

VIERNES 30

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

ISSN 2323-0606

PRIMICIA



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

París:

LA CIUDAD MÁS ELEGANTE DEL MUNDO



París es la Ciudad de la Luz, célebre por su icónica Torre Eiffel, su arte y moda de clase mundial, y una atmósfera romántica que la convierte en un símbolo universal de elegancia y cultura.

¡Escándalo en Ecopetrol!:

**PROCURADURÍA
INVESTIGA CONTRATO
MILLONARIO «OTROSÍ»
CON FIRMA DE EE.UU.**

Las Discordias que
Sacaron a Elon Musk
del Gobierno de
Donald Trump:

**«FRANCAMENTE
ME
DECEPCIONÓ»**

Las Discordias que Sacaron a Elon Musk del Gobierno de Donald Trump:

«FRANCAMENTE ME DECEPCIONÓ»



Elon Musk abandona el Gobierno de Trump «decepcionado»

El magnate Elon Musk ha confirmado su salida de la administración de Donald Trump, marcando el fin de un turbulento período en el que lideró el controvertido Departamento de Eficiencia Gubernamental (DOGE). Su partida, aunque esperada, se produce en medio de crecientes tensiones y un desacuerdo público con las políticas económicas del presidente.

Musk, CEO de Tesla y SpaceX, había asumido el rol de «empleado especial del gobierno» tras la asunción de Trump,

con la misión de identificar y eliminar el gasto público ineficiente. Sin embargo, su incursión en la burocracia federal estuvo marcada por la polémica y un aparente descontento con la dirección de algunas decisiones presidenciales.

La «Gran y Hermosa Ley»

La gota que rebalsó el vaso fue la «Gran y Hermosa Ley» (Big, Beautiful Bill) propuesta por Trump, un paquete que incluía recortes de impuestos multimillonarios y un aumento en el gasto de defensa. Musk, quien había prometido reducir

el déficit federal en billones de dólares, expresó su profunda decepción con esta iniciativa.

«Creo que una ley puede ser grande o puede ser hermosa, pero no sé si puede ser ambas», declaró Musk en una entrevista, criticando que el proyecto de ley socavaba directamente su trabajo en la reducción del gasto y, a su juicio, aumentaría el déficit. Este comentario público fue un claro indicio de la fractura en la relación entre el empresario y el presidente. Choques Internos Aunque su salida se alinea con el cumplimiento de

su tiempo máximo como «empleado especial» (130 días en un período de 365), las desavenencias con Trump y miembros de su gabinete eran cada vez más evidentes. Fuentes cercanas a la Casa Blanca reportaron tensiones y confrontaciones por el enfoque de Musk en sus recortes de gasto y su intento de reformar agencias federales.

La incursión de Musk en el gobierno de Trump fue vista como una alianza volátil desde el principio, combinando el espíritu disruptivo del empresario con la agenda de

«desmantelamiento» del presidente. Si bien Musk agradeció a Trump por la oportunidad de «reducir el gasto derrochador», su partida subraya las complejidades y los desacuerdos que pueden surgir cuando figuras prominentes del sector privado intentan navegar el intrincado mundo de la política gubernamental. Con su tiempo en el DOGE concluido, Musk ha manifestado su intención de reocupar su atención en sus propias empresas, dejando atrás un capítulo gubernamental que, para él, parece haber terminado con una nota de «decepción».

¡Escándalo en Ecopetrol!:

PROCURADURÍA INVESTIGA CONTRATO MILLONARIO «OTROSÍ» CON FIRMA DE EE.UU.

La Procuraduría General de la Nación ha puesto la lupa sobre Ecopetrol tras abrir una indagación preliminar por un controvertido «otrosí» (modificación de contrato) que disparó el costo de un servicio con la firma estadounidense Covington & Burling LLP. Lo que inicialmente era un contrato para revisar riesgos reputacionales por \$875.000 dólares, se disparó a más de \$5.8 millones de dólares, desatando un escándalo que salpica a la junta directiva y a altos mandos de la petrolera estatal.

Aumento Sospechoso

El epicentro de la polémica es el significativo incremento del valor del contrato, que, según las primeras indagaciones, habría sido firmado por Alberto José Vergara, director de Cumplimiento de Ecopetrol, sin la debida aprobación de la Junta Directiva. Esta presunta falta de aval es el foco principal de la investigación disciplinaria que adelanta la Procuraduría.

Pero la controversia no termina ahí. Versiones de prensa sugieren que el contrato podría haber estado vinculado a un presunto proceso de retención y preservación de comunicaciones e información digital que habría afectado a directivos de la propia Ecopetrol,



La Procuraduría General de la Nación ha puesto la lupa sobre Ecopetrol



Ricardo Roa, presidente de Ecopetrol.

añadiendo una capa de complejidad y suspicacia al caso.

Ecopetrol Bajo Presión

Ante el estallido del escándalo, la Junta Directiva de Ecopetrol ha emitido un comunicado enfatizando que la «transparencia y la defensa del patrimonio público son prioridades» y ha prometido total colaboración con las autoridades. El presidente de la Junta Directiva, Guillermo García Realpe, admitió que el polémico otrosí fue descubierto internamente y que, tan solo un mes después de su firma, fue suspendido al ser calificado como un acuerdo «grave y abusivo». Tanto la Procuraduría como la Contraloría General de la República han exigido a Ecopetrol la entrega de toda la documentación relacionada: copias del contrato, soportes de pago, facturación y las justificaciones técnicas y estratégicas que sustentaron esta millonaria adición. La situación ha generado una fuerte presión sobre la gerencia de Ecopetrol. Incluso, se ha mencionado la posibilidad de que el presidente de la compañía, Ricardo Roa Barragán, pueda enfrentar cuestionamientos directos por este inusual y costoso acuerdo. La cúpula de la empresa más importante del país se encuentra ahora en el ojo del huracán de las autoridades de control.

¡Cundinamarca se Mueve!:

LA ESTRATEGIA QUE LUCHA CONTRA EL SEDENTARISMO

Luis Romero

Cundinamarca lanza «Cundinamarca en Movimiento», una iniciativa para activar a sus ciudadanos y combatir las enfermedades relacionadas con la inactividad física, siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.

«La OMS recomienda 150 minutos de actividad física a la semana. Por eso, hemos lanzado 'Cundinamarca en Movimiento', una estrategia que no solo busca prevenir enfermedades, sino también fortalecer la salud física y mental de nuestra gente», afirmó Luz Marina Chuquen, gerente del Instituto para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca (Indepor).

Esta iniciativa está diseñada para personas de todas las edades y busca integrar el movimiento en cada aspecto de la vida diaria: desde el hogar y el trabajo hasta la comunidad y los centros educativos. La clave está en incorporar acciones cotidianas como bailar, caminar, estirar o saltar.

¡Muestra tu Creatividad y Gana!

Para incentivar la participación, Indepor premiará la creatividad. Las primeras 20 personas que envíen videos originales mostrando su forma de activarse, graba-



La iniciativa está diseñada para personas de todas las edades y busca integrar el movimiento en cada aspecto de la vida diaria

dos en cualquier entorno, recibirán un reconocimiento. Los videos deben enviarse exclusivamente a través del siguiente formulario: <https://acortar.link/yXc19g>.

