresidente enfrenta un juicio por un caso que nació hace siete años en la Corte Suprema de Justicia, cuando denunció al senador Iván Cepeda, acusándolo de ofrecer dinero en las cárceles para que lo acusen de delitos de los cuales se declaró inocente. La Corte hizo las investigaciones respectivas y concluyó que Cepeda era inocente y, por el contrario, tenían indicios de que los delitos habrían sido cometidos por Uribe, lo cual originó el juicio que se adelanta.

# OCÉANOS ABSORBERÁN ISLAS Y CIUDADES



Agua de los océanos cada día ocupa mayor territorio en el planeta.

## Gerney Ríos González

**P**rophetas de desastres y científicos basados en profundos estudios sobre el comportamiento del Planeta Tierra, nuestro hábitat universal, pronostican la desaparición de miles de islas y ciudades costaneras para el año 2050 y la hecatombe lleva ya sus largos lustros preparándose, gracias a la insensatez del hombre en busca de felicidad y comodidades para su sobrevivencia.

De hecho, muchas islas ya desaparecieron devoradas por los siete mares utilizados para describir regiones de los cinco océanos: el Ártico, el Atlántico Norte, el Atlántico Sur, el Pacífico Norte, el Pacífico Sur, el Índico

y el Océano Austral de acuerdo a las distintas regiones del mundo que cubren los bordes de expansión de los mapas del explorador y las cartas náuticas.

Los antiguos griegos usaron el término de los siete mares para cubrir las aguas de los mares Egeo, Adriático, Mediterráneo, Negro, Rojo y Caspio con el Golfo Pérsico; y posteriormente fue aplicada por la literatura europea medieval para describir los mares Norte, Báltico, Mediterráneo, Negro, Rojo y el Mar árabe, igualmente el Océano Atlántico. Lo cierto, hoy los mares forman parte de los océanos, que son mares de gran extensión separados e integradores de dos o más continentes.

Los grandes y dilatados mares que cubren la mayor parte de la superficie terrestre año tras año, aumentan su volumen y absorben espacios, ya no en centímetros sino en metros, producto del calentamiento global y el deshielo de los casquetes polares, millones y millones de litros de agua que inundan lenta e inexorablemente las costas de los continentes.

En el entorno cercano de Colombia, se señala la isla Gardi Sugdub del Caribe panameño, distante del Puerto de Colón, cien kilómetros al este, que según mediciones antiguas calculaban que tenía 305 metros de largo por 137 de ancho, pues el mar avanza sobre el suelo isleño que por 222 años ha tenido

una población de unas 600 familias que viven de la pesca, trueque de mercancías y artesanías.

Colombia posee áreas marítimas que alcanzan 928.660 kilómetros cuadrados en los mares Caribe y Pacífico, sin incluir los correspondientes a espacios en el océano Antártico, por aquello de la «teoría de la defrontación», sumados los 2.900 kilómetros de costas, le corresponderá cierto grado de la gran tragedia que protagonizará el líquido de los océanos, índico, Caribe-Atlántico y Pacífico, zonas donde el fenómeno golpea a comunidades de países con recursos económicos disminuidos.

## Mares ascendentes

Los estudiosos observa-

dores del comportamiento del clima en la Tierra, vaticinan que hacia la mitad de este siglo la temperatura aumentará en grados inesperados; a la vez, los mares subirán 60 centímetros y posiblemente 1.8 metros en 2050. Sería pues el desastre para miles de islas pobladas y ciudades costaneras. Se habla de Nueva York, se menciona a Miami, se pronostica que Cartagena estaría anegada en más de un 60 por ciento de su territorio.

Groenlandia con 2 millones 522 kilómetros cuadrados es la isla más grande del mundo después de la isla continente de Australia. 2 millones 106 kilómetros cuadrados, el 80 por ciento de su territorio está cubierto de hielo, constituyéndose en la segunda reserva del planeta Tierra, por detrás de la existente en la Antártida. El deshielo en Groenlandia está creciendo producto de la «locura» del clima mundial. Esas aguas aumentan el nivel de los océanos, pero, además, el líquido sube por el cambio climático hasta el 2024 irreversible; el calor influye en el agua y produce marejadas y huracanes.

En la Florida, el Estado ubicado más al sureste de los Estados Unidos, con el océano Atlántico a un lado y el golfo de México al otro, con cientos de millas de playas, las autoridades aportaron 2.700 millones de dólares para frenar el venidero desastre; sin embargo, otras regiones del orbe no tienen los recursos para estas prevenciones.

«El Dorado»:

# ¿MITO O REALIDAD?

Javier Sánchez

«El Dorado» fue un mito real y se dice que decenas de conquistadores llegaron a Sudamérica con el fin de descubrirla y conseguir un tesoro, aunque ninguno tuvo éxito.

«El Dorado» es una ciudad legendaria, hecha de oro ubicada en el territorio de la antigua Nueva Granada, en una zona donde se creía que existían abundantes minas de oro. La leyenda se origina en el siglo XVI, en la actual Colombia, cuando los conquistadores españoles tienen noticias de una ceremonia realizada más al norte (altiplano cundiboyacense), donde un rey se cubría el cuerpo con polvo de oro y realizaba ofrendas en una laguna sagrada. Hoy en día se sabe que este pueblo era el muisca y el sitio donde se realizaba la ceremonia habría sido la laguna de Guatavita. La noticia de la riqueza muisca atrajo expediciones originadas en Quito (Ecuador), Santa Marta (Colombia) y Coro (Venezuela). La supuesta existencia de un reino dorado motivó numerosas expediciones y se mantuvo vigente hasta el siglo XIX,<sup>7</sup> aunque su localización se fue trasladando desde Colombia hacia las Guayanas, a medida que avanzaba el proceso de conquista y colonización del territorio sudamericano.

El término «El Dorado», en general, se aplicó a casi todas las creaciones



Los conquistadores españoles soñaban con encontrar un pueblo hecho en oro.

fantásticas, inventadas por los nativos americanos o imaginadas por los propios españoles. El primer «Dorado» del que se tiene registro fue el mítico cerro de oro que supuestamente estaba ubicado en el valle Tayrona, unos aborígenes guerreros que dominaban a las demás tribus de la región de Santa Marta.

En 1534, mientras Cuzco caía en manos de Pizarro, hacia el Norte Sebastián de Belalcázar emprendía la conquista de Quito (Ecuador), que se suponía igualmente rica, aunque los españoles no encontraron tesoros allí.

La versión la habría originado un indígena que cayó prisionero ante las tropas de Belalcázar quien ordenó torturar al nativo hasta que diera información de las riquezas en la región. El prisionero, reveló que el cacique de su tribu solía cubrirse el cuerpo con oro en polvo para ofrendar a los dioses, naciendo allí la actual leyenda

de «El Dorado». Luego se fusionará con otros rumores y mitos que llevaron a creer que se trataba de toda una ciudad o reino construido enteramente en oro. Desde aquel entonces, los españoles comenzaron a denominar ese territorio como la provincia de «El Dorado».

## Ceremonia del indio dorado

La ceremonia del indio dorado de la laguna de Guatavita dio origen a la leyenda del mítico reino dorado. Desde tiempos remotos la laguna de Guatavita era el centro de adoración de una deidad desconocida que se manifestaba en forma de un pequeño dragón o culebra al cual otorgaban ofrendas. Luego, según las crónicas, ocurrió una tragedia en las aguas de la laguna cuando la Cacica se arrojó a sus aguas junto a su hijo acusada de infidelidad por parte del Cacique. Se suponía que ambos vivían en un maravilloso templo ubicado en el fondo de la laguna. Más tarde se ins-

tauró la ceremonia religiosa que debía ser realizada por los futuros caciques antes de ejercer el poder. Allí el gobernante debía ser cubierto totalmente con polvo de oro y luego trasladarse en balsa al medio de la laguna donde arrojaba objetos de oro y esmeraldas en símbolo de ofrenda

## Lagunas Sagradas

La historia de las ofrendas de oro y esmeraldas también condujo a los primeros intentos por desaguar las lagunas sagradas de los muisca.

El primer desagüe de la laguna de Guatavita lo realizó Hernán Pérez de Quesada, consiguiendo únicamente el equivalente a tres o cuatro mil pesos de oro. En 1652, un rico mercader de Bogotá, llamado Sepúlveda, obtuvo de Felipe IV la concesión para una segunda pesquisa. Sepúlveda realizó un corte en uno de los cerros con el fin de desaguar la laguna, obteniendo de esta empresa solo una valiosa esmeralda. Finalmente,

una compañía inglesa, por concesión del gobierno de Colombia, procedió a desaguar completamente la laguna de Guatavita, descubriendo en su fondo una capa de lodo de tres metros de espesor. Allí fueron encontrados algunos tunjos, esmeraldas y objetos de cerámica. La laguna Siecha fue parcialmente desaguada en 1856 por Joaquín y Bernardino Tovar, asociados a Guillermo Paris y a Rafael Chacón. El nivel de las aguas descendió unos tres metros permitiendo descubrir varias esmeraldas y algunas piezas de oro, entre las que se destacaba una balsa muisca, similar a la hallada en 1969, pero que actualmente se encuentra desaparecida. En 1870 se realizó un nuevo intento por desaguar la laguna Siecha, llevada a cabo por Crowther y Enrique Urdaneta, que perforaron 187 metros de roca de arenisca sobre el muro occidental. Sin embargo, cuando faltaban 3 metros para finalizar el túnel, los dos señores y un peón murieron asfixiados por las emanaciones viciadas del lodo sumadas al olor de la combustión de la pólvora empleada para la perforación.

Hoy todavía hay personas que consideran que existe «El Dorado» y han buscado, explorado de manera clandestina en diversas regiones de Colombia, dando paso a la minería ilegal que ha ocasionado la pérdida de los recursos naturales, violencia y miseria.

En Chocó:

# GUERRA TOTAL A LA MINERÍA ILEGAL



Maquinaria en la minería ilegal destruida por la fuerza pública.

**P**or instrucciones del presidente de la República, Gustavo Petro Urrego, y del Ministro del Interior (e) Gustavo García, el Gobierno nacional lideró un Consejo Extraordinario de Seguridad Ampliado en Chocó, que definió las acciones para garantizar los derechos fundamentales de los habitantes y contrarrestar el accionar de los grupos armados ilegales en esta zona del país.

El viceministro para el Diálogo Social y los Derechos Humanos, Gabriel

Rondón Olave, señaló que «la seguridad es la base del desarrollo para cualquier territorio», al insistir en la voluntad del gobierno de atender la situación que atraviesa el departamento.

La sesión, en la que estuvo la gobernadora del departamento, Nubia Carolina Córdoba, y altos mandos las Fuerzas Militares y de Policía, se anunció el fortalecimiento del pie de fuerza del Ejército Nacional con 186 hombres y un pelotón para garantizar la movilidad en la vía Quibdó-La

Mansa, y así integrarse a los dos pelotones iniciales que vienen efectuando similar operación en las carreteras del departamento.

El Ministerio del Interior informó sobre la priorización de recursos de alrededor de un millón de dólares para apoyar procesos de desminado humanitario, proyecto que se coordinará con entidades nacionales e internacionales.

«Nos vamos a reunir con AICMA (Dirección para la Acción Integral contra Minas Antipersonal) y

con la Agencia de Cooperación Internacional para que rápidamente se estructure un proyecto y tengamos esa financiación», aseguró Carlos Córdoba, coordinador del Equipo de Paz del MinInterior.

De la misma manera, se reforzará la articulación interinstitucional del Gobierno con este departamento para concretar la firma del Pacto Territorial del Chocó, que pretende darle viabilidad a proyectos estratégicos identificados por los equipos de las autoridades regio-

nales y tras escuchar las peticiones de sus comunidades y organizaciones.

«Tenemos ya un conjunto de 107 proyectos que tiene el Departamento Nacional de Planeación articulados con las iniciativas departamentales, municipales, y los que tienen que ver con los municipios PDET, para las cinco subregiones: Darién, Pacífico Norte, Baudó, Atrato y San Juan, que en las cifras indicativas podría superar los 4 billones de pesos», añadió Carlos Córdoba

Los trasplantes de órganos:

# UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD DE VIDA



EL primer trasplante de corazón, realizado en Sudáfrica en 1967

## Guillermo Romero Salamanca

Actualmente, más de 4.000 personas en Colombia están en lista de espera para recibir un trasplante: 3.730 necesitan un riñón, 175 un hígado, 50 un pulmón, 22 un corazón, entre otros órganos y tejidos», informó el Ministerio de Salud y la Protección Social de Colombia.

El Ministerio de Salud y Protección Social, en conjunto con el Instituto Nacional de Salud (INS), lanzó una nueva estrategia para optimizar el proceso de donación de órganos en el país.

Con una tasa de donación de 7,4 donantes por millón de habitantes, aunque en crecimiento tras la pandemia, el país aún no alcanza los niveles históricos de entre 8 y 10 donantes por millón.

«Los trasplantes de órganos representan una segunda oportunidad de vida para miles de personas en el mundo», dijo el doctor Gilberto Andrés Mejía Hernández, jefe de la unidad de trasplantes y cirugía hepatobiliar de la Fundación Cardioinfantil.

### LOS ÓRGANOS Y LOS TRASPLANTES

—¿Quiénes pueden ser candidatos para un trasplante?

—Las personas con enfermedades crónicas o en etapa avanzada que afectan el funcionamiento de órganos vitales pueden ser candidatas a un trasplante. Los pacientes o perfiles que son seleccionados para estos procedimientos son determinados por un equipo médico especializado tras una evaluación integral del paciente.

—¿Cuáles son los órganos que se pueden trasplantar?

—Los órganos más comunes para trasplante son el corazón, los riñones, el hígado, los pulmones y el páncreas. Además, es posible trasplantar

tejidos como córneas, médula ósea y páncreas-riñón en procedimientos combinados.

—¿Cuánto tiempo puede vivir una persona con un órgano trasplantado?

—La expectativa de vida depende de varios factores, incluyendo el tipo de órgano trasplantado, el estado de salud del paciente y el seguimiento médico posterior. Con los cuidados adecuados, muchas personas llevan una vida saludable durante muchos años tras recibir un trasplante.

—¿Qué es el rechazo del órgano y cómo se previene?

—El rechazo ocurre cuando el sistema inmunológico del paciente identifica el órgano trasplantado como un cuerpo extraño y ataca sus células. Para prevenirlo, los pacientes deben tomar medicamentos inmunosupresores de por vida y asistir a controles médicos regulares. —¿Cómo se puede ser donante de órganos?

—Ser donante es un acto de solidaridad que puede salvar muchas vidas. En Colombia, cualquier persona puede manifestar su deseo de ser donante en vida informando a su familia y registrándose en la base de datos del Instituto Nacional de Salud (INS).

La industrialización de la hoja de coca:

# UN RETO EN COLOMBIA



Cultivos de coca

Cauca. Lenguaje como la gobernanza del proyecto, los costos operativos y la administración de los recursos financieros, hace parte de las acciones a seguir en los próximos meses. «La investigación del proyecto de industrialización de los cultivos ilícitos, ascenderá a 700 millones de dólares».

En la iniciativa, el departamento del Cauca, es el punto geográfico donde se iniciará el proceso del proyecto, bajo los protocolos de las comunidades indígenas y la normatividad jurídica de la legislación en Colombia.

La industrialización de la hoja de coca, con el uso de energías limpias, se abre paso en Colombia en el año 2025; como fórmula de sustitución de cultivos ilícitos.

El manejo de la hoja de coca, está estigmatizado por varias décadas el país, gobernado hoy, bajo el Gobierno de izquierda del presidente Gustavo Petro.

La Organización Mundial de la Salud, la Organización de Estados Americanos, la Organización de Naciones Unidas y el Organización Internacional del Trabajo, -por historia- trabajan en esta línea de acción. «Bajo un marco legal, de acuerdo a la legislación co-

lombiana». La meta, es crear cultivos legales a gran escala, proyectos productivos, y; pan coger, desde un enfoque diferenciado para las comunidades indígenas.

Bajo este escenario, el reto es mantener la ancestralidad y la cultura indígena en el país. «Un tesoro indígena en el continente son sus habitantes. Para salvaguardarlo, se creará una ruta de educación, pedagogía, ciencia y tecnología», dice uno de los apartes del proyecto.

La industrialización de la hoja de coca, está consignada en el Plan de Desarrollo del Gobierno del presidente de izquierda, Gustavo Petro. «La paz, es

inversamente proporcional al proyecto de industrialización de la hoja de coca».

Colombia posee 32 departamentos, más de 1080 municipios, 7 provincias, donde tiene asiento comunidades indígenas desde el Caribe, pasando por la zona andina, la región pacífica y amazónica.

La tarea a seguir, es crear un escenario público - privado, desde una acción local y regional, con el protagonismo de los Cabildos indígenas.

Una de las comunidades indígenas involucradas en el proyecto, es la comunidad NASA que tiene asiento en 11 departamentos del país, entre ellos, el



## Centro Psicológico de Musicoterapia

Psicología, Música y Terapia:  
Calma la mente y relaja el cuerpo

La música es capaz de estimular al cerebro para entrenarlo en sus habilidades de cognición, atención, memoria, planificación, modulación emocional, motivación y conducta.



Carrera 7 No. 17-01 Consultorio 904  
Teléfonos: 3115049011- 3002124304  
Bogotá- Colombia

Satena garantiza transporte en :

# FESTIVAL DE LA LEYENDA VALLENATA



Satena la línea oficial del 58º Festival de la Leyenda Vallenata

Con el objetivo de atender la alta demanda de viajeros que se movilizarán hacia Valledupar para el 58º Festival de la Leyenda Vallenata, que se realizará del 30 de abril al 3 de mayo, Satena, la aerolínea de los colombianos, anunció el incremento de frecuencias en sus vuelos para movilizar a los asistentes a este evento emblemático

del folclor colombiano, que este año rinde homenaje al maestro Omar Geles.

Los vuelos saldrán desde Bogotá, Barranquilla, Medellín y Bucaramanga hacia la capital del Cesar, los días 29 y 30 de abril, así como el 1, 2, 4 y 5 de mayo, impulsando la llegada de visitantes nacionales e internacionales.

«Nuestro objetivo es facilitar el acceso de los viajeros al festival y contribuir al dinamismo turístico y económico de la región. Con estas nuevas frecuencias, garantizamos un servicio eficiente, puntual y cómodo para quienes desean vivir esta gran celebración», afirmó el mayor general Óscar Zuluaga Castaño, presidente de Satena.

Zuluaga Castaño añadió que «Satena se enorgullece de ser la aerolínea que facilita el encuentro entre los colombianos y sus tradiciones. Con esta ampliación de frecuencias, reafirmamos nuestro compromiso con la conectividad y el desarrollo regional», subrayó Zuluaga.

Los vuelos serán operados en aeronaves ERJ-

145, con capacidad para 50 pasajeros, asegurando un servicio ágil y confortable.

Valledupar, reconocida como la cuna del vallenato, recibe cada año miles de turistas durante el festival, quienes disfrutan de competencias de acordeoneros, presentaciones de artistas diversos, muestras gastronómicas y desfiles folclóricos.



# JALISCO



Crónica de Gardeazábal

Gustavo Álvarez  
Gardeazábal  
El Porce



Homenaje estudiantil a Edgar Mejía, quien cayó víctima de las balas oficiales.

**H**oy hace 54 años, el 26 de febrero de 1971, el estudiante de la Universidad del Valle, Edgar Mejía Vargas, tu-lueño de nacimiento acudía a las dependencias del CDU, el centro Deportivo Universitario.

Era un connotado jugador de voleibol y como quizás no sabía perder, y siempre ganaba, lo bautizaron como "Jalisco".

Llevaba amarrados al cuello sus tenis.

En aquella época no se usaban sino para actividades deportivas, no para andar bien vestido y a cualquier hora, como es hoy en día .

No se lo llamaban tenis, se creía que eran de caucho y en Colombia los fabricaba Croydon.

Mejía subía desde lo que después iba a ser el Parque Panamericano y cuando llegó a la esquina de los Rodríguez Caballero, en la esquina donde empezaba la vieja sede universitaria de San Fernando, una re-

verberamba de estudiantes salían como tromba huyendo de la tropa que los había desalojado del edificio de la rectoría donde Vicky, La Vietnamita, había dirigido la toma estudiantil dentro de la protesta contra las directivas universitarias por intentar imponer un decano tradicionalista para la facultad de Economía.

Jalisco se dejó chupar por la tromba estudiantil y con algunos pocos se fueron corriendo a buscar quizás el parque del Perro.

Cuando paró de correr estaba frente a la casa de las hijas del poeta Ricardo Nieto, no llevaba sino sus tenis amarrados al cuello, como era de usanza entre deportistas. Era su única arma.

Él no había cogido una piedra pero las balas de la soldadesca se estrellaron contra él y le dieron muerte miserablemente.

Su cadáver lo heroificaron mientras a la berraca mujer que era La Vietnamita la inscribieron como paciente del Hospital Universitario.

Sobre el desarrollo de esa historia que no se ha contado bien, circula por estos días mi novela El Titiritero, que publiqué en 1977.

A Jalisco lo honraron los primeros años cada 26 de febrero.

Hoy no lo recuerdan sino mis lectores.

A La Vietnamita la izquierda necesitaba olvidarla, siempre ha sido machista. Sobrevive en Paris.



Benedetti en el Congreso:

# RECIBIMIENTO AGRIDULCE



La bienvenida a Benedetti en el Congreso se la dieron María Fernanda Cabal del Centro Democrático y Fabio Raúl Amín, del Partido Liberal.

**A**rmando Benedetti, llegó al Congreso de la República, acompañado por varios funcionarios de la Casa de Nariño de la luego de haber sido nombrado como ministro del Interior.

El objetivo de Benedetti es buscar la manera de destrabar el trámite de la reforma a la salud, que no ha podido ser agendada en la plenaria de la Cámara de Representantes, porque ninguno de los vicepresidentes de esta corporación quiere firmar el orden del día con este proyecto.



El senador Honorio Hernández de Centro Democrático saluda efusivamente a Benedetti.



La representante Jennifer Pedraza hizo presencia en el Congreso con un cartel que decía «Fuera Benedetti»



Varias congresistas pidieron el retiro de Benedetti del recinto

# HISTORIA DEL BUÑUELO

Hernán Alejandro  
Olano García

Cuando se recorren los términos gastronómicos del Diccionario de Colombianismos, extractados en mi escrito «Coquinología Colombiana», no hay una definición propiamente nacional para una de las delicias navideñas: El buñuelo.

En mi condición de Miembro de la Academia Colombiana de la Lengua, podría definirlo como una masa frita de exterior crocante o tipo costra e interior esponjoso, elaborado de fécula de maíz, almidón de yuca y queso costeño, que tiene regularmente forma redonda y, que de acuerdo con el calor del aceite puede tomar forma ovalada, con cachos o siamés.

En Chile, que hace parte de otra región lingüística, la palabra buñuelo tiene el significado de «masa de harina frita en aceite» y viene del sufijo diminutivo y despectivo -uelo sobre un supuesto \*boño, tomado del gótico \*buggio = «coágulo».

Y, en España, la palabra «buñuelo» deriva de la palabra «puñuelo», que hace referencia a una bo-



Buñuelos colombianos

lita de masa que los romanos acostumbraban a amasar con las manos. De hecho, son famosos en la península, durante la cuaresma, los buñuelos dulces de calabaza y, durante la semana santa, los buñuelos de bacalao (Con cuyo hígado se hace la emulsión de Scott). También existen los buñuelos de viento que, una vez fritos, se rellenan de crema y se consumen el Día de los Difuntos, los que en Colombia han aparecido en los últimos años, rellenos de chocolate, arequipe o crema de nueces. Lo curioso de los buñuelos de viento, es que se cree que sur-

gieron en el año 1090 en un pueblo de las estribaciones de la cordillera de la provincia de Málaga, España, llamado Almogía, cuando en medio del asedio de la fortaleza del poblado por parte del rey sevillano Mohamed ben Abad Al Motamid, conocido por su cultura y por ser amante de la poesía, los almogíes, viendo que escaseaban tanto la comida y la leña que usaban para los hornos, un panadero llamado Abdelaziz ben Drisi el Jabazún decidió crear bolas de masa y freírlas en aquel aceite que utilizaban para quemar a los asaltantes, luego las subió a lo alto

del castillo y las comenzó a lanzar. Así surgieron los buñuelos de viento.

En el convento de San Jerónimo, Sor Juana Inés de la Cruz hizo, en el Siglo XVII una transcripción de recetas tomadas del libro de cocina del Claustro, entre éstas figuraban los famosos buñuelos de viento. El recetario de Sor Juana Inés de la Cruz aparecen tres recetas con el nombre de «Pañuelos» o «Puñuelos» porque a que la masa se aplasta con los nudillos y al estirarse queda como una tela fina (similar a los pañuelos) y parece que esa

es la forma que más se extendió y que ahora se conoce como «buñuelo mexicano», lo cual, en Colombia se conoce como «hojuelas».

También se dice que buñuelo viene del francés «beignet», que significa bulto o protuberancia y, que incluso Catón, en el siglo IV a. C., hablaba de un postre de «globos». Lo cual es incierto, ya que los hermanos Joseph-Michel y Jacques Mongolfier no habían inventado aún el globo en 1783.

En los estados del sureste de México aún se conservan buñuelos muy similares a los europeos. En Veracruz, por ejemplo, se preparan con jaiba, piña, arroz o hervidos. En Oaxaca hay recetas de buñuelos con rábanos, camote y pasas.

El buñuelo es intercultural, pues su masa se define como americana, su fritura, como africana y, en el caso del buñuelo costeño, que tiene frijol cabecita negra, es una herencia árabe. En el interior del país también hay buñuelos de masa de mojcón, los cuales se sirven con miel o melado de panela.

ISSN: 2323-0606

Víctor Hugo Lucero Montenegro  
Fundador-director

Javier Sánchez  
Jefe de Redacción

Guillermo Romero Salamanca  
Coordinador

Consejo Editorial:

Luis Ángel Carmona,  
Gloria Victoria Chaves,  
Oscar Javier Ferreira,  
Fabio Hoyos Navarro,  
Benjamín Losada Posada,  
Luz Dary Nieto,  
Claudio Ochoa Moreno,  
María Claudia Ortega,  
Yodirlandi Palechor Salazar,

Janeth Ramírez,  
Gerney Ríos González,  
Catherine Rodríguez Duque  
Coordinadora de editores

Freddy León Cuellar  
Editor Pacífico  
Miembro del Círculo  
de Periodistas de Cali

Rafael Hernando  
Camargo Vásquez  
Miembro del CNP  
Editor Nacional

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 - Luis  
Guillermo Vega

Paraguay  
Ignacio Martínez

Cuba  
Lázaro David  
Najarro Pujol

Europa  
Carlos Andrés  
Lucero Carmona

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



Harvard:

# SI PONEN LOS CACHOS UNA VEZ, ¡LOS INFIELES LO VUELVE A HACER!

La infidelidad ocurre cuando un individuo no respeta la fidelidad que le debe a alguien o algo. Una persona fiel es quien se comporta con lealtad, mantiene su compromiso asumido o desarrolla algo con precisión. El individuo infiel actúa de manera contraria siendo desleal.

Las personas tienen el conocimiento del significado de ser infiel. La infidelidad quebranta la confianza entre la pareja. Mentimos de una forma consciente, y cada día son más los casos de matrimonios o parejas que se ven afectados por una infidelidad. Cuando se hace mención a una persona infiel nos referimos a los que tienden a ser infieles de manera sistemática. Veamos el comportamiento y el perfil psicológico de la persona infiel

## Perfil psicológico

Un infiel es un individuo que habitualmente quebranta las normas básicas en las que se basa una relación de pareja. Bien sea por deseos hacia otra persona, porque se siente sumergido en una monotonía o falta de nuevas sensaciones en su propia relación. La persona infiel busca nuevas experiencias y sensaciones en otros, sin expresarle con anteriori-



La infidelidad

dad esta sensación a su pareja.

## ¿Qué factores que conducen a la infidelidad?

Tal y como hemos comentado con anterioridad, el perfil psicológico de la persona infiel es de elevada complejidad, y no existe una sola definición o causa que les clasifique o identifique como tal. A parte de las tres grandes etiquetas de Bowlby, existen otros muchos factores que revelan el perfil psicológico del infiel, los cuales detallaremos a continuación:

### Apetito Sexual

Ese sentimiento de apetito sexual, puede ser

diferente entre una persona u otra. El nivel del apetito sexual tiene un componente genético a veces difícil de controlar. Algunas personas pueden sentir un interés mayor en el sexo mientras que otras manifiestan un menor interés en el sexo. Algunos individuos se dejan llevar por su deseo sexual, siendo esto por un factor netamente físico, pura atracción.

### La aventura

Las personas que desarrollan un espíritu aventurero a lo largo de su vida, son las que suelen tomar decisiones arriesgadas, ellos son más propensos a caer en una infidelidad que las personas que son

más tranquilas y temerosas, estos individuos no toman muchos riesgos, prefieren vivir su rutina a aventurarse en lo desconocido. Puede ser que influya algún factor genético dentro del patrón de riesgo. El simple hecho de ser infiel demuestra una alta posibilidad de fracasar.

### El poder

La persona con una posición de poder es factible sea tentado por una situación de infidelidad. El poder es uno de los rasgos más influyentes, el poder incrementa la autoestima y la confianza. Lo que hace a la persona sentirse más extrovertida y a tomar ciertas

determinaciones que los ponen en una posición de riesgo, un juego de seducción y demuestran ser amantes potenciales.

¿Es posible que el infiel cambie su comportamiento?

El perfil psicológico de un infiel se podría solucionar sobre dos aspectos, centrando la atención en el individuo que no tiene la capacidad de mantener una relación estable pero que aun así desea tenerla. Enfocándose en la pareja, si la raíz del problema está relacionada más con situaciones externas que han influido para que uno o el otro sea infiel.

En Bogotá:

# CAE BANDA DE «JALADORES»



En un operativo conjunto entre la Policía Metropolitana de Bogotá (MEBOG), la Fiscalía General y en articulación con la Secretaría de Seguridad, Convivencia y Justicia, se logró la desarticulación de una organización delictual que se dedicaba al hurto de vehículos y a la comercialización de autopartes en la capital del país.

«En una operación denominada 'Dignidad' se logró desarticular una banda que se dedicaba al hurto de vehículos, es un esfuerzo de más de ocho meses de investigación que llevó a la captura de 11 personas, res-

ponsables de más de 31 hechos delictivos, de los cuales 15 son hurto de vehículos», aseguró el alcalde de Bogotá, Carlos Fernando Galán.

El golpe contra estos criminales se logró después de analizar más de 210 horas de videos y de interceptar comunicaciones. La organización delictual operaba entre las 6 de la tarde y la media noche, principalmente en las localidades de Engativá, Puente Aranda, Usaquén y Barrios Unidos.

Según las investigaciones, esta organización criminal, mediante la modalidad de atraco, perfilaba a sus víctimas y pro-

cedían a abordarlas una vez se encontraban en la entrada de sus viviendas para despojarlas de sus pertenencias y hurtar el automotor. Igualmente solicitaban un falso servicio de transporte a través de aplicación móvil para intimidar al conductor y despojarlo de sus pertenencias y del vehículo.

Una vez cometido el delito, los delincuentes ocultaban los vehículos en bahías de parqueo, parqueaderos públicos o en viviendas, y posteriormente contactaba a los receptadores, quienes compraban los vehículos a un precio inferior al valor comercial. También desguazaban los carros

y comercializaban las autopartes en el mercado ilegal.

Los integrantes de esta organización dividían sus roles a la hora de cometer el delito, alias 'Camilo', 'Juan David' y 'Campuzano' realizaban llamadas en conferencia con los perpetradores del crimen para alertarlas sobre la presencia de patrullas de policía en el sector. Alias 'Gomelo' (cabecilla) y alias 'Yadir' (ejecutor), fueron capturados en flagrancia por patrullas de vigilancia, por los delitos de hurto y porte ilegal de armas de fuego, donde un juez de la República les dictó medida de aseguramien-

to en centro carcelario. El comandante de la Policía Metropolitana de Bogotá, general Giovanni Cristancho, explicó que se realizaron diligencias de allanamiento en las localidades de Engativá y Suba: «se capturan los cabecillas de esta organización que fueron judicializados por los delitos de hurto y porte ilegal de armas de fuego». También destacó que el Plan Escudo ha logrado contener este delito con una disminución del 40%. «Este año se han recuperado 108 vehículos, 133 motos y hemos capturado 5 delincuentes al día que se dedican al hurto de vehículos», sostuvo.

Universidad de Navarra en España:

# BUSCA VOLUNTARIOS PARA ESTUDIO SOBRE CONSUMO DEL ALCOHOL

**A**nte 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 departamento 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 consu-

mo 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.

Cuestionan en un estudio :

# MARIHUANA EN TRATAMIENTO DE ADICCIÓN A COCAÍNA



Al cabo de un mes de haber recibido el alta, entre los adictos a la cocaína que fumaron marihuana, el 77% se mantuvo en abstinencia.

**Maria Fernanda Ziegler**  
Agência FAPESP

En el marco de una investigación brasileña publicada en la revista *Drug and Alcohol Dependence*, se demostró que la marihuana recreativa no funciona como estrategia de reducción de daños con adictos al crack y a la cocaína en rehabilitación. En lugar de hacer que disminuya el deseo de consumir la droga aspirada o fumada en piedras (en el caso del crack), la marihuana empeoró el cuadro clínico de los pacientes.

En el referido estudio, se realizó un seguimiento con pacientes durante seis meses tras su alta de una internación voluntaria de un mes en el Instituto de Psiquiatría del Hospital de Clínicas de la Facultad de Medici-

na de la Universidad de São Paulo en Brasil. Los investigadores del Grupo Interdisciplinario de Estudios de Alcohol y Drogas (GREA) y del Laboratorio de Neuroimágenes de Trastornos Neuropsiquiátricos (LIM-21) de la Facultad de Medicina de la USP constataron que la marihuana perjudica las denominadas funciones ejecutivas del sistema nervioso central, relacionadas –entre otras actividades– con la capacidad de lograr frenar los impulsos.

«El objetivo de este estudio consiste en asegurar que las políticas públicas orientadas hacia consumidores de drogas se basen en evidencias científicas. Cuando se implementaron las políticas de reducción de daños para usuarios de cocaína y crack en Brasil, no existía una comprobación de

que serían beneficiosas. Nuestro estudio descarta completamente esta estrategia para adictos a la cocaína», dijo Paulo Jannuzzi Cunha, coautor del artículo, docente del Programa de Posgrado en Psiquiatría de la FMUSP e investigador del LIM-21, quien fue becario posdoctoral de la FAPESP.

## Los meses de seguimiento

En el estudio, se dividió a 123 voluntarios en tres grupos: adictos a la cocaína que hicieron uso recreativo de marihuana (63 personas), adictos a la cocaína que no hicieron uso de la estrategia de reducción de daños (24) y el grupo de control (36), formado por voluntarios sanos y sin historial de consumo de esas drogas. Al cabo de un mes de haber recibido el alta, entre los adictos

a la cocaína que fumaron marihuana, el 77% se mantuvo en abstinencia. En tanto, entre aquello que no consumieron marihuana, el 70% no experimentó recaídas.

Tres meses después de la internación, la situación se invirtió y la estrategia de reducción de daños se mostró poco efectiva. Entre los que no fumaron marihuana, el 44% permaneció sin recaídas, en tanto que tan solo el 35% de los que hicieron uso recreativo de la marihuana no experimentaron recaídas. Al final de seis meses de seguimiento, permanecieron sin recaídas el 24% y el 19% de ellos respectivamente, lo cual muestra que los pacientes que fumaban marihuana terminaron por recaer más en la cocaína a largo plazo. «Estos resultados echan por tierra la hipótesis de que

la marihuana recreativa evitaría recaídas y ayudaría en la recuperación de adictos a la cocaína. De los que no fumaron marihuana, el 25% logró controlar sus impulsos de consumir cocaína, en tanto que solamente una quinta parte de ellos no experimentaron recaídas entre los que presuntamente se benefician con la estrategia de reducción de daños. El consumo histórico de marihuana no aporta mejoras de pronóstico a largo plazo: este estudio sugiere incluso lo contrario», dijo el psiquiatra Hercílio Pereira de Oliveira Júnior, primer autor del artículo.

## El impacto del consumo precoz en la rehabilitación

Otro hallazgo de este estudio mostró que, cuanto más precoz ha sido el consumo de marihuana y cocaína en la vida de los adictos, mayores son las probabilidades de recaída durante la rehabilitación por consumo de cocaína.

«Estudios anteriores demostraron que la precocidad perjudica el neurodesarrollo y la organización de importantes redes neurales en el cerebro. Por ende, la exposición precoz a la marihuana tendría un pronóstico peor no solamente con relación a la propia marihuana sino también con respecto a otras sustancias», dijo Oliveira Júnior.

Mujeres:

# POCO O NADA EN DESEO SEXUAL

LAS MUJERES TAMBIÉN ATRAVIESAN EL PROBLEMA DE LAS FALTAS DE DESEO SEXUAL.



La falta de deseo sexual es un problema complejo para las mujeres. Si bien la edad y la disminución hormonal vinculada a la menopausia pueden contribuir a los cambios en el deseo sexual, también existen muchos otros factores capaces de repercutir sobre el apetito sexual.

**Claudia Del Río**

Uno de los conflictos del matrimonio es cuando se presenta poco o nada en materia sexual de las mujeres y que es la causa para acabar con las relaciones. En nuestra sección de preguntas y respuestas, hemos recibido el siguiente interrogante:

¿Es parte del envejecimiento femenino sentir poco deseo sexual? ¿Hay algo que realmente aumente el deseo sexual? Leí que un nuevo fármaco pronto estará disponible para ayudar a las mujeres con este problema. ¿Cómo funcionará ese medicamento? Respuesta: Dra Stephanie Faubion, Clínica para

Salud Femenina de Mayo Clinic en Rochester, Minnesota.

La falta de deseo sexual es un problema complejo para las mujeres. Si bien la edad y la disminución hormonal vinculada a la menopausia pueden contribuir a los cambios en el deseo sexual, también existen muchos otros factores capaces de repercutir sobre el apetito sexual. Pese a que ahora se considera un nuevo fármaco para ayudar a las mujeres con este problema, posiblemente sólo sirva para un pequeño subconjunto que todavía no atraviesa por la menopausia.

La disfunción sexual es un problema común ligado a una recurrente falta

de interés en el sexo. El término técnico para esta situación es trastorno de deseo sexual hipoactivo (HSDD, por sus siglas en inglés), que puede repercutir enormemente sobre la vida de una mujer y llegar a ser algo muy angustiante para muchas.

En la evaluación del trastorno de deseo sexual hipoactivo y búsqueda de sus posibles causas, es importante examinar la amplia variedad de factores que pueden contribuir. Dichos factores pueden ser biológicos, tales como los cambios hormonales que ocurren antes, durante y después de la menopausia; la sequedad vaginal y el dolor que algunas mujeres presentan al mantener relaciones sexuales y

que convierte este acto en algo desagradable. Incluso, el dolor en la cadera por artritis, diabetes, cansancio y dolor crónico, también pueden repercutir sobre la función sexual y disminuir el deseo.

Más de 11.000 mujeres participaron en ensayos clínicos para estudiar la flibanserina. Los resultados revelaron un aumento en la cantidad de eventos sexualmente satisfactorios en las que tomaban el fármaco. Ellas también informaron mejoría en el deseo sexual, así como sentir menos angustia respecto al trastorno de deseo sexual hipoactivo. A pesar de que la flibanserina sería adecuada solamente para un pequeño porcen-

taje de mujeres con este trastorno, en caso de autorizarse, brindaría al sexo femenino una muy necesaria alternativa de tratamiento.

De ser autorizada, la flibanserina sería el único fármaco comercial para mujeres con trastorno de deseo sexual hipoactivo. Sin embargo, esta no es la primera vez que se presenta este fármaco, pues en dos ocasiones anteriores ya fue rechazado debido a inquietudes respecto a su eficacia y posibles efectos secundarios tales como mareo, náuseas y desmayo. El fabricante del fármaco dice que ahora ya se ha lidiado con esos problemas y que se debe tomar pronto una decisión final al respecto.



El cerebro nos engaña:

# LA REALIDAD ES UNA, LA VERDAD NO



Por qué nuestro cerebro es el ordenador más potente jamás creado: «La inteligencia artificial no es ni inteligente ni artificial».

**Mauricio Salgado Castilla**

El neurólogo Richard Saks recordado por la película «Despertares» con la actuación de Robin Williams, cuenta de sus experiencias en un hospital donde logra

conectar con diferentes técnicas, en especial con música, a pacientes que llevaban muchos años en un estado de inanición total; también escribió el libro «El hombre que confundió a su esposa con un sombrero» donde cuenta casos clínicos que han ayudado a

entender cómo funciona el cerebro.

El cerebro humano no es una máquina fotográfica ni una grabadora de sonidos. El cerebro percibe el mundo a través de los sentidos y crea una versión que sea aceptable para cada persona, pero

claramente no es la realidad. Siendo seres humanos sociales, las interacciones se dan en diferentes verdades dando pie a descontentos en todos los niveles, en la familia, con los amigos, en el trabajo, en la comunidad, en diferentes culturas y países.

La verdad que crea el cerebro depende de las creencias y los valores de cada persona, dando origen a los pensamientos, a las emociones, a los sentimientos y en últimas a las actitudes. Algunos todavía creen que la tierra es plana, hacen reuniones y defienden sus teorías con la misma fiereza que lo hace una leona con sus cachorros.

¿Cómo puedo expresar mi molestia, mi malestar, mi protesta, pero que el resultado sea constructivo?

Se ha vuelto normal escuchar movimientos de protesta alrededor del mundo, pero rara vez terminan de una manera constructiva, haciendo una mejora o encontrando una solución a la problemática.

Si tiene un gran malestar porque su jefe lo ha tratado de irresponsable, porque no entregó un trabajo como él pensaba que se debería hacer y lo más grave es que lo expresó delante de todos sus compañeros y ahora siente que lo miran con recelo; puede tener todos los argumentos para probar que el trabajo que usted realizó fue siguiendo las instrucciones que el propio jefe le dio, su cerebro lo interpreta de

una manera diferente a lo que el jefe tenía en su mente y se asume que usted automáticamente iba a entender lo mismo.

Este caso, es típico en consultoría cuando se establece un objetivo y se desarrolla todo un proyecto y luego el cliente dice, «pero eso no era lo que yo quería».

**¿Cómo se puede expresar el descontento de una manera constructiva?**

El psicólogo Daniel Goleman, tal vez el mayor divulgador de los desarrollos de la inteligencia emocional, ha presentado una forma de expresar el descontento de una forma constructiva.

Cuando se habla, fácilmente un 70% de lo que se expresa no se hace con las palabras, la actitud, el tono de voz, el volumen, la posición corporal expresan más que lo que se escucha, por eso, ante un desacuerdo, se propone un método de dos fases, la primera es vía escritos, ya sea correo, mensajes de texto o WhatsApp, para minimizar en momentos de conflicto las expresiones no verbales inadecuadas en la búsqueda de una solución.

Es más, si se pudiera hablar o escribir en un segundo lenguaje que las dos partes manejen, es aún mejor, se reduce gran parte de la carga emocional de las discusiones, se obliga al cerebro a ser más racional para poder manejar la segunda lengua, pasado esta fase se pueden volver a hablar.

# VIVIR ES LO MÁS PELIGROSO QUE TIENE LA VIDA...



«No lo sé, puede ser, a lo mejor, tal vez, quién sabe...»:Capulina

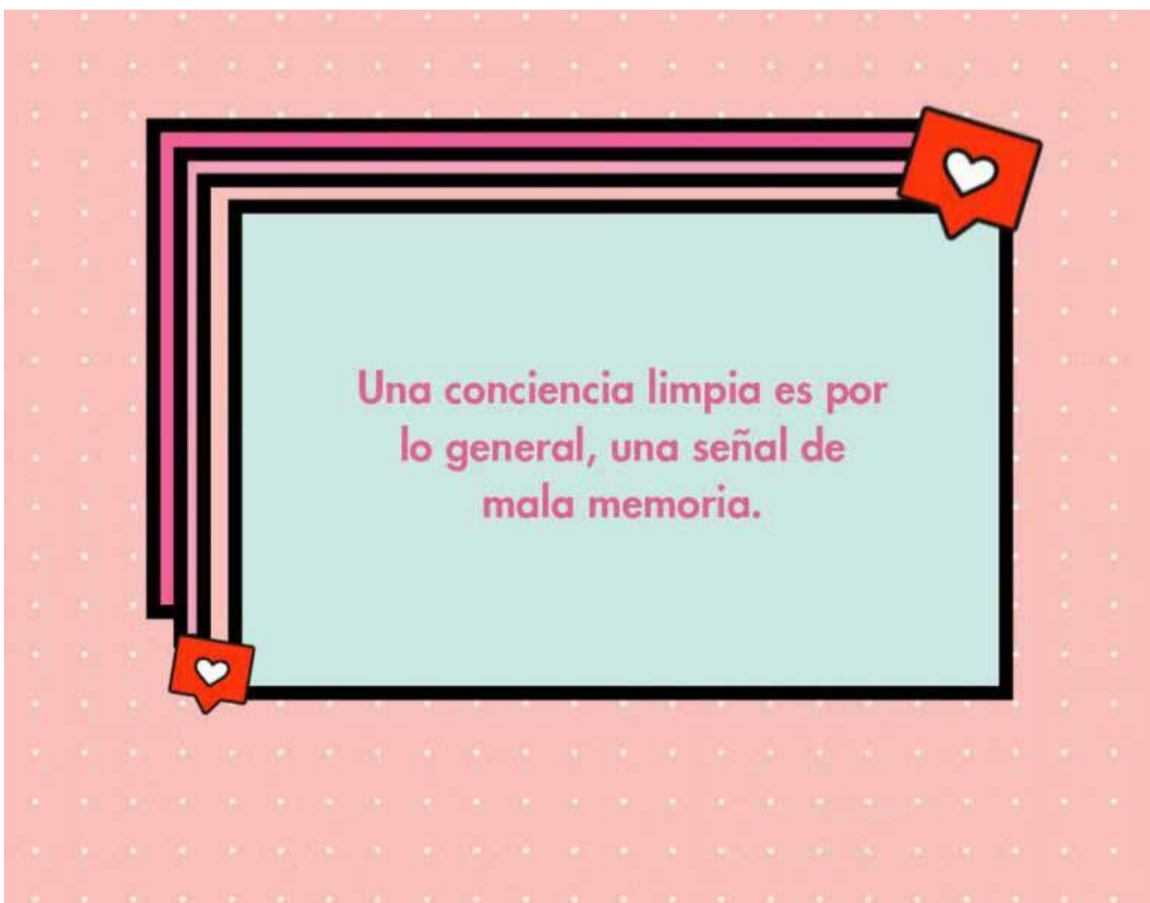


NO BUSQUÉIS LO BUENO EN COSAS EXTERNAS,  
BUSCADLO EN VOSOTROS MISMOS

Epicteto



Pensamiento estoico



# EL FANTASMA



Shakira tiene su síndrome.

Shakira es una de las de las referentes más importantes de la música en español en Hollywood y el mundo entero gracias a éxitos musicales como 'Waka waka', 'Hips don't lie' y 'Suerte'.

La barranquillera emocionó a sus admiradores al confirmar su gira 'Las mujeres ya no lloran world tour' por diferentes países de América Latina, incluida su natal Colombia.

Lo cierto es que, a pesar de la fortuna que ha amasado y el reconocimiento obtenido, Shakira padece de un síndrome desde hace varios años.

Ella es una de las artistas latinas más relevantes en el panorama internacional, lo que la ha llevado a ganar múltiples reconocimientos y hasta ser fichada por actores para ser parte de exitosas películas de superhéroes.

Además de su talento en el escenario, se destaca gracias a su inteligencia, información que ha sido respaldada por la misma ciencia.

De acuerdo con los datos publicados por el portal Cociente de Inteligencia, la colombiana tiene un coeficiente intelectual que se equipara al del físico alemán Albert Einstein, que posee un puntaje de 160.

El portal lleva el registro de aproximadamente 19 famosos de talla internacional que ganaron una membresía en la Asociación de Personas de Alto Cociente Intelectual (IQ).

La intérprete de 'Te felicito' está ubicada en el lugar número 18 con 140 puntos,



Alexandra Tohemi

siendo precedida de esta forma por celebridades como James Woods (184), Quentin Tarantino y Matt Damon (160).

¿Qué síndrome padece Shakira?

"Me gusta pensar en lo que falta de mi carrera, porque sufro un poquito de lo que llaman el síndrome del impostor, levemente, que todavía no me lo creo, que no creo que soy tan capaz como dicen que soy o tan hábil, inteligente, creativa o tan talentosa", expresó en medio del encuentro.

Esta condición psicológica, también conocida como fraude percibido, lleva a los pacientes que la sufren a cuestionar sus talentos y habilidades.

De acuerdo con Pauline Clance, creadora del término, es cuando hay un patrón de pensamiento en el que las personas dudan de sus logros y sienten que no merecen tener éxito y reconocimiento por lo que han alcanzado.

Shakira aseguró en aquella oportunidad que quizás era esa percepción la que la llevaba a permanecer emocionada de sacar más música y mantenerse a la vanguardia todo el tiempo: "Quizá esa pequeña patología me mantiene motivada queriendo descubrir quién soy y lo que puedo dar", dijo.

Además de ser una de las artistas más aclamadas del mercado musical, Shakira ha demostrado en múltiples oportunidades sus esfuerzos por ser una gran mamá, equilibrando de esta forma su vida personal y el cuidado de sus dos hijos Milán y Sasha.

JUEVES 27

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

ISSN 2323-0606

# PRIMICIA



AÑO 18 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA FEBRERO DE 2025

Las Cataratas del Iguazú:

## TERCERA MARAVILLA DEL MUNDO



Las Cataratas del Iguazú fueron elegidas como la tercera «maravilla incuestionable» del planeta

En Bogotá:

### CAE BANDA DE «JALADORES»

Cuestionan en un estudio :

### MARIHUANA EN TRATAMIENTO DE ADICCIÓN A COCAÍNA