

PRIMICIA



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

La mezquita Azul :

JOYA DE LA ARQUITECTURA



La mezquita Azul, en Estambul es Patrimonio de la Humanidad es acorde con su suntuoso interior, en el que una verdadera sinfonía de bellísimos mosaicos azules de Iznik logra una atmósfera muy especial.

Donald Trump declaró:

GUERRA COMERCIAL AL MUNDO



Colombia compra:

A SUECIA FLOTILLA DE AVIONES SAAB 39 GRIPEN

Colombia compra:

A SUECIA FLOTILLA DE AVIONES SAAB 39 GRIPEN



Los Saab 39 Gripen son cazas multirrol de avanzada tecnología, actualmente en servicio en varios países, incluido Brasil, lo que facilitaría la cooperación regional en términos de mantenimiento y entrenamiento.

El Gobierno del presidente Gustavo Petro, anunció la compra de una flota aviones a Suecia de la marca Saab 39 Gripen para equipar la Fuerza Aérea luego de una reunión con la embajadora de ese país, Helena Storm.

«Los flota de aviones que se adquirirá, es completamente nueva, última tecnología, ya implementada en Brasil, y son de la marca Saab 39 Gripen», dijo.

Los suecos por la adquisición del flotilla anunciaron «una compensación en inversión social que consistirá una fábrica de



¿Por qué el Gripen es la mejor opción para Colombia? Por su costo-eficiencia, baja huella logística, su avanzado sistema de Guerra Electrónica y capacidad de operaciones desplegadas.

producción de paneles flexibles solares, última tecnología, que se ubicará en el departamento de Córdoba; la instalación de agua potable para varios puntos del departamento de la Guajira; la restauración y la instalación del equipos tecnológicos médicos de última tecnología en la torre central del hospital San Juan de Dios en Bogotá».

La negociación que se hizo directamente entre los dos gobierno evitó los intermediarios que anteriormente ofrecían «comisiones» a los funcionarios estatales en la adquisición de naves.

Donald Trump declaró:

GUERRA COMERCIAL AL MUNDO



Donald Trump, anunciando la tabla de aranceles que le puso al mundo.

El presidente Gustavo Petro calificó como «un gran error» la decisión del gobierno de Estados Unidos de imponer aranceles a las importaciones de todos los países, incluida Colombia. «El gobierno estadounidense cree ahora, que subiendo aranceles a sus importaciones en general, pueda aumentar su propia producción, riqueza y empleo; en mi opinión, puede ser un gran error», señaló.

Los aranceles decretados por la administración de Donald Trump, especialmente en el contexto de la guerra comercial con China, tuvieron varios efectos tanto a nivel mundial como en el caso específico de Colombia

que se le impuso el 10 por ciento igual que Argentina a pesar que el presidente de ese país Milei, se entregó totalmente a Trump.

Efectos Específicos en Colombia:

Exportaciones: Las exportaciones colombianas a Estados Unidos, que incluyen productos como flores, café y carbón, se vieron afectadas por las tarifas impuestas a productos de otros países, lo que generó competencia desleal en algunos casos.

Acuerdo Comercial: La administración Trump renegoció el Tratado de Libre Comercio (TLC) con Colombia, lo que resultó en cambios que buscaban beneficiar más a los

intereses estadounidenses. Esto generó preocupaciones sobre el acceso de Colombia al mercado estadounidense.

Agricultura: Los agricultores colombianos enfrentaron desafíos, especialmente en sectores donde competían con productos de otros países que estaban sujetos a aranceles más altos en comparación con los productos colombianos.

Inversión Extranjera: La incertidumbre comercial y los cambios en las políticas comerciales de EE.UU. podrían haber influido en la decisión de los inversores sobre dónde colocar su capital, afectando potencialmente la inversión extranjera en Colombia.

Reacciones

«Malas noticias: Colombia ha sido incluido en la lista de países sujetos a aranceles, con una tarifa del 10% en nuestro caso. Esto podría afectar cerca del 30% de nuestras exportaciones»: Luis Fernando Mejía director ejecutivo de Fedesarrollo «La decisión de EE.UU. de imponernos aranceles del 10% es mala, estamos poniéndole barreras al comercio», pero agregó que «nos deja en igualdad de condiciones que otros países»: Javier Díaz Molina presidente de Analdex

«La decisión del Presidente Donald Trump de imponer aranceles del 10% a Colombia es una muy mala noticia para la relación bilateral y

para las exportaciones del país»: Jorge Enrique Bedoya presidente de la Sociedad de Agricultores de Colombia,

«Se hacen efectivos los aranceles que el gobierno de Estados Unidos implementará, comenzando una guerra comercial. Así, queda claro que sus aliados son descartables. Colombia, que tendrá aranceles del 10%, debe replantear su relación de sumisión con Washington y pensar en cómo tener un rol estratégico en el comercio global desarrollando la industria nacional y consiguiendo nuevos socios»: Carlos Caicedo, precandidato presidencial de Fuerza Ciudadana.

En el Día Mundial del Huevo:

FUNDACIÓN COLOMBIANA DEL CORAZÓN AVALA ESTE ALIMENTO COMO CARDIOPROTECTOR

El consumo de huevo, además de su alto valor nutritivo por el aporte que tiene en proteínas, vitaminas del grupo A y B, minerales como el hierro, cuyo origen animal permite una fácil absorción, ahora también es un alimento cardioprotector. Así lo afirma la Fundación Colombiana del Corazón – FCC, entidad que pertenece a la Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular, que ha dado el aval al huevo como un alimento que protege el corazón. El pronuncia-

miento oficial se hace en marco de la celebración del Día Mundial del Huevo y después de una serie de estudios realizados sobre el producto y la industria avícola que lo produce. Para ello, se realizaron una serie de revisiones documentales y la visita a dos de las principales granjas que producen huevo en Colombia y un análisis de estudios sobre el tema. La revisión estuvo a cargo de profesionales de la salud que hacen parte de la Fundación.

Esta es una de las mejores noticias que Fenavi



Vendedores de huevos en Congo

comparte con los colombianos en el marco de la celebración del Día Mundial del Huevo. Un grupo de profesionales de la Fundación Colombiana del Corazón, una de las instituciones más prestigiosas del país, considera que el consumo de huevo previene las enfermedades cardiovasculares.

Para lograr este aval, Fenavi realizó un exhaustivo trabajo de campo. Todo el material de evidencia fue entregado a los profesionales de la FCC quienes realizaron su estudio científico y

evaluación de cada uno de los documentos entregados, una serie de seguimientos en campo y después de varios meses de investigación, entregaron el aval que el huevo es un alimento cardioprotector.

Dentro de los criterios analizados para lograr esta importante reconocimiento, un grupo de profesionales del área de la salud estudiaron el proceso de alimentación de las aves, los registros sanitarios de las granjas, el trabajo de bioseguridad, el control de etiquetado, las condiciones

de transporte y posterior almacenamiento, previo a ser entregado el producto a los cadenas de supermercados y tiendas en todo el país.

Fenavi y la FCC resaltan que el consumo del huevo debe realizarse dentro de una dieta balanceada, que contenga alimentos sanos, que haya ingesta de verduras y frutas. Además, que las personas no consuman alcohol ni tabaco, y se mantengan activos. El huevo en esa dieta, se convierte en un aliado incondicional del corazón.



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

Ecopetrol:

LOGRÓ LA MAYOR PRODUCCIÓN DE PETRÓLEO EN LA DÉCADA



Ecopetrol logró una producción de 746.000 barriles diarios, la cifra más alta en los últimos diez años.

El presidente de la junta directiva de Ecopetrol, Guillermo García Realpe, destacó que en 2024 la compañía alcanzó su mayor producción de petróleo en una década, al tiempo que aclaró que el Gobierno nacional no intervino en la elección de los nuevos miembros de la junta directiva.

«Hoy somos seis miembros independientes, con criterios propios y con trayectoria técnica y profesional. Nuestra labor responde a nuestras capacidades y funciones, más que a designaciones gubernamentales», afirmó García Realpe a medios de comunicación.



«Nuestros activos siguen creciendo, y la exploración y producción de nuevos campos en Colombia están generando más empleo y oportunidades para la industria nacional»

El directivo resaltó que en 2024 Ecopetrol logró una producción de 746.000 barriles diarios, la cifra más alta en los últimos diez años, lo que refleja el crecimiento sostenido de la empresa.

«El año pasado tuvimos la mejor producción de la última década. No solo aumentamos la extracción, sino que logramos un récord en barriles transportados, además de mejorar en más de 20 indicadores clave de la compañía», explicó.

Asimismo, subrayó que el crecimiento de activos, la inversión en exploración y el desarrollo de nuevos campos petroleros han fortalecido la generación de empleo y oportunidades para empresarios y profesionales del sector.

«Nuestros activos siguen creciendo, y la exploración y producción de nuevos campos en Colombia están generando más empleo y oportunidades para la industria nacional», señaló.

Decisión sobre fracking en EE.UU.

En cuanto a la operación internacional de la compañía, García Realpe respaldó la decisión de no renovar contratos de fracking en Estados Unidos, argumentando que la adquisición de un campo petrolero de la empresa Oxy (Occidental Petroleum) habría significado un endeudamiento de 12 billones de pesos.

Diáspora palestina en Colombia:

RECONOCE TRABAJO DE COLOMBIA EN DEFENSA DE LOS PALESTINOS

El presidente de la República, Gustavo Petro, y la ministra de las Culturas, las Artes y los Saberes, Yannai Kadamani, sostuvieron un encuentro con la diáspora palestina y comunidades de fe progresistas.

En esta reunión, reafirmaron su compromiso con la justicia y los derechos humanos. Donde se abordó el tema de la terminación de la guerra que ha dejado más de 50 mil muertos de Palestina, entre ellos mujeres y niños.



El presidente de la República, Gustavo Petro Urrego, y la ministra de las Culturas, las Artes y los Saberes, Yannai Kadamani, sostendrán este miércoles un encuentro con la diáspora palestina y comunidades de fe progresistas.



En la reunión, reafirmaron su compromiso con la justicia y los derechos humanos. Durante el evento, el pueblo palestino expresó su gratitud al Gobierno nacional por su postura firme en la defensa de sus derechos y su apoyo a la libertad de los pueblos, la cultura y la paz.



Un cuadro en relieve de Simón Bolívar, tallado en nácar, una técnica ancestral originaria de Belén que consiste en incrustar trozos de nácar en madera para formar patrones geométricos, florales y caligráficos. Esta obra fue entregada al presidente Petro por Suhei Turjman en representación de la familia palestina Turjman y la diáspora palestina en América Latina. La pieza es un símbolo de resistencia y ha sido concedida anteriormente a líderes como Luiz Inácio Lula da Silva, Cristina Fernández de Kirchner, el Papa Francisco y el Emir de Catar.



Hermandad entre Colombia y Palestina



El rabino Yisroel Weiss y la organización Naturei Karta, en representación de la comunidad judía ortodoxa de estados Unidos, así como un obsequio de la comunidad musulmana chiita de Colombia, como muestra de su compromiso con la paz y las reformas sociales en el país.



El presidente Petro, hace entrega de la Cruz artesanal de Jerusalén, en reconocimiento a su labor en la promoción cultural en Colombia.

Volcán Machín:

ASUSTA TÚNEL DE LA LÍNEA

Gerney Ríos González

El dormido volcán Machín cercano a Cajamarca Tolima y de gran influencia en una amplia zona comarcana de otros departamentos limítrofes, es una latente amenaza a la riqueza del entorno.

Es un mal vecino del Túnel de la Línea, con inversiones millonarias en dólares, que aliviaría el tránsito de Buenaventura, Armenia, Calarcá, Ibagué e intermedias para conectar Bogotá con el Océano Pacífico y a éste con el Mar Caribe vía Ibagué, Armero, Mariquita, Honda, Barranquilla y el Océano Atlántico.



Volcán Machín

El volcán Machín es otro «león dormido» por centurias. Su explosión o erupción causaría males sin cuento en el área que lo circunscribe, afectando la producción agropecuaria, lechera y cultivos en kilómetros a la redonda.

El volcán Machín ha sido comparado en potencia al Krakatoa, el Bezymianny, el Monte Santa Elena en Estados Unidos y el Vesubio, este último que sepultó con todos sus moradores contados por miles, las ciudades Pompeya y Herculano, Italia.

Es un peligro para la comarca tolimese, para los departamentos de Quindío, Valle, Risaralda, Cundinamarca que se surten de la agricultura, la ganadería y el cultivo del café.

Los expertos consideran que un volcán activo es aquel que por lo menos ha tenido una explosión en 10 mil años prece-

dentos. Hay un registro geológico, que dice, que el Machín eructó por lo menos 6 veces en los últimos 5 mil años. En esas calendas produjo columnas de humo, cenizas y elementos químicos con varios centenares de kilómetros de altura, depositó cenizas con muchos centímetros de espesor en zonas de lo que es la capital del Quindío, Armenia; los flujos piroplásticos con metros de grosor, rellenaron los valles y los ríos que servían de drenaje al volcán y esos «lahares» alcanzaron el cauce del río Magdalena, construyendo abanicos fluviales en lo que son los municipios de El Espinal, Guamo, Chicoral, Suárez, Coello, Saldaña, Flandes y Girardot.

Los expertos calculan que la última explosión (o erupción) del Machín ocurrió aproximadamen-

te hace 850 años, plasmada en leyendas de los indios «panches» y pijaos que habitaban sus proximidades. Los cálculos geológicos indican que este volcán taponado hará una tremenda emisión en fecha indeterminada, arrasando su entorno de miles de kilómetros, para lo cual no se han tomado las medidas de precaución aconsejadas en la protección de vidas humanas, animales y fincas.

El Machín ha dado muestras de su constante actividad interior en meses anteriores; provocó el éxodo de familias campesinas de sus laderas que semejan promontorios montañosos; en verdad este volcán poco asusta por su composición geográfica, pues es diferente a la concepción que tenemos de los volcanes, en forma de cono

y montaña elevada. El volcán Machín si colapsara, como es el riesgo probable, aislaría al resto del país al destruir la única carretera que cruza la Cordillera Central. Es un león dormido que está en actividad continua, sin erupción externa, desde 1998. En los últimos meses los reportes vulcanológicos señalan un creciente aumento de «su trabajo» interior. En diciembre de 2007 se registraron 381 temblores de poca magnitud; para enero de 2008, fueron detectados 492 movimientos de baja intensidad, en marzo siguiente 80, en abril 747 y en mayo 437. Esos sismos se generan en los quiebras de las estructuras geológicas al interior del Machín, según estudios.

Es un peligro para el Túnel de la Línea y en general, de la gran ca-

rretera que conecta los mercados colombianos. El experto ingeniero Darío Londoño Arango, ex director de Invías y de la Corporación Autónoma Regional elaboró un documento para el Centro de Estudios Miguel Antonio Caro que en algunos apartes señala: «las políticas de ordenamiento territorial deberían tener en cuenta la actividad del volcán Machín en temas como densidad de población y localización de obras de infraestructura estratégica para el país; la comunicación entre el centro, (región andina) y el occidente (pacífico). Esperamos que la tragedia del volcán Arenas – Nevado del Ruiz, que destruyó a Armero-Tolima, el 13 de noviembre de 1985, en un abrir y cerrar de ojos no se repita, por falta de previsión y atención».

TRUMP SE VOLVIÓ MAOISTA



Crónica de Gardeazábal

Gustavo Álvarez
Gardeazábal
El Porce



«Trump se volvió maoísta»

Han pasado 53 años desde que el presidente Nixon visitó a Mao en Pekín y hoy Estados Unidos va camino de parecerse más a China que China a Estados Unidos.

Lo que pretende Trump es impulsar la producción industrial norteamericana por el viejo método chino del proteccionismo, el recorte de las libertades y los derechos civiles, el gobierno auto-

ritario y el pensamiento homogéneo.

Durante décadas, Estados Unidos presionó a China para que abriera sus mercados y dejará espacio a la iniciativa privada.

Se creía que si China era una sociedad capitalista funcional, acabaría siendo democrática.

Dang y Xi, herederos de Mao, demostraron lo que no se esperaban en Washington: que se

podían crear nuevas reglas para las relaciones internacionales y, en especial, que el capitalismo funciona muy bien fuera de la democracia.

Que la combinación perfecta es autocracia y capitalismo.

Eso es lo que está haciendo Trump. Así como Xi distorsionó el sistema global de comercio subvencionando empresas privadas, Trump pretende conseguir lo mismo con los aranceles y cuan-

do llegue a su meta, que es devaluar el dólar, habrá devaluado los bonos de deuda gringa en manos chinas y japonesas.

Y en forma igual a como hicieron los chinos cuando ajustaron su moneda, los gringos van a facilitar el pago de la deuda en términos reales porque el valor de esos bonos en dólares sería menor.

Repetir empero la filigrana china en USA no es fácil aunque el autócrata gringo humille a las uni-

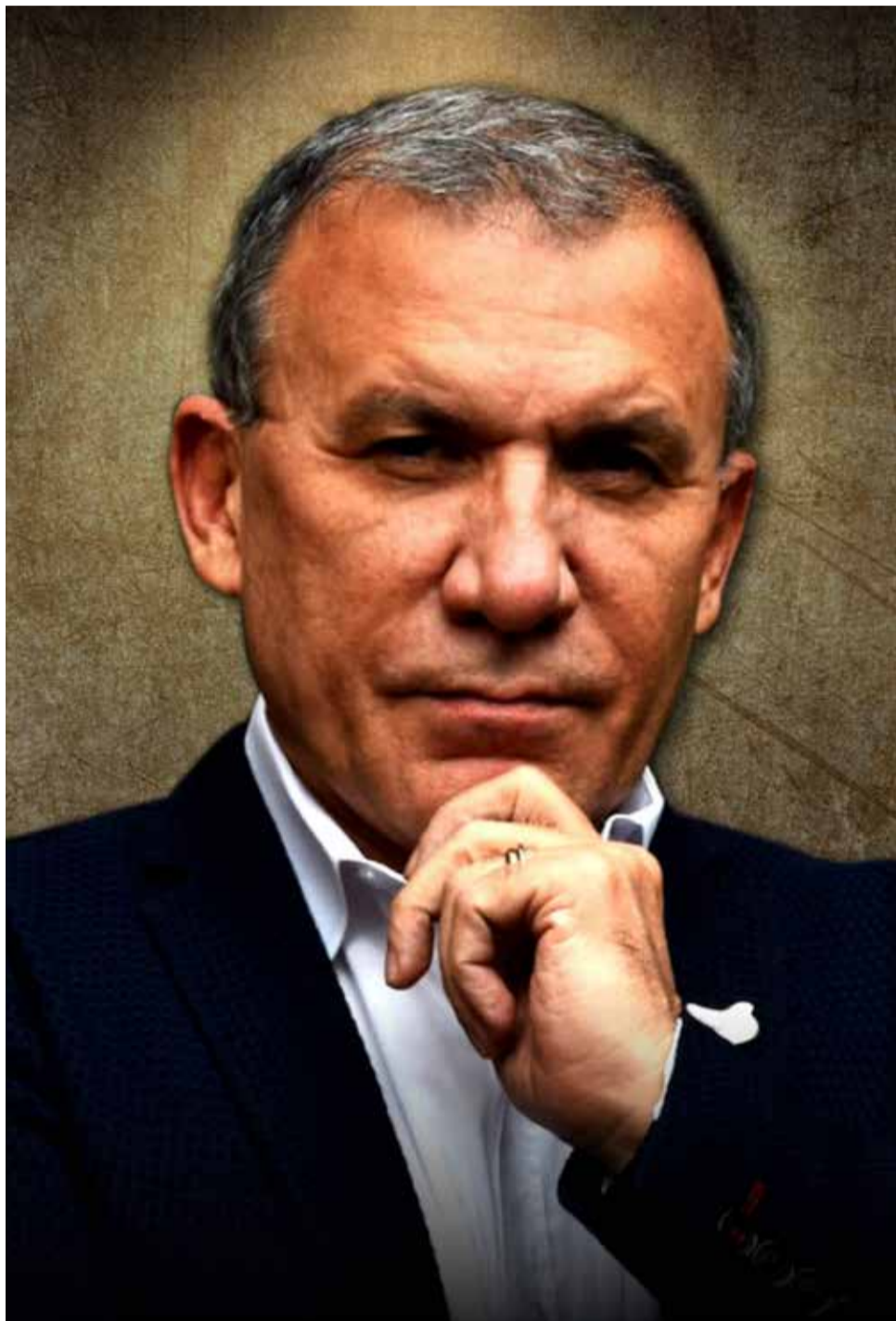
versidades, restrinja las aperturas liberales, vuelva a prohibir el aborto y termine atropellando al mundo gay como lo hace con los inmigrantes. La tendencia derechista universal vestida de éxitos al estilo chino tiene eco.

El obstáculo para Trump es que detesta la superioridad moral de una Europa más democrática, diversa, equitativa e inclusiva por lo que quiere arruinarla económica y militarmente.



Pelea de políticos:

ROY BARRERAS VS. JP HERNÁNDEZ



Roy Barreras, embajador de Colombia en Inglaterra.



Jonathan Ferney Pulido Hernández conocido como «Jota Pe Hernández», senador de de la República.

El enfrentamiento entre el embajador Roy Barreras y el senador Jota Pe Hernández ha escalado a denuncias penales y ha generado una controversia en la política colombiana. Ambos dirigentes anuncian que buscarán llevar a la cárcel a su respectivo rival.

Origen del conflicto:

El senador Jota Pe Hernández solicitó una investigación contra Roy Barreras por presuntas presiones en la contrata-

ción de la DIAN, basándose en declaraciones del exministro de Comercio Luis Carlos Reyes.

Según las declaraciones del exministro Luis Carlos Reyes, Roy Barreras, le estaba pidiendo la Dian de Buenaventura y la Dian de Cali.

Roy Barreras niega las acusaciones y acusa a Hernández de difamación y montajes.

Denuncias penales:

Roy Barreras ha presen-

tado denuncias contra Jota Pe Hernández por delitos como hostigamiento agravado y calumnia.

Jota Pe Hernández, a su vez, ha presentado denuncias contra Barreras por tráfico de influencias, amenaza, constreñimiento ilegal y concusión.

Según Roy Barreras, tiene tres testigos que el senador Jota Pe Hernández, les ofreció dinero a tres personas, para acusar atestiguar

contra Barreras. Jota Pe Hernández, dice que tiene suficientes pruebas contra Roy Barreras y que las entregará a las autoridades competentes.

Declaraciones y reacciones:

Barreras ha calificado las acciones de Hernández como una «estrategia perversa de difamación y montajes».

Hernández ha respondido con declaraciones en las que afirma que segui-

rá revelando información sobre Barreras.

Roy Barreras también afirma que Luis Carlos Reyes estaría utilizando la justicia de manera indebida para obtener notoriedad.

La Corte Suprema de Justicia ha iniciado una investigación preliminar sobre las denuncias y después de las investigaciones determinará si se cometieron delitos y la responsabilidad de los mismos.

Reforma a la Salud:

EN RESUCITACIÓN



El ministro del Interior, Armando Benedetti, le pidió a la Comisión Séptima del Senado no dilatar la discusión de la reforma a la salud.

Javier Sánchez

El texto del proyecto de ley de la Reforma a la Salud llegará a la Comisión Séptima del Senado de la República, el Gobierno nacional exhortó a esta célula legislativa a dar una pronta y profunda discusión a la iniciativa que se encuentra en el tercer debate de su trámite.

El ministro del Interior, Armando Benedetti Villaneda, insistió en que la Reforma a la Salud es un paso fundamental

para garantizar el acceso universal a servicios de calidad para todos los colombianos.

«Soy optimista de que, pese a los desafíos, este proyecto será debatido de manera exhaustiva en la Comisión Séptima del Senado y estoy seguro de que pronto se logrará un consenso que nos permitirá avanzar en su aprobación», afirmó Benedetti.

El proyecto de Reforma, que fue aprobado en la Cámara de Representantes el 6 de marzo de

2025, es una propuesta clave para fortalecer el sistema de salud en Colombia y garantizar una atención más equitativa y accesible para los ciudadanos.

Varios congresistas anunciaron su apoyo a la Reforma de la Salud, siempre y cuando no se realice la Consulta Popular propuesta por Petro.

LLEGÓ LA REFORMA

La reforma a la salud llegó oficialmente a la Comisión Séptima del Senado para su discusión.

Entre los ponentes designados, están seis de los ocho que hundieron la reforma laboral

REACCIONES

«La reforma a la salud es indispensable para acabar con la intermediaciones de las EPS y las labores»: Fabio Arias Giraldo CUT.

«Este desgobierno está desesperado viendo cómo su reforma a la salud se hunde. Fingen sorpresa ante el rechazo del Congreso, como si no llevaran todo el año persiguiendo, perfi-

lando y alimentando un discurso de odio contra el Senado. Son cínicos y autoritarios»: Wilson Ruiz Orejuela, precandidato presidencial de derecha.

«La situación de la salud es hoy compleja»: Alejandro Gaviria ex ministro de Salud

«El sistema de salud fracasó. Hoy no basta con una reforma: necesitamos un cambio profundo, un nuevo modelo que garantice el derecho a la salud con dignidad, oportunidad y calidad para todas y todos»: Olga Lucía Velásquez, Representante a la Cámara Partido Verde.

«Petro amenaza al Congreso: si no le aprueban su reforma, liquidará las EPS. Su gobierno quebró la Nueva EPS y ahora dice que la va a cerrar.»: Paloma Valencia, senadora del partido derechista Centro Democrático,

¿Colombia necesita una reforma a la salud? Sí, pero no la que propone el Gobierno. Es necesario una reforma que realmente priorice el bienestar de todos»: César Caballero encuestador.

«Voté la reforma a la salud negativa y si la vuelven a presentar igual, nuevamente la voté negativa»: Honorio Henríquez, senador del partido derechista Centro Democrático

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



Después de las fiestas:

¿EXISTE CURA PARA EL GUAYABO?

Un estudio publicado por el British Medical Journal concluyó que no hay mezclas, recetas o medicamentos completamente efectivos contra la resaca o guayabo: la única manera de no padecerlo es no tomar alcohol, o hacerlo con moderación. Sin embargo, mucha gente recurre a trucos y remedios caseros para curar el malestar que queda después de una noche de copas. Aquí repasamos unos cuantos y los consultamos con especialistas.

Cerveza fría

Para entender por qué aparece ese terrible remordimiento después de unas copas, acompañado de dolor de cabeza, sed, malestar estomacal, temblor general, sensibilidad a la luz o al ruido, hay que dejar claro que el guayabo no es más que una intoxicación por el consumo de alcohol etílico. Los síntomas obedecen a la pérdida de agua y electrolitos en el organismo. Al ingerir cerveza se repone parte del agua perdida, carbohidratos, vitaminas del complejo B y polifenoles, entre otros nutrientes, y esto genera cierto alivio. No obstante, la cerveza contiene alrededor de 3,9% de alcohol, lo que retarda la desintoxicación del organismo. En otras palabras, ingerir más alcohol no mejora la resaca, como muchas personas creen equivocadamente: sólo la posponen.

Refajo

Esa original mezcla colombiana, que combina lo amargo de la cerveza con lo dulce de la gaseosa, es muy popular para



La única forma de no padecer de guayabo es no consumir alcohol. Sin embargo, la gente ha ido inventando trucos caseros para poder tomar sin sufrir al día siguiente.

calmar la sed, acompañar las carnes y también se emplea para moderar la descompensación orgánica que causa el consumo de alcohol. Ambas bebidas hidratan porque tienen agua. La gaseosa, además, contiene azúcar, y la cerveza lleva minerales, vitaminas, maltodextrinas (azúcares que se metabolizan lentamente y liberan poco a poco unidades de glucosa en la sangre) y polifenoles.

Caldos (de costilla, de pajarilla)

La absorción y la metabolización del alcohol en el cuerpo depende de factores como el género, la textura corporal, la raza, la sensibilidad individual hacia el alcohol y el funcionamiento del hígado y los riñones. También depende del tipo de bebida y si se toma con el estómago vacío o lle-

no, aclara Eduardo Low, coordinador del Centro de Evaluación en Medicamentos y Tecnologías en Salud de Colsanitas. Por eso, unas personas sienten morir al día siguiente a la fiesta, y otras apenas sienten malestares ligeros. Ahora bien, en cuanto a los caldos, no es que sean milagrosos para el guayabo, lo que ocurre es que la sal, las papas, la carne y el agua le dan al cuerpo hidratación y sales minerales, mejorando un poco los síntomas del guayabo.

Jugo de tomate

El alcohol es diurético, es decir, favorece la eliminación sales minerales a través de la orina. También es un depresivo del sistema nervioso central (hace que trabaje más lento) y tiene efecto tóxico en órganos como el hígado, explica Víctor

Idrovo, médico internista y hepatólogo. El tomate tiene elementos que resultan muy benéficos cuando se ha bebido más de la cuenta porque contiene potasio, fósforo y magnesio, que son indispensables para el funcionamiento del sistema nervioso central; también es fuente de vitamina del complejo B, E, C y A, que actúan como desintoxicantes.

Acetaminofén

Según el doctor Idrovo, algunas personas buscan un alivio rápido por medio de analgésicos comunes para aliviar el dolor de cabeza y el malestar general, pero hay que tener cuidado porque la combinación de acetaminofén con alcohol pueden causar un mayor daño al hígado, sin olvidar que muchos de estos analgésicos (como el ácido acetil salicílico o el

ibuprofeno, entre otros) tienen efectos secundarios como sangrados digestivos.

Complejo B

Tal como lo resumieron los investigadores del British Medical Journal, una vez que se desencadena el guayabo no hay nada capaz de detenerlo. Algunos optimistas usan las cápsulas de complejo B antes y después de beber para no tener que pagar el precio de los excesos. No obstante, la vitamina no detiene la absorción de alcohol ni sus efectos. El alcohol se elimina a una velocidad de siete gramos por hora y es imposible acelerar ese ritmo. La única utilidad de esta vitamina es su aplicación por vía intramuscular en casos graves para acortar, que no eliminar, los efectos secundarios de una intoxicación etílica.

Charlemos:

LA ECONOMÍA INFORMAL O «MACHETE»



Sujeto que engaña a los campesinos

Manuel Tiberio Bermúdez

En este exceso de carencias, muchos estamos valiéndonos de la economía informal, es decir, aquellas actividades que no cumplen con ciertas características de la economía formal y que se fundamentan en: el ingenio, la creatividad, «la malicia indígena», la «viveza», que son los componentes principales que regulan esa actividad o en otros términos «el machete». Entre tanto vendedor de chucherías: discos y libros piratas, yerbas contra todas las dolencias, lapiceros, relojes, camisas, camisetitas, zapatos, imitaciones de joyas etc., etc., uno encuentra «magos» para sacarle el escaso billete a los demás congéneres.

Hablo de los «brujos, adivinos, pitonisas y afines», que como dice mi abuelita de ellos, «primero se



Falsos adivinos

acaba la aguamasa que los marranos». Porque no me digan si no es muy convincente este volante de publicidad que me entregaron ayer y que dice: «Reto a brujos y desafío al que sea», es decir el plus ultra. Luego ofrece, en lo referente al amor: «atraigo, amarro, amanso, ahuyento amantes, evito la separación», es decir se las sabe todas en las artes amatorias.

En lo referente a la suerte, ofrece: «doy numeros de chance, consigo trabajo, atraer clientela para su negocio, tengo amuletos para comprar o vender propiedades, evitar la cárcel, los robos, las envidias...saco guacas». Según la publicidad con este se consigue porque se consigue el billete.

Y en lo que tiene que ver con la salud la oferta señala: «quito vicios, curo dolores, enfermedades extrañas, impotencia sexual, le ayudo a dormir, a tener hijos, le quito el sufrimiento, alejo el llanto»...ni modo, lo mejor de lo mejor.

Y por si quedan dudas asegura: «hago trabajos a larga distancia garantizados, no importa el país que sea», y si algún incrédulo no fuera convencido, de la efectividad de su promesa el oferente remata: «si no puede venir...doy consulta por teléfono»... ¡Pucha eso si es fascinante!.

Y ni se molesten en preguntarme el nombre o la dirección del ofertante porque pienso adelantarme a todos a ver si el mago este me saca de esta olla en la que ando....

San Vicente Ferrer:

EL PUEBLO BLANCO DE ANTIOQUIA

«Tierra de Labriegos y Andariegos»

San Vicente Ferrer, conocido como «el pueblo blanco de Antioquia» está ubicado en la subregión oriente del departamento, a 51,7 kilómetros de distancia y cuenta con una temperatura promedio de 19 grados centígrados.

Uno de los hijos destacados en el orden nacional de San Vicente de Antioquia, es el empresario Efrén Cardona Rojas, declarado como el Empresario del Año 2022 en Colombia, condecorado por el Concejo de Bogotá como el Empresario Incluyente de Bogotá 2023. Nominado a los Premios Portafolio y destacado por Forbes como los 100 más influyentes colombianos.

San Vicente de Antioquia es un lugar perfecto para sumergirse en un viaje al pasado, ya que su tradicional vida pueblerina atrapa a quienes lo visitan y su cotidianidad es enriquecedora. Pasear por los callejones de colores y tomarse fotos en la calle 30 es una actividad recomendada, donde encontrarás 73 escalones blancos decorados con mosaicos.

San Vicente Ferrer es un destino para familias pueblerinas, aventureros y amantes de lo natural. La Piedra de El Peñolcito es especial para rapel y escaladas y la Cascada de Los Cachos o Corrientes, un destino que te reconectará con la naturaleza; el Cerro de Morrito y Valle de Corrientes, son dos paradas obligatorias para quienes decidan



San Vicente de Antioquia

darle una oportunidad a este municipio, además el mirador de la Montera que te regala una vista del Valle de San Nicolás que te dejará encantado.

Encontramos una riqueza en fauna, teniendo la posibilidad de avistar ardillas de cola roja, Sirirí bueyero, puercoespín de cola corta, armadillo de nueve bandas y especies anfibias como la nutria tropical o la rana paisa entre otros.

Se celebran las fiestas de San Vicente Ferrer en octubre, las Fiestas de la Colina en diciembre y también es un lugar que, conservando su tradición, tiene el mercado de los Ferrer el primer domingo de cada mes; cuando lo visites recuerda probar la limonada de

aguacate, para recargar energías y disfrutar de una bebida exótica y diferente.

Historia

Como en toda la zona circundante de esta región oriental de Antioquia, fueron los indígenas Tahamies y los Carios los primeros pobladores de que se tenga noticia en estos territorios. Esta comunidad comenzó su vida civilizada como un asentamiento minero durante el siglo xvi.

En 1559, José Ceballos Rojas y Eusebio Ceballos Rojas, descendientes de conquistadores españoles, donaron en esta región los terrenos para construir una capilla.

La población del municipio alcanza los 40 000

habitantes entre Mestizos y blancos con un 98.7 %

y un 1.3 % de afrocolombianos

Personalidades de San Vicente Ferrer

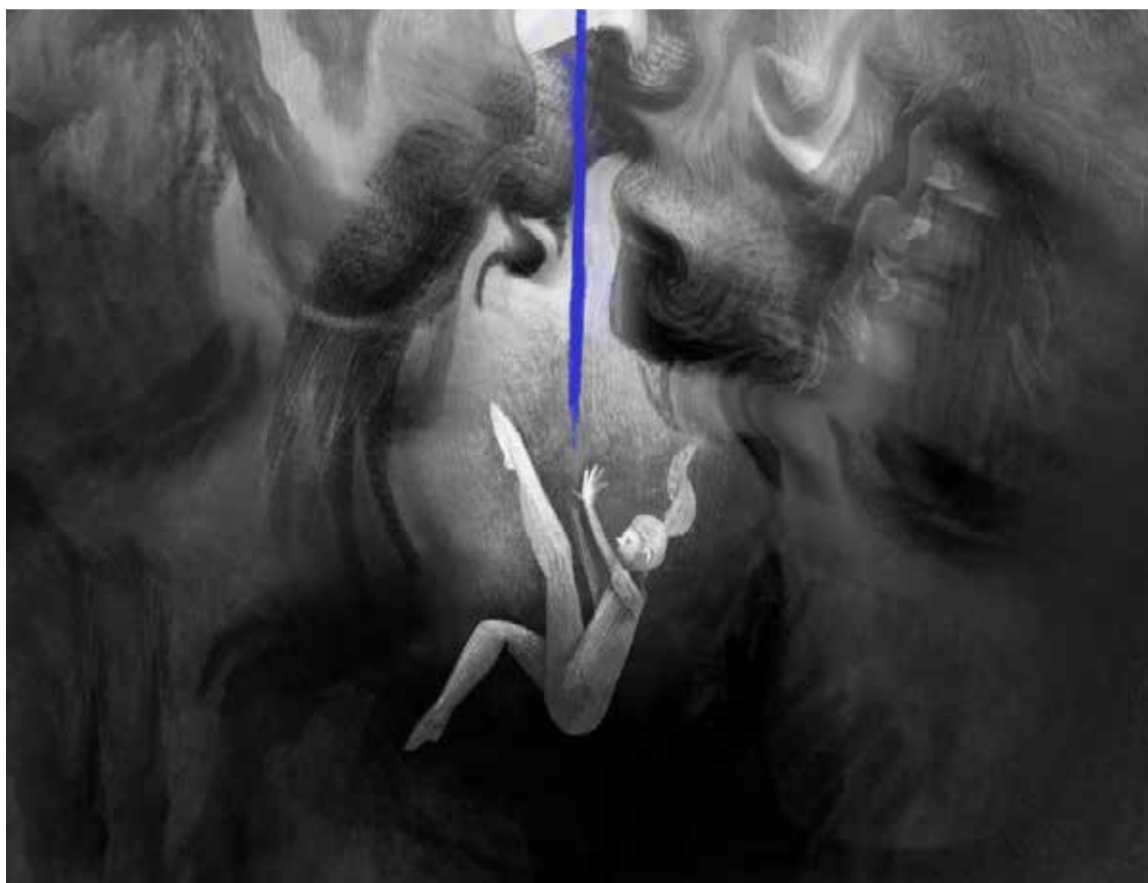
- Los Hermanos José y Eusebio Ceballos Rojas Fundadores
- Vicente Arbeláez Gómez (1822-1884) Eclesiástico, obispo de Santa Marta (1859-1866) y arzobispo de Bogotá (1866-1884).
- Horacio Montoya Gil (1931-1985) Jurista, magistrado de la Sala Civil del Tribunal Superior de Medellín, magistrado de la Corte Suprema de Justicia en la sala Civil, de la que fue presidente. Murió en la toma del

- Palacio de Justicia. .
- Efrén Cardona Rojas, empresario, abogado y ciclista destacado en el orden nacional como el Empresario de Colombia, declarado como el Empresario más incluyente 2023 por el Concejo de Bogotá y colocado en la lista de los 100 colombianos más influyentes por Forbes.
- Manuel Tiberio Carvajal Arias, Artista, se formó autónomamente, nació en la vereda la Honda, se identificó con el arte de forjar en hierro y le permitió asociarse con el metal.
- Monseñor Marco Tulio Torres, Eclesiástico.
- Reinel Montoya Jaramillo Ciclista

Salud Mental:

PROBLEMAS GRAVES EN TODOS LOS NIVELES

Cómo mejorar tu salud mental a través de la alimentación



Se estima que aproximadamente un 80% de la serotonina se encuentra en el tracto gastrointestinal.

El Día Mundial de la Salud Mental, es promovido por la Federación Mundial de la Salud Mental. Según la OMS, este es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, aprender y trabajar adecuadamente e integrarse en su entorno.

Si bien es cierto, esta fecha busca concientizar acerca de los problemas de salud mental en todo el mundo, en esta ocasión el Dr. Nataniel Viuniski, miembro del Consejo Consultor de Herbalife, explica que una

de las formas de abordar esta problemática es mediante la prevención. En este contexto, las prácticas de autocuidado se vuelven esenciales y un tema que gana relevancia es la relación entre nutrición y salud mental, ya que la alimentación puede influir en nuestro bienestar psicológico y viceversa.

«Hay una estrecha relación entre el cerebro y el aparato gastrointestinal, generalmente conocido como el segundo cerebro. Se estima que aproximadamente un 80% de la serotonina se encuentra en el tracto gastrointestinal. Este neurotransmisor influye en nuestro

estado de ánimo, la ansiedad y la felicidad», añade el especialista.

Además, emociones como la tristeza, ansiedad y soledad pueden tener un gran impacto en el comportamiento alimentario, llevando al aumento del consumo de alimentos ricos en calorías, grasas y azúcares, que activan el sistema de recompensa del cerebro y proporcionan una sensación temporal de confort y placer.

«Estos alimentos estimulan el sistema límbico del cerebro, responsable de las emociones y comportamientos, proporcionando una sensación

de placer inmediato. Sin embargo, este efecto es temporal y puede llevar a un ciclo de consumo excesivo, especialmente en momentos de estrés. Además, algunos de ellos pueden contribuir al aumento de la inflamación en el cuerpo, que está asociada a un mayor riesgo de depresión y deterioro cognitivo», afirma Viuniski.

Por otro lado, hay varios nutrientes que influyen de forma positiva en el estado de ánimo. El especialista de Herbalife detalla 8 de ellos a continuación:

- **Grasas saludables:** El omega-3, presente en pescados grasos como el salmón y la sardina, nueces, linaza y suplementos nutricionales, es esencial para la salud del cerebro.
- **Vitaminas del complejo B:** Las vitaminas B6, B9 (ácido fólico) y B12 son cruciales para la producción de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, que están relacionados con el estado de ánimo. Se encuentran en carnes magras, huevos, hojas verdes y granos integrales.
- **Magnesio:** Es vital para el funcionamiento del sistema nervioso y contribuye al funcionamiento normal de los músculos y la

función psicológica. Fuentes de magnesio incluyen almendras, espinacas y aguacate.

- **Vitamina D:** Importante para la producción de serotonina, su deficiencia se ha asociado con trastornos del estado de ánimo como la depresión. Se obtiene de la exposición al sol, pescados grasos, huevos y alimentos fortificados.
- **Triptófano:** Un aminoácido precursor de la serotonina, encontrado en alimentos como pavo, huevos, queso y nueces, que regula el estado de ánimo, la saciedad y el sueño.
- **Zinc:** Involucrado en la función cerebral, su consumo se ha asociado con un menor riesgo de depresión. Buenas fuentes de zinc incluyen carne roja, mariscos y semillas.
- **Antioxidantes:** Vitaminas C, E y polifenoles protegen el cerebro del estrés oxidativo y apoyan la función del sistema nervioso. Se encuentran en frutas cítricas, frutas rojas y vegetales.
- **Carbohidratos complejos:** Alimentos como granos integrales y legumbres pueden aumentar los niveles de serotonina en el cerebro, promoviendo una sensación de bienestar.

En el mundo:

70 MIL MILLONES DE ANIMALES SON ASESINADOS

Colombia aparece en el puesto número 14, entre los 20 países con las peores regulaciones de bienestar animal.

Mabel Rocío Castillo

¿Alguna vez te preguntaste por qué a algunos animales los amamos y a otros los comemos? Alrededor del mundo, docenas de organizaciones y grupos están invitando a las personas a reconsiderar qué tanta empatía siente hacia las distintas especies animales.

Karen Reyes, vocera para Colombia de la organización internacional de protección animal Sinergia Animal, aunque no hay diferencias fundamentales en su capacidad de experimentar dolor y tener emociones, en la práctica, se somete a los animales de granja a un sufrimiento mucho más intenso y prolongado. Los animales criados para el consumo (vacas, cerdos y pollos, entre otros), son tratados de formas que serían consideradas crueles en muchos países y escandalosas para los animales de compañía, como los perros y gatos.

Entre estas prácticas se encuentran: pasar sus vidas encerrados en pequeños espacios o ser mutilados sin anestesia.

Cada año, más de 70 mil millones de animales terrestres son asesinados en todo el mundo para convertirse en alimento. Son 50 veces más animales que los que actualmente son masco-



¿Alguna vez te preguntaste por qué a algunos animales los amamos y a otros los comemos?

tas. «Estamos hablando de miles de millones de seres sintientes. Por ejemplo, los estudios demuestran que los cerdos son igual de inteligentes que los perros, aunque rara vez los perros sufren de la misma manera» expresa Reyes.

El Índice de Derechos Animales ofrece una visión general de cómo varias especies animales están siendo tratadas y protegidas a nivel global. Colombia aparece en el puesto número 14, en-

tre los 20 países con las peores regulaciones de bienestar animal.

Al respecto, la vocera de Sinergia Animal alerta que «el hecho de que los no-mamíferos no sean percibidos como adorables puede hacer que la gente se insensibilice ante su sufrimiento. A pesar de que tendemos a empatizar menos con las gallinas, por ejemplo, esto no significa que no tienen la capacidad de sentir y sufrir, todo lo contrario. Y, aun así, en

términos de números, son una de las especies que más sufre en nuestro sistema alimentario».

Para Sinergia Animal, mientras mayor conocimiento haya sobre la sintiencia animal, la mayor cantidad de personas se encontrará con una paradoja en sus platos: «si alguien se estremece al solo pensar en matar a un perro, ¿Cómo puede comer a una especie que se ha demostrado que tiene una cognición y comportamiento igual

de complejo, como los cerdos?». Junto con las preocupaciones por la salud humana y ambiental, cuestionar el especismo es una de las razones por las que tantas personas están adoptando dietas más empáticas en los últimos años. «En Latinoamérica, Sinergia Animal ha ayudado a más de 70 mil personas a tomar decisiones más conscientes, al brindar apoyo online de nutricionistas y recetas sencillas basadas en plantas», concluye.

Conquiste sus metas:

CONSEJOS CLAVES PARA CUMPLIR LOS PROPÓSITOS



Triunfador

Mabel Rocio Castillo Pineda

Para fijarse nuevos propósitos. En ese sentido, Bharat Deva Lozano, experto en ciencia espiritual comparte algunos consejos prácticos para conseguir estas nuevas metas:

- Salir de la preocupación: El miedo bloquea la creatividad, genera estados de estrés que van a conducir a la sobrevivencia. Es necesario tener un espacio

que permita conectar con una fuente superior, ahí las prácticas espirituales como el yoga y meditar son de gran ayuda.

- Conexión Interior e inspiración: Definir nuevos propósitos requiere en principio comprender las verdaderas motivaciones que invitan hacerlo realidad. Lo que implica ser consciente de su propia esencia y actuar en sintonía con ella.
- Liberación de Energías: Siempre es bue-

no iniciar las metas y propósitos con una limpieza energética que despeje el camino a esos nuevos propósitos. Una limpieza energética es aquella que genera un cambio de actitud, de mentalidad, caminar descalzos, botar lo que ya no usas en casa, hacerte un baño con hierbas son algunos ejemplos que podrías aplicar.

- Focalizarse en el hoy: Una meta no puede ser generada en el futuro es así que la

manera adecuada para tomar acción en tus metas es responder ¿Qué requieres transformar en tu vida para lograrlo? Allí sabrás qué acciones puedes tomar ahora.

- Disfrutar el Camino: Divertirte en el desarrollo de tus metas es vital para que estas sean dadas de manera fluida y no se conviertan en una tarea o carga por cumplir, sentir que te genera bienestar, que te reta e inspira a progresar.

«Al adoptar estos consejos, hace que las personas puedan encontrar un enfoque más profundo y satisfactorio para conseguir sus propósitos y por supuesto hacerlos una realidad» afirmó Bharat Deva Lozano, experto en ciencia espiritual.

Agregando que «Aprender a tener una administración de nuestra propia energía es vital para saber equilibrar nuestros pensamientos y emociones a favor de mantener una vida en equilibrio y bienestar»

Llega aplicación:

PARA OFERTA LABORAL DEL SERVICIO DOMESTICO



Servicio doméstico

En el país hay cerca de 680 mil trabajadoras de servicio doméstico según la Escuela Nacional Sindical, mujeres que se han visto afectadas por la pandemia y que aún con la reactivación no logran los ingresos necesarios para el sustento. Como medida que beneficiará este sector llega TapTapp, una aplicación especializada en prestar servicios de aseo doméstico y limpieza profesional, sin intermediarios y dignificando el trabajo para el personal doméstico. Esta aplicación busca conectar el personal de limpieza con

las empresas u hogares que necesitan este servicio por días o permanente. Para Juan Felipe Gómez CEO de TapTapp. «Somos una excelente solución para la prestación de servicios de aseo a hogares e instituciones, contamos con una plataforma amigable y fácil de usar para solicitar y programar servicios de un día para otro o de manera fija, con el respaldo de Serdan S.A, lo cual le permite convertirse en el mejor aliado estratégico de sus clientes, respecto de las necesidades de aseo y limpieza». La aplicación se convierte en una herramienta para

cerrar la brecha de contratación informal y brindar las condiciones legales según lo establecido por el Ministerio de Trabajo. «En primer lugar, se benefician nuestras aseoadoras, toda vez que su vinculación laboral implica que reciben todos los pagos y prestaciones de un contrato laboral. Aportamos en gran medida para que este trabajo tan importante y necesario, se formalice cada vez más y las trabajadoras de aseo en los hogares estén perfectamente cubiertas con la seguridad social y los beneficios que un contrato laboral les brinda» dijo Gómez.

Frente al uso por parte del usuario, solo se requiere descargar la aplicación en las tiendas de Android o IOS, ingresar los datos para crear el perfil, seleccionar que tipo de servicio requiere (Hogar u oficina) y personalizar este, descripción o información adicional relevante y hacer la solicitud. «Es importante saber que, la plataforma optimiza tiempos de respuesta, permite seguimientos, brinda información relevante del servicio, realiza pagos seguros y finalmente permite una calificación y retroalimentación que garantiza mejorar la calidad» aseguró el CEO

El proceso de reclutamiento del personal es muy riguroso, se hace mucho énfasis en la confiabilidad, realizando estudio de seguridad completo incluyendo el contexto familiar, pruebas como el polígrafo o el Eye detect (detector de mentiras basado en la pupila del ojo), pruebas psicotécnicas, entrevistas personales para validar las capacidades, competencias y aptitudes, lo que permite atender de manera satisfactoria el proceso de formación y capacitación que van a recibir una vez ingresan a TapTapp.

EL FANTASMA



“Por poco me da un infarto” dijo Daddy Yankee, quien relató que estuvo cerca de morir durante visita a Colombia.

El puertorriqueño de 49 años recordó una experiencia que lo hizo cambiar su pensamiento y darse cuenta de que su destino era “servir a Dios”.

Daddy Yankee sorprendió con una impactante confesión durante el evento ‘A Pesar de Todo Fest’, realizado en el Polideportivo Sur de Envigado, en Medellín, el pasado jueves 27 de marzo. El artista relató que, antes de un concierto en Cali en años pasados, estuvo al borde de un infarto sin saber que padecía hipertensión. En ese momento, hizo una promesa a Dios que hoy sigue cumpliendo.

¿Por qué Daddy Yankee estuvo a punto de morir?

“Yo recuerdo que aquí en Cali, antes de cantar en un show, no sabía que era hipertenso ni que padecía de la presión. Ese día, a punto de subir a la tarima, por poco me da un infarto. Sabiendo que estaba a punto de morir, le dije al Señor: ‘Si tú me sacas de aquí, te prometo que te voy a servir’”, expresó el reguetonero en el evento. Desde entonces, ha dedicado su vida a compartir su fe.

El intérprete de ‘Despacito’, ‘Dura’ y ‘Gasolina’ aseguró que ese episodio le hizo entender su propósito y que hoy su vida está guiada por su creencia. “Yo sabía que tenía un llamado y Dios me apretó el botón. La historia está cambiando porque Jesús está en mi corazón”, afirmó ante cientos de asistentes que se



Alicia Huntington

congregaron para escuchar los testimonios de vida en el festival.

Tras el festival, el ‘Big Boss’ compartió con sus más de 51 millones de seguidores en Instagram varias imágenes de su paso por Colombia. En su publicación, agradeció la oportunidad de llevar un mensaje de esperanza y destacó la transformación que ha vivido. “Qué honor llevar las buenas nuevas de salvación a mi Colombia que tanto amo. En los estadios que daban conciertos, ahora mi Padre me lleva a llevar su Palabra. Dios sigue siendo el mejor estrategia en la historia.”, escribió.

Daddy Yankee también aprovechó su visita para recorrer Medellín y disfrutar de su gastronomía y momentos de conexión con la naturaleza. “Gracias a mi hermano José A. Osorio por mostrarme más de fondo a Medallo y sus bellezas. ¡Y que nunca falte la bandeja paisa!”, comentó en redes.

¿Por qué Daddy Yankee demandó a su esposa?

El pleito por el control de El Cartel Records y Los Cangris Inc. comenzó después de que a mediados de diciembre de 2024 las hermanas González realizaran transferencias por la suma total de 100 millones de dólares desde las cuentas bancarias corporativas a cuentas personales de cada parte, sin conocimiento ni autorización del artista.

Los hechos ocurrieron después de que Daddy Yankee confirmara su separación de González tras casi tres décadas de matrimonio y dos hijos en común.

PRIMICIA



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

Medellín:

LA CIUDAD DE LA ETERNA PRIMAVERA



Medellín se la considera la ciudad de la eterna primavera por el clima templado e iluminado por los rayos del sol que permanece durante todo el año. La ciudad está preparada para resaltar todavía más las bondades de esta estación.



Pelea de políticos:

ROY BARRERAS VS. JP HERNÁNDEZ



Ecopetrol:

LOGRÓ LA MAYOR PRODUCCIÓN DE PETRÓLEO EN LA DÉCADA