«Cundinamarca en Movimiento» tiene un objetivo claro: reducir la incidencia de enfermedades como la diabetes, hipertensión, obesidad, problemas cardiovasculares, ansiedad y depresión, padecimientos que se han convertido en un grave problema de salud pública debido al sedentarismo.

El Gobierno Departamental de Cundinamarca reafirma así su compromiso con el bienestar integral de sus habitantes, generando alternativas que promuevan una vida más sana y activa para todos.



«Cundinamarca en Movimiento» tiene un objetivo claro: reducir la incidencia de enfermedades como la diabetes, hipertensión, obesidad, problemas cardiovasculares, ansiedad y depresión

Beagles: Más que una Cara Bonita!

DESCUBRE POR QUÉ SON EL PERRO DEL MOMENTO (Y NO CUIDARÁN TU CASA)



El Beagle, un perro alegre y cariñoso, prefiere la compañía. Esta raza puede adoptar comportamientos muy destructivos y ladrar en exceso si se dejan solos.

Los Beagles, se caracterizan por tener una expresión muy dulce, lo que contrasta con su cuerpo, ya que son muy compactos y musculosos. Cuentan con orejas largas que cuelgan a ambos lados de la cara.

Con su tierna mirada y su cola siempre en movimiento, los beagles han conquistado los corazones de muchos, convirtiéndose en una de las razas más populares y queridas. Pero, más allá de su innegable encanto, ¿qué hay que saber sobre estos sabuesos compactos y llenos de energía?

Los beagles se distinguen por su tamaño adaptable. Existen dos grupos principales: uno que mide alrededor de 30 cm o menos y pesa unos 10 kg, y otro que alcanza entre 30 y 40 cm y pesa entre 15 y 20 kg. Son perros de constitución robusta y musculosa, con un cráneo ligeramente abombado y una mandíbula más bien cuadrada. Sus orejas, largas y caídas, son un rasgo distintivo, al igual que su pelo corto, suave y denso, que suele presentarse en la clásica

combinación de negro, pardo y blanco. **Personalidad y Convivencia: Mucho Más que una Cara Bonita**

La personalidad de los beagles es, sin duda, uno de sus mayores atractivos. Son conocidos por ser perros alegres, afectuosos y muy sociables, que se llevan excepcionalmente bien tanto con otras mascotas como con los niños. Disfrutan de la compañía y, de hecho, la necesitan. Dejarlos solos por mucho tiempo puede derivar en comportamientos destructivos y aullidos persistentes, una característica que, según algunas guías para dueños de perros, los sitúa en la cima de la lista de perros con ladridos excesivos.

Su naturaleza activa y curiosa, sumada a su instinto sabueso, los convierte en exploradores innatos. Esta tendencia a deambular exige precauciones: un patio bien

vallado o el uso constante de la correa son esenciales para evitar que se pierdan en sus aventuras olfativas.

A pesar de su vitalidad, los beagles no son precisamente los perros más recomendados para la seguridad del hogar. Aunque pueden ladrar ante la presencia de un extraño, es más probable que reciban a un intruso con un entusiasta movimiento de cola que con una actitud protectora.

En cuanto a su cuidado, su pelo corto es una ventaja: requiere un mantenimiento mínimo y baños ocasionales. Sin embargo, es fundamental vigilar su ingesta calórica, ya que muchos beagles, una vez superada la etapa de cachorro, tienen una marcada tendencia al sobrepeso. Con los cuidados adecuados, la esperanza de vida de un beagle ronda los 12 años.

Un Linaje Centenario: La Fascinante Historia del Beagle

La historia del beagle se remonta siglos atrás, consolidándola como una de las razas más conocidas del mundo. Los primeros registros escritos sobre ellos datan del siglo XV, y se cree que descienden de los sabuesos utilizados por cazadores a pie en Inglaterra, Gales y Francia.

Una anécdota particularmente curiosa del siglo XVI cuenta que existían variedades tan pequeñas, conocidas como «beagles de bolsillo» (de menos de 25 cm), que podían ser transportadas en el bolsillo de una chaqueta hasta el inicio de la cacería. ¡Incluso se dice que la Reina Isabel I poseía una jauría de estos diminutos beagles y les permitía jugar sobre la mesa en medio de los platos! Originalmente empleados para la caza de liebres, los beagles

demonstraron ser tan versátiles que también se utilizaron para rastrear animales tan diversos como chacales y jabalíes. Si bien algunos aún se dedican a la caza, la mayoría de los beagles de hoy en día son adoradas mascotas de hogar, demostrando ser valientes, inteligentes y afectuosos. Son perros tranquilos que se adaptan bien a diversos estilos de vida, tanto en el campo como en grandes ciudades, siempre y cuando se les proporcione suficiente ejercicio para canalizar su energía.

Así que, si buscas un compañero leal, juguetero y lleno de amor, el beagle podría ser la elección perfecta. Solo recuerda: su dulce expresión y su naturaleza amigable lo hacen un excelente miembro de la familia, pero no necesariamente el mejor guardián.

Apoyo a Productores de Arroz:

GOBIERNO DESTINA \$22.000 MILLONES

El Gobierno Nacional, a través del Ministerio de Agricultura, ha lanzado una jornada de socialización de programas de apoyo para pequeños y medianos productores de arroz. Una de las iniciativas más destacadas es el apoyo a la comercialización, que contempla un desembolso de \$22.000 millones de pesos para los beneficiarios.

Ruth Ibarra, de la Dirección de Cadenas Agrícolas del Ministerio, explicó que en la fase de caracterización se registraron 11.913 productores. Tras un proceso de filtro y verificación, los pequeños productores de bajos ingresos y los pequeños productores recibirán hasta \$120.000 por tonelada, mientras que los medianos productores beneficiados obtendrán \$78.000 por tonelada de arroz.

El desembolso de estos 22.000 millones de pesos se realizará a través de la Bolsa Mercantil de Colombia. Con este monto, el Gobierno espera cubrir 227.800 toneladas de arroz paddy verde. Condiciones y cobertura del apoyo

El Ministerio de Agricultura ha especificado que el apoyo se otorgará a la producción de arroz paddy verde cosechada entre el 9 de abril de 2025 (fecha de expedición de la Resolución 084 de 2025) y el 30 de junio de 2025. Es crucial que las toneladas de arroz provengan exclusivamente de los predios registra-



Pequeños productores de arroz



El desembolso de estos 22.000 millones de pesos se realizará a través de la Bolsa Mercantil de Colombia. Con este monto, el Gobierno espera cubrir 227.800 toneladas de arroz paddy verde.

dos durante la caracterización.

Se han establecido topes máximos de cobertura por tipo de productor:

- Pequeños productores de ingresos bajos: Hasta 41.5 toneladas.
- Pequeños productores: Hasta 117 toneladas.
- Medianos productores: Hasta 335 toneladas.

Departamentos como Casanare, Meta y Tolima son los mayores productores de arroz en Colombia, concentrando el 68.8% de la siembra arrocería del país. Con estas acciones, el Gobierno Nacional avanza en el cumplimiento de los acuerdos suscritos con el sector arrocería, reafirmando su compromiso con la estabilidad y el desarrollo de la cadena productiva.

ICETEX ABRE BECAS DE RESIDENCIA EN MADRID PARA POSGRADISTAS COLOMBIANOS



Convocatoria para profesionales colombianos que estén cursando o hayan sido admitidos en programas de maestría o doctorado en Madrid, España. La entidad ofrece hasta 50 becas de residencia en el prestigioso Colegio Mayor Miguel Antonio Caro.

El ICETEX ha lanzado una valiosa convocatoria para profesionales colombianos que estén cursando o hayan sido admitidos en programas de maestría o doctorado en Madrid, España. La entidad ofrece hasta 50 becas de residencia en el prestigioso Colegio Mayor Miguel Antonio Caro, una oportunidad que busca aliviar la carga económica y enriquecer la experiencia académica en el extranjero.

Esta beca cubre el alojamiento en una habitación individual amoblada—equipada con cama, baño, escritorio, armario, microondas, televisor y nevera—, desayuno diario, acceso a servicios públicos (internet, luz, agua, gas, aire acondicionado) y limpieza semanal. Además, los beneficiarios podrán disfrutar de zonas comunes como piscina, salón de juegos y salas de estudio. El periodo de alojamiento se extiende desde el 1 de septiembre de

2025 hasta el 31 de julio de 2026.

Cómo postularse y requisitos

Las postulaciones estarán abiertas en el sitio web del ICETEX (www.icetex.gov.co), en la sección 'Becas vigentes', hasta las 5:00 de la tarde del 27 de julio de 2025.

El presidente del ICETEX, Álvaro Urquijo Gómez, destacó la importancia de esta iniciativa: «Esta residencia, ads-

crita al ICETEX, es una importante oportunidad para profesionales que estudian o planean hacerlo en Madrid. Contar con alojamiento durante once meses no solo aliviará la economía de los seleccionados, sino que también enriquecerá su experiencia diaria en esta etapa única: estudiar en el extranjero».

Para aplicar, los interesados deben cumplir con los siguientes requisitos:

- Ser mayores de 20

años y menores de 45.

- Poseer título de pregrado o posgrado.
- Contar con admisión definitiva a un programa de maestría o doctorado en Madrid, o estar ya cursándolo.
- Acreditar un promedio mínimo de notas de pregrado de 3.7 sobre 5.0.
- No estar en mora con el ICETEX si han sido beneficiarios de programas anteriores.

Manglares del Pacífico colombiano:

RESERVAS DE CARBONO PARA COMBATIR EL CAMBIO CLIMÁTICO

Agencia UNAL

La investigadora Luisa Fernanda Gómez García, estudiante de la Maestría en Ciencias – Biología de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional de Colombia (UNAL), afirma que «los bosques de manglar mejor conservados están protegidos bajo figuras de Conservación o mantenidos por las comunidades locales, lo que limita la intervención humana y permite que estén mejor, pero los más intervenidos sí están más afectados a consecuencia de actividades como la tala».



Manglar del pacífico

Estos ecosistemas costeros, que almacenan hasta cinco veces más carbono por hectárea que los bosques terrestres, son aliados esenciales para mitigar los efectos del calentamiento global.

Su importancia radica, entre otras cosas, en que a través de la fotosíntesis capturan dióxido de carbono (CO₂) y lo almacenan en sus hojas, troncos y raíces, lo que los convierte en importantes sumideros de carbono globales. Así mismo, sus raíces tienen adaptaciones especiales que les permiten soportar las condiciones cambiantes de inundación.

La investigación se centró en tres regiones fundamentales del Pacífico colombiano: Buenaventura (bosques de San Pedro y Pianguita), Bahía

Málaga (bosques de El Morro y Naidizal), y Tumaco (bosques de Boca Grande y Rompido).

Reservorios de carbono

La selección de los sitios se hizo mediante análisis de imágenes satelitales, buscando dos tipos de manglares en cada área: uno que mostrara signos evidentes de intervención humana (por ejemplo tala o conversión a otros usos como la acuicultura) y otro que estuviera relativamente conservado. «Este contraste permitió evaluar cómo la intervención humana afecta las reservas de carbono», explica la investigadora.

Después, en cada manglar se establecieron 6 parcelas, cada una de 10x10 m, organizadas en dos grupos: 3 alejadas

del cuerpo de agua (río, mar o estero) y otras 3 parcelas cercanas, las cuales se ubicaron a 20 m entre sí, y a 5 m del cuerpo de agua. Esta configuración permitió evaluar el efecto de la proximidad al agua en la estructura del manglar y en la cantidad de carbono almacenado.

Así mismo, en cada parcela se midieron los árboles presentes que tuvieran un diámetro igual o superior a 2,5 cm en el punto conocido como «diámetro a la altura del pecho» (DAP). El perímetro de los troncos se midió con una cinta métrica, y la altura de los árboles se estimó con un clinómetro.

Además se identificaron las especies presentes, como el mangle rojo o negro, lo que ayudó a

entender por qué las especies almacenan carbono de manera distinta, lo que sirvió para obtener datos sobre la biomasa aérea (hojas, troncos, ramas) y su contribución al almacenamiento de carbono.

Para extraer las muestras de sedimentos se utilizó un «muestreador de turba ruso», instrumento que consiste en un tubo largo con un aspa que permite extraer muestras de sedimento a diferentes profundidades, hasta 2 m. El sedimento extraído se dividió en rangos de profundidad de 0-15 cm, 15-30 cm y de 30-50 cm, para su análisis posterior.

Las muestras se almacenaron en bolsas refrigeradas para mantener su integridad antes de llevarlas al laboratorio,

donde se realizaron los análisis químicos necesarios para determinar la cantidad de carbono orgánico presente. Los análisis incluyeron estudios sobre la cantidad de nitrógeno y fósforo en el sedimento, elementos que pueden influir en la capacidad del manglar para almacenar carbono.

Durante las salidas de campo también se recogieron datos sobre las propiedades físicas y químicas del agua superficial y subterránea de cada parcela. Para esto se utilizó un instrumento de multiparámetros que mide factores como el pH, la temperatura y la turbidez del agua, lo que ayuda a comprender cómo las condiciones ambientales afectan el almacenamiento de carbono en los manglares.

CUANDO EL MODELO SE AGOTA



Crónica de Gardeazábal

Gustavo Álvarez
Gardeazábal
El Porce



En las redes hemos estado presenciando un exceso de canales, un amontonamiento de sabios y comentaristas.

Lo que le está pasando a las redes por el exceso de oferta y la falta de demanda es lo mismo que le puede estar pasando al presidente Petro y a su repetido modelo de convocar al pueblo para que salga a la calle y lo respalde.

En las redes hemos estado presenciando un exceso de canales, un amontonamiento de sabios y comentaristas, y un atiborrado asalto a

mansalva a todo aquél que penetre a ellas.

Como ahora todo se manda por redes en el convencimiento de que hay lectores y seguidores de sobra, las noticias no se buscan en los diarios ni revistas, ni mucho menos en la radio o en la televisión.

Pero como no hay tantos buscando lo mismo y si demasiados ofreciendo lo mismo, se ha desatado una batalla por la titulación, creyendo que

mientras más se golpee a quien ve, oye o entre a la red, más visualizaciones se tiene.

El resultado es que han perdido la credibilidad porque cuando no exageran, mienten.

Es una guerra sin cuartel buscando el reconocimiento a través de un modelo que se está agotando porque mamó a quien hunde la tecla de su red preferida o va a youtubear en la pantalla del televisor. Se satura-

ron. Comienza entonces la agonía. Van quedando a la orilla del camino los que se convence que nadie los lee, los oye o los ve y los que quedamos y no monetizamos la audiencia, estamos tan impactados con el fenómeno que no hacemos una racionalización como la que he hecho hoy.

Eso mismo le pasó a Petro. Parece que agotó el modelo de pedirle al pueblo que saliera a la calle a respaldarlo. Que el país que le siguió y

lo eligió, se mamó de la repetición del esquema, porque no lleva a nada y sospechosamente solo glorifica la vanidad del poderoso. Las redes se purgarán solas, si no es que nos inventan en breve otra forma para comunicarnos.

La calle ya no es termómetro político. Las manifestaciones y el llenado de plazas ha terminado siendo como la petición de «suscríbase y no olvide de hundir la campanita» para estar al día.



El Ají Podría ser tu Aliado de Salud:

¡EL SECRETO PICANTE PARA UNA VIDA MÁS LARGA!

Un estudio de la Universidad de Vermont revela que el consumo regular de ají está asociado con una reducción del 13% en la mortalidad, especialmente por enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.

Desde tiempos ancestrales, los pimientos picantes han sido valorados por sus propiedades medicinales, aunque la ciencia moderna apenas comienza a desentrañar sus beneficios. Una reciente investigación prospectiva, publicada en la revista PLoS One, ha encendido la conversación al encontrar una conexión directa entre el consumo de ají y una mayor longevidad.

El estudio analizó las características de los participantes según su ingesta de ají. Se observó que quienes lo consumían tendían a ser «más jóvenes, varones, blancos, casados, fumaban y bebían alcohol, y consumían más verduras y carnes, con niveles más bajos de colesterol bueno (HDL), en comparación con quienes no lo incluían en su dieta».

Un Viaje Milenario: La Fascinante Historia del Ají

El ají, o chile, tiene una historia que ha revolucionado cocinas alrededor del mundo. Aunque originario de América, su llegada a Europa en el siglo XV transformó la gastro-

nomía, especialmente en España e Italia, donde se convirtió en un ingrediente clave para conservar embutidos, reemplazando a la pimienta y el vinagre. Su aclimatación fue tan exitosa que en muchas regiones de África e India se llegó a creer que era una planta nativa.

Los vestigios arqueológicos, incluso en climas tropicales que dificultan la conservación, han permitido rastrear su origen. «Hasta hace poco se creía que los ancestros de las civilizaciones altiplánicas, como los incas y los aztecas, fueron responsables de muchos de los avances agrícolas y culturales de la región», explicó Scott Raymond, quien ha investigado la historia de este vegetal.

Hoy, con unas 1.000 variedades en el mundo, el ají sigue sorprendiendo. Dos especialistas, la dermatóloga Rossana

Janina Llergo y la nutricionista Laura Romero, del centro Nutrest, nos revelan sus increíbles propiedades.

Más Allá del Picor: Las Propiedades Sorprendentes del Ají

El secreto del ají reside en la capsaicina, el compuesto que le da su característico picor y que concentra gran parte de sus beneficios:

- Rico en Nutrientes: Contiene agua, carbohidratos, fibra, proteínas, vitaminas A, B1, B2, B6, y minerales como azufre, calcio, hierro, magnesio, potasio, sodio y yodo. Los chiles rojos, en particular, son una fuente excepcional de vitaminas C y A.
- Poder Medicinal: Se le atribuyen efectos anticancerosos, analgésicos, antiinflamatorios y antimicrobianos.

- Salud Respiratoria: Actúa como expectorante, aliviando la congestión y la tos.
- Control de Peso: Ayuda a generar una sensación de saciedad, lo que puede reducir la ingesta calórica. Además, se investiga su potencial para inhibir proteínas asociadas a la producción de grasa.
- Antioxidante Maestro: Protege contra enfermedades cardiovasculares y padecimientos digestivos como el Síndrome de Intestino Irritable, al tiempo que refuerza el sistema inmunológico.
- Aumento del Metabolismo: Incrementa moderadamente el gasto energético debido a un efecto termogénico, lo que se ha relacionado con un aumento del metabolismo.
- Beneficios para la

- Piel: Favorece los procesos de cicatrización, útil para problemas de acné, herpes labial, quemaduras y heridas. Sus efectos antioxidantes también estimulan la formación de colágeno, unifican el tono y mejoran la textura de la piel.
- Aliado del Cabello: Estimula la función de los folículos pilosos, promoviendo el crecimiento del cabello y dándole un aspecto más grueso y brillante. Por ello, es un ingrediente común en productos para combatir la caída capilar.

Para aprovechar al máximo sus bondades, simplemente agrega una variedad de chiles a tus platillos. ¡Tu salud podría agradecértelo con cada bocado!



Una investigación manifestó que el consumo de pimientos rojos reduce la mortalidad en un 13% entre los participantes.

Montería:

LA TIERRA DE LA CABEZA DE GATO

Primicia

Un desayuno en Montería lleva un trozo de carne asada, café sin azúcar y dos o tres cabezas de gato.

Un mundanal de motos despiertan a los turistas desde muy tempranas horas y es necesario salir a recorrer a Montería, llamada también como la capital ganadera de Colombia y encontrarse con un río que lleva una suave brisa para aguantar el calor de la ciudad.

Montería es un municipio colombiano, capital del departamento de Córdoba y se encuentra a orillas del río Sinú, por lo que se le conoce también como «La perla del Sinú».

El calor es prolongado durante el día y entonces las actividades se hacen o bien temprano o después de las cuatro de la tarde cuando la brisa contribuye a refrescar la ciudad.

En la ronda del Sinú, una avenida ecológica a orillas del majestuoso Río Sinú. El largo malecón lleno de grandes árboles, jardines con una multiplicidad de flores, ciclovía y lugares de comida, es de obligada visita. Las últimas alcaldías han mejorado el malecón



El río Sinú, la muralla de agua para Montería

poniendo allí muchas cosas para hacer por parte del turista, desde cómodas sillas, animales silvestres que se confunden entre los follajes de los árboles y el trino de infinidad de aves.

Los planchones se han convertido en un símbolo de Montería, dar un paseo en uno de ellos por el Río Sinú es una de las mejores actividades que puedes hacer, admirar el atardecer de la ciudad, sentir la tranquilidad de sus aguas y contemplar los hermosos paisajes que ofrece la capital cordobesa.

Por las tardes, los bares y la música se han convertido en atractivos turísticos de Montería. En el Pasaje del Sol, se puede disfrutar de diferentes ambientes musicales, desde lugares para tomarse unas cerve-

zas mientras se conversa, hasta discotecas de valle-nato, electrónica y crossover; así como una carta de restaurantes de comidas rápidas y platos especiales.

Dicen que el plato típico nacional es el sancocho. En cada región lo hacen de una manera diferente, pero siempre con plátanos, yuca y papa, como ingredientes principales y luego lo acompañan con carne, pollo, gallina o pescado.

La cabeza de gato acompaña múltiples comidas, al lado de un buen café o un jugo de níspero o mamay.

UNA RECETA

La receta es sencilla. Se pone agua en una olla con sal y cuando esté hirviendo se meten los guineos o los plátanos verdes. Se cocinan y después se ma-

chacan. Se le añade mantequilla, sal, ajos y pimienta al gusto. Después de esta mezcla se deja reposar unos segundos y se sirve con queso rallado, carne frita o huevos revueltos.

En Córdoba se hacen unas bolas y quedan con algunos turupes, que por la forma y el tamaño parecieran unas cabezas felinas.

En Cuba lo llaman como fufú –pero es hecho con ñame –, en Ecuador le dicen bolón, en Perú tacaho, en Puerto Rico es el mofongo y en República Dominicana mangú.

Todas las versiones tienen un solo origen: África. Cuenta el historiador Fernando Ortiz que los ingleses llegaron a Cuba con los esclavos negros y que la comida que generalmente

se les daba, por lo económica, era el plátano hervido y machacado. Lo habían visto preparar en regiones de Ghana y Sierra Leones.

Cuando les avisaban la hora de comer les gritaban en inglés: «Food, food!» y luego quedó simplemente como fufú.

El plátano fue una de las primeras plantas domesticadas. Se cultiva desde el Neolítico, hace unos 10.000 años. Los hombres prehistóricos lo plantaban a partir de los retoños del rizoma. Hubo variaciones locales y hoy existen más de 500 variedades de plátanos.

La especie llegó a Canarias en el siglo XV y desde allí se llevó a América en el año 1516.

El plátano macho y el bananito son propios del Sudoeste Asiático. Por su facilidad de siembra, los conquistadores lo llevaron al África y luego, con la llegada de la esclavitud se extendió por Centro América y Sudamérica.

Cuando lo inviten a comer cabeza de gato no piense en denunciar a nadie en la Asociación Defensor de Animales, simplemente, deguste una nueva forma de consumir plátano y degustar el paladar.



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

Encuentro de nómadas:

«MOUSSEM DE TAN TAN CIUDAD MARROQUÍ EN PLENO CORAZÓN DEL SAHARA»



El festival de Moussem se lleva a cabo al pie de la tumba del jeque Mohamed Laghdaf, un héroe del desierto que luchó hasta su muerte, en 1960, por la independencia de Marruecos de Francia y España. Los nómadas veneran al jeque porque luchó por la libertad.

Textos y Fotos:
Víctor Hugo Lucero
Montenegro
Enviado Especial
Desierto de Sahara –
Tan Tan Marruecos

Sahara un mundo de arena donde se guardan los más importantes secretos de un sector de la humanidad. Un desierto con calor en día, frío en la noche. Miles de nómadas recorren en jornadas agotadoras el desierto para instalarse en algún lugar pocos días y paso a paso continuar caminando y en carretas transportando sus artículos necesarios para sobrevivir. Los recorridos comprenden los países africanos que tienen el privilegio de tener parte del Sahara el

desierto mas grande y bello del mundo. Los nómadas o habitantes del desierto de Sahara buscan con criterio propio y alma de guerreros conquistar el ardiente desierto a través de sus extenuantes caminatas donde en ocasiones deben soportar las peligrosas y mortales tormentas de arena.

¡Asalaam Alekum! ¡Saludos desde el Sahara! , es el saludo de los grupos de nómadas de los cuales saludamos en varios kilómetros de recorrido. Todos llevan una sonrisa listos para disfrutar de un nuevo encuentro entre las diversos tribus.

Llegan las fiestas para los habitantes del Sahara es hora de acabar con

la tristeza y mirar con optimismo al frente pisando la fina arena que cubre millones de metros cuadrados de varios países que conforman el territorio africano. Se celebra con vistosidad y colorido, con los auspicios de su majestad el rey Mohamed VI.

El calor y la alegría sobresale entre la población nómada, participan de manera activa, niños ancianos adultos, hombres y mujeres, cada uno cumple su rol.

Al frente de la organización el Rey Mohamed VI, designo directamente a la Fundación almauggar, bajo la dirección del experimentado hombre de gobierno , Fadel Benyaich, un representante

auténtico del pueblo nómada que ha consolidado este encuentro como un patrimonio Cultural de la Humanidad, según declaración de la ONU.

En el desierto de Sahara en Marruecos donde se reúnen cada año más de 30 tribus nómadas para celebrar en Tan-Tan el festival de Moussem, hemos llegado habitantes del mundo a presenciar esta maravilla cultural. Bereber es denominada la reunión más grande en el norte de África permite a los visitantes una experiencia única sobre todas las actividades de la cultura nómada.

Los bereberes surgieron de los primeros y antiguos habitantes de África del Norte, durante los pe-

ríodos paleolítico y neolítico, y se llaman Tuareg, Rif, Kabil, Shawia, Haratin, Sluh y Beraber. Cada uno habla diferentes dialectos, y se los ubica todo a lo largo y ancho de África del Norte, también en África occidental.

Una vez al año en Tan-Tan hay un espectáculo especial: las tribus nómadas del Sahara en una gigantesca ciudad de tiendas de campaña para celebrar el festival de Moussem. Son originarios de Marruecos, Argelia, Burkina Faso, Mali, Mauritania, Níger y Arabia Saudí. Al oeste de Tan-Tan brillan al sol las aproximadamente 800 tiendas nómadas de color marrón, pocas de otros colores. En esta oportunidad sobre sale el



La fácil domesticación del dromedario, llamado «Ymel» en el Sahara Occidental, y su resistencia al desierto han hecho de este animal el compañero perfecto del beduino saharauí, al que provee de carne, leche y cuero.



El Moussem de Tan-Tan, en el suroeste Marruecos, es un encuentro anual de pueblos nómadas del Sahara que agrupa a más de treinta tribus del sur de Marruecos y de otras partes de África del noroeste.



color blanco en las carpas de Arabia Saudí.

La organización del Moussem es una Fundación con los auspicios de la Casa Real y presidida por Fadel Benyaich, también en la Fundación está el navegante y explorador español Kitin Muñoz, afincado en Marruecos. El Moussem, tiene como finalidad el preservar el patrimonio cultural del Marruecos sahariano.

Es común con el Té es la bebida preferida de los nómadas para desarrollar buenas conversaciones, brasas ardientes e historia y poesía. «Algunas tribus libraron guerras entre ellas durante 40 años para finalmente hacer las paces con una tasa de té».

Todos los participantes de este encuentro Patrimonio de la Humanidad, con el color, la alegría, la música, el baile, las competencias, las exposiciones, los desfiles, la gastronomía, expresaron su satisfacción y se comprometieron a participar el próximo año en el encuentro de los nómadas, solo me falta agregar que toda la fiesta y los diferentes actos se desarrollaron sin una sola gota de alcohol, ejemplo que los colombianos deberíamos imitar de los hermanos árabes.

En un terreno gigantesco a pocas millas del centro del campamento en el desierto, los bereberes montan a caballo. Formando una fila cerrada de diez jinetes, aceleran el paso y lanzan sus gritos de guerra.

A bordo del Motopesquero Tiburón:

ARRASTRES, PAISAJES Y AMISTAD ENTRE MÉXICO Y CUBA



Bahía de La Habana considerada una de las más grandes y seguras de América y el Mundo.

Lázaro David Najarro Pujol
Fotos autor y archivo

Disfrutamos de la dicha de haber transitado por una prueba de fuego luego de navegar durante casi nueve meses por el archipiélago de los Canarreos tripulando, como grumete, embarcaciones de la Flota Bonitera de Cayo Largo del Sur, cuando nos llegó la noticia de que un grupo reducido de estudiantes habíamos sido seleccionados para reforzar la Flota Cubana de Pesca.

Dejamos atrás, con nostalgia, a Cayo Largo del Sur, Isla de Pinos y la escuela de pesca Carlos Adán Valdés, de La Habana del Este. En ese plantel recibimos la pre-

paración teórica, en la especialidad de cultivo de la esponja, profesión que jamás ejercí por mi corta edad (15 años). Eufóricos abordamos el ómnibus.

Me sentía honrado de formar parte de la tripulación del barco chinchorrero Tiburón de la flota, orgullo nacional. El tiburón, con una capacidad de 1284 toneladas, fue alistado en marzo de 1966 en el astillero Factorías Vulcano, Enrique Lorenzo y Cía, de la ría de Vigo y del Cantábrico, España.

Éramos 82 marineros, incluyendo los oficiales y el capitán, este último un viejo lobo de mar que vino desde la entonces Unión Soviética, a enseñar el complejo arte de

los chinchorros, las redes y el copo. Algunos de los tripulantes procedían de la Columna Juvenil Agropecuaria sin ninguna experiencia en torno a olas, vientos y tormentas marinas.

Corría el año 1969. Sentía una gran emoción mientras subía las escaleras y ponía mis pies sobre la cubierta del Motopesquero Tiburón, buque arrastrero por la popa, con una eslora de aproximadamente 70 metros, una manga superior a los once y un puntal mayor a los cinco metros. El buque poseía, además, una planta para la elaboración de harina de pescado y neveras refrigeradas.

Sobre la cubierta comienzo a contemplar la

esplendorosa Bahía de La Habana (fundada en 1519), una de las más grandes y seguras de América y el Mundo. Observo al noroeste, entre la vetusta fortaleza de San Carlos de la Cabaña y el pueblo de Casablanca, el Cristo de La Habana, de la artista cubana Jilma Madera. A la izquierda, también mirando desde el sur, la fascinante Lonja del Comercio de La Habana, en cuyo domo corona la estatua El Dios Mercurio (de 6 metros de altura), única con carácter giratorio de Cuba.

En ese entorno distingue en la atalaya del Castillo de la Real Fuerza (1539), la Giraldilla, símbolo de capital cubana y uno de los más antiguos de la capital cubana. La estatuilla de mujer que es

visible desde distintos sitios de La Habana Vieja, tiene 110 centímetros de altura. Esta fundida en bronce.

Deviene bella historia de amor esa figura femenina en forma de veleta, que sostiene en su mano derecha una palma y en su izquierda, en una asta, la Cruz de Calatrava. En su pecho destella un medallón con el nombre del artista y una corona en la cabeza. Es obra del escultor Jerónimo Martín Pinzón en la tercera década del siglo XVII.

Disimiles buques mercantes y de la propia Flota Cubana estaban fondeados en la ensenada. A la derecha observo el Dique flotante, con capacidad para varar barcos de hasta 2.500 tonela-



Es un paisaje verdaderamente placentero.

das. Un ambiente productivo se apreciaba en el moderno puerto pesquero de la Habana.

En lo más alto del mástil la Bandera Papa (color blanco con un marco de color azul marino), anunciaba en el puerto que la motonave pesquera Tiburón estaba a punto de zarpar rumbo a los bancos de Campeche, en el Golfo de México. Son unas 570 millas de navegación.

La máquina del Tiburón ronroneaba. La nave lentamente se iba separando del espigón del Puerto Pesquero. Comenzamos a poner rumbo lentamente por la inmensa bahía. Dejamos atrás el poblado de Casablanca, la Fortaleza de San Carlos de la Cabaña y el Morro de La Habana. Navegamos rumbo al occidente a prudencial distancia de la ribera.

Dejamos a la zaga a bella ciudad. El capitán ponía proa hacia el Golpe de Campeche a una ve-

locidad aproximada de 13 nudos. Cuando la tierra se pierde de nuestras vistas decido ocupar mi camarote (con aire acondicionado), junto a otros dos tripulantes.

El Motopesquero Tiburón rompía con su potente quilla las grandes olas del Golfo, de pronto todo se estremecía y sentíamos la fuerte sacudía. Nos había sorprendido un mal tiempo, pero no mayor a lo que viví en la pesca del Bonito.

Los jóvenes procedentes de la Columna Juvenil del Centenario comenzaban a marearse y a vomitar. No estaban acostumbrados a estos menesteres.

Estoy agotado de las horas de vela y quedo completamente dormido. La noche trascurrió rápida y al amanecer subí al puente de mando, donde están los botes salvavidas y solo observé, en los cuatro puntos cardinales, el mar. A penas llegamos a Campeche empezaron las operaciones extracti-

vas. El inmenso chinchorro con su copo entrar a las aguas del golfo y se inicia el arrastre. La tripulación había sido organizada en cuatro turnos de seis horas. La extracción era ininterrumpida. En cada lance se seleccionaba, por especies, los pescados capturados. No obstante, mi corta edad ya venía entrenado durante mis prácticas en la flota bonitera, por lo que mantenía el mismo ritmo laboral de experimentados marineros.

No había tiempo para salir a cubierta. Confundíamos los días con las noches. Subíamos a cubierta, solo durante los muy esporádicos días de lluvias, luego de que toda la captura del lance estuviera en las neveras refrigeradas.

Los días transcurrían. Los buques madres llegaban a recoger las capturas. La maniobra de acoderamiento requería de mucha precisión, sincronización y habilidades para evitar impactos fuer-

tes entre las gigantescas embarcaciones. Eran momentos del intercambio entre tripulaciones. Surgían las preguntas sobre los acontecimientos más importantes de La Habana.

Unos cuentan sobre avionetas con las insignias USA que de forma provocadora pasaban rasante por encima de la Motonave, pero nadie se atemorizaba de aquellas fanfarronadas peligrosas.

Casi al final de campaña se aproximó un guardacostas mexicano. Sobre su cubierta ningún marinero. Inmediatamente el capitán de nuestro barco ordenó izar la bandera de la estrella solitaria. La tripulación de la Marina de Guerra azteca salió a cubierta eufórica dando voces de Viva Cuba. Aquellos jóvenes nos saludaban emocionados. Una expresión de amistad, admiración y solidaridad con isla caribeña. México, único país que no se plegó a las órdenes de

la Casa Blanca cuando presionaba a todos los gobiernos de la región a romper relaciones diplomáticas con la mayor de las Antillas.

Estábamos ya a finales de campaña. El capitán recibió indicaciones de servir como buque Madre de la Flota Camaronera del Caribe, que operaba en los mares próximos a la Ciudad del Carmen. Se ubica en la Isla del Carmen, entre el golfo de México y la Laguna de Términos.

Se levantaron los chinchorros y emprendimos la navegación hacia la zona indicada. Un panorama hermoso observamos cuando salieron los primeros rayos del sol: nuevamente la hermandad entre pescadores cubanos y mexicanos quienes realizaban sus faenas extractivas nocturnas en aquella zona.

Con toda la captura en las grandes bodegas refrigeradas emprendimos el retorno a Cuba.

Horas de navegación ininterrumpida por el golfo de México hasta que divisamos el Faro de Cabo de San Antonio. Luego el verdor y las bellas playas del poblado de la Bajada, de la llanura de Guanahacabibes, en la provincia de Pinar del Río. Allí por primera vez desde que salimos de Cuba, echamos anclas en espera de la autorización para entrar al Puerto de La Habana.

Levantamos ancla al siguiente día. Toda la travesía la realizamos a prudencial distancia de las riberas pinareñas para contemplar atónitos toda la belleza de aquella región del occidente de Cuba, acompañados a veces por las gaviotas y delfines.

En 2025:

MORIRÁN OCHO MILLONES DE PERSONAS POR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Guillermo Romero
Salamanca

Jorge, un deportista de 47 años, hombre de ejercicio diario, alegre, alejado del estrés. Un domingo, por demás, asiste a una fiesta infantil, salta en el juego de la piñata y cae muerto. Un infarto lo dejó ahí, sin vida, delante de su familia.

Alberto, 48 años, padre de seis hijos, administrador, ni fumaba ni bebía alcohol, caminante de la vida, está en el baño, abre la puerta y cae muerto. Ahí, sin más, delante de sus compañeros de trabajo. Lo llevaron a un centro médico y les dijeron: fue un infarto.

La señora Ana, ama de casa, 57 años, estaba en la cocina alistando el almuerzo. De un momento a otro, sintió un mareo, la sentaron en una silla de la sala y a los pocos minutos, falleció. Un problema cardiovascular la atacó.

Sucesos como los anteriores son comunes en estos días y las personas no saben qué está ocurriendo.

En el 2015, las previsiones del Proyecto Global Burden of Disease (Carga Mundial de la Enfermedad) de las Naciones Unidas lo anticiparon: en los próximos 10 años el número muertes prematuras causadas por las enfermedades cardiovasculares en el mundo pasará de 5,9 millones en 2013 a 7,8 millones en 2025.



Las mujeres tienen un 18% más de riesgo de morir de infarto agudo de miocardio

Infartos una realidad.

Jorge Bustos, cardiólogo de LaCardio, conocedor del corazón, lo aclara lentamente: «La enfermedad cardiovascular y el infarto agudo de miocardio, es la enfermedad que más mata en el mundo y Colombia no es la excepción».

Y explica que algunos de los casos de personas jóvenes, probablemente han sido sonados en los medios y claramente generan una alarma.

«Ahora bien, lo otro es que el aumento de la enfermedad cardiovascular sí es cierto, sí hay un aumento de la enfermedad en el mundo y esto es debido a los hábitos de vida, a la alimentación cada vez más ultra procesada y a la obesidad», agrega.

—¿Estamos frente a una epidemia

más grave que la pandemia?

—Sí, la enfermedad cardiovascular es la enfermedad que más mata gente en el mundo, entonces es y seguirá siendo una epidemia.

—Antes les daba infartos a personas mayores, pero ahora es a los jóvenes, ¿a qué se debe?

—Los infartos no han sido exclusivos de las personas mayores, lo que sucede es que hoy en día probablemente las personas sufren más enfermedades cardiovasculares, siendo un poco más jóvenes y esto debido a factores genéticos, que tienen mucho que ver; pero también a los malos hábitos de vida, el fumar, el vapear, el consumo de licor en exceso, el consumo de los alimentos ultra procesados y la falta de ejercicio o el sedentarismo.

—Las personas en la calle dicen que este incremento se debe a las vacunas contra el Covid-19. ¿Eso es cierto?

—La verdad es que simplemente los cambios de los estilos de vida en las personas, el cigarrillo y demás, son los que están aumentando los infartos en las personas jóvenes.

—¿Cómo debemos cuidar entonces a ese órgano tan esquivo y delicado?

—Con una alimentación saludable, durmiendo las horas adecuadas, no solo es hacer dieta y ejercicio.

—¿Qué debemos hacer cuando se experimenta un ataque cardíaco?

—Si se presentan molestias como palpitaciones o dolor en el pecho, se puede estar tratando de un infarto de miocardio.

Hay que anotar, que, por ejemplo, hay pacientes diabéticos o renales que pueden no experimentarlos o pueden no ser tan fuertes.

—¿Aumentará el mal con la actual crisis de la salud?

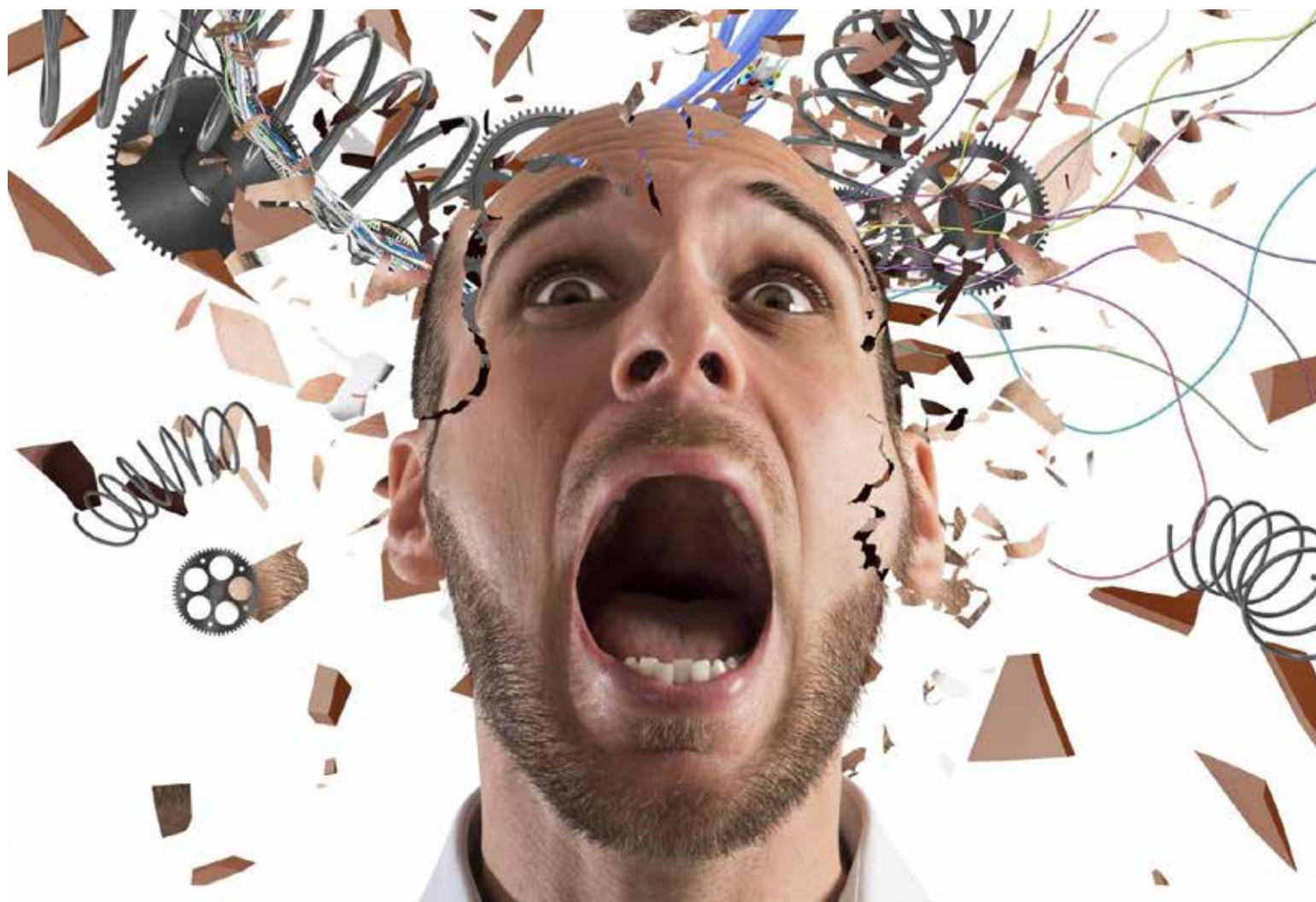
Las personas que ya tienen antecedentes cardiovasculares importantes no van a recibir la atención adecuada y tampoco los medicamentos que requieren.

—¿Ese estrés también nos puede llevar a la tumba?

—Vale la pena mencionar que el estrés repetido durante años aumenta el riesgo cardiovascular. Existe una condición que se llama miocardiopatía de estrés que es cuando se genera un golpe emocional muy fuerte y puede llegar a generar un infarto y es más frecuente en las mujeres.

Cómo reconocerla:

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?



La forma más accesible de reconocer la ansiedad es por sus síntomas, existiendo instrumentos diagnósticos específicos que permiten determinar si un individuo está experimentando ansiedad.

Todos la hemos sentido, y la mayoría de las veces la percibimos como una carga. La ansiedad es una compañera casi universal en la experiencia humana; de hecho, no experimentarla podría ser señal de algo anómalo. Constantemente escuchamos hablar de ella, la expresamos o la notamos en quienes nos rodean. Sin embargo, ¿es siempre negativa? Expertos sugieren que no.

Lejos de ser únicamente una respuesta a eventos adversos, la ansiedad, bajo ciertas condiciones, posee un valor utilitario. La Asociación Americana de Psiquiatría la define como una reacción nor-

mal al estrés que puede ser beneficiosa en algunas situaciones, capaz de alertarnos sobre peligros y de ayudarnos a preparar y prestar atención. Pensemos en la ansiedad previa a una carrera deportiva, la que surge ante una situación de peligro real —como un incendio— o la que experimentamos antes de un examen importante. En estos escenarios, la ansiedad no solo es esperable, sino también necesaria y útil.

¿Cuándo Cruza la Línea la Ansiedad?

La clave para diferenciar una ansiedad funcional de una patológica radica en su intensidad y proporción. Cuando esta

respuesta emocional se vuelve desmedida, muy intensa y desproporcionada en relación con la situación que la provoca, y comienza a afectar el normal funcionamiento de la vida diaria, es entonces cuando hablamos de un trastorno de ansiedad.

Entre los trastornos de ansiedad más comunes se encuentran:

- Trastorno de ansiedad generalizada
- Fobia específica
- Trastorno de ansiedad social
- Trastorno de angustia (o ataques de pánico)
- Trastorno de ansiedad por separación
- Mutismo selectivo

- Trastorno de ansiedad inducido por sustancias o medicación

Síntomas: La Clave para Reconocerla

Reconocer la ansiedad es fundamental para buscar ayuda. Aunque existen instrumentos diagnósticos específicos manejados por psicólogos clínicos y sanitarios, podemos prestar atención a una serie de síntomas que nos darán pistas:

- Preocupación excesiva y persistente e incontrolable sobre diversas actividades o situaciones de la vida.
- Dificultades para concentrarse y mantener la atención.

- Problemas de memoria, a menudo ligados a las alteraciones atencionales.
- Trastornos del sueño, especialmente insomnio, que impactan la calidad de vida.
- Pensamientos intrusivos y desagradables que, a pesar de los esfuerzos, no logran ser controlados.
- Manifestaciones físicas como náuseas, dolor abdominal, estreñimiento, taquicardia, sensación de falta de aire, temblores, sudoración, piel fría, sequedad bucal y dolores musculares.
- Miedo intenso e irracional a situaciones específicas (multitudes, lugares cerrados) o a organismos (animales).
- Evitación persistente del objeto o situación que provoca la fobia.
- Ataques de pánico, caracterizados por mareos, aumento de la frecuencia cardíaca, sudoración, dolor en el pecho, miedo a perder el control o a que algo terrible suceda.
- En niños, un miedo intenso a separarse de una persona significativa (trastorno de ansiedad por separación).

Si usted o alguien cercano experimenta varios de estos síntomas de manera persistente, es recomendable buscar la evaluación de un profesional de la salud mental. Reconocer la ansiedad a tiempo es el primer paso para gestionarla y recuperar el bienestar.

Entrevista con Darío Gómez:

«POR ALGO ME LLAMAN EL REY DEL DESPECHO»



Darío Gómez el Rey del Despecho.

Primicia Diario, en alguna ocasión estuvo hablando por horas con el Rey del Despecho, Darío Gómez. Para nuestros lectores conocerán algo desconocido de este artista que lleva más de 20 años en la cumbre de la fama.

—¿Cuántas horas ha vivido?

—Son más de 609 mil y un jurgo de segundos, pero me la he pasado casi la mitad durmiendo.

—¿Cómo se llamaba su primera composición?

—La casita viejta.

—¿Cómo empezó en la industria de la música?

—Cargando cajas en Co-discos. Era ayudante de almacén.

—¿Nora sí tomaba cerveza?

—Nora, ella era encantador, pero en cambio Nori, no. Ahí está el detalle.

—¿Ha vuelto al cementerio de san Jerónimo?

—No, porque allá Nadie es eterno en el mundo.

—¿Ha llorado por una vieja?

—Y por jóvenes también. No crea que el bulto es de hojas.

—Su primer trabajo fue como mecánico. ¿Sabe cambiar una batería?

—Si me pasa unos alicates y un destornillador, de pronto, sí.

—¿Se ha dado trompadas con alguien?

—Muchas veces. Algún problema o qué...

—¿Quién canta muy bien?

—El que esté afinado.

—¿Alguna vez se ha asustado cantando?

—Sí, una vez en un concierto que cayó un rayo por ahí cerquita y luego vino un aguacero de horas.

—¿Sus músicos leen partitura?

—Hay uno que nunca lo

ha hecho, ni nunca lo hará: es ciego.

—¿Cómo escribe sus canciones?

—Con un bolígrafo y en un cuaderno...A veces en una servilleta.

—¿Pertenece a algún club?

—Sólo soy socio de Sayco.

—¿Habría algún concierto en el cual no participaría?

—Pues, si es un concierto para delinquir, no.

—¿Alguna cantante le enseñó algo que usted no sabía?

—Claro. Las mujeres son

muy avanzadas, pero le debo mucho a Helenita Vargas. Inimitable.

—¿Es usted el vocalista que más ha vendido discos en Colombia?

—No señor. Era Óscar Golden que tenía tres almacenes: uno en el Restrepo, otro en Kennedy y creo que en Chapinero en Bogotá. Él vendía discos de todos. Gran vendedor y persona.

—¿Le cantarían algo a Álvaro Uribe?

—Todo el repertorio. Él también es un rey del despecho.

—¿Con quién le gustaría cantar una canción?

—Con Gloria Gaynor

EL FANTASMA



Se armó otro merequetengue en la familia de Diomedes Díaz.

Recientemente, Rafael Santos emitió un comunicado, en donde podría tomar acciones legales, en el cual la expareja de Diomedes Díaz se haga responsable de los daños y perjuicios ocasionados.

En los últimos días, dos personas que rodeaban a Diomedes Díaz han sido el foco de atención a raíz de una entrevista que concedió Rafael Santos en 'El Mundo de Aco'.

Toda esta discusión empezó, porque en medio del diálogo que estaba teniendo con el otro hombre, surgió la pregunta de ¿De todas esas mujeres que él tuvo, con cuál te la llevaste peor? y el vallenatero, sin mencionar nombres, respondió.

«Había una que no nos dejaba entrar a ver a mi papá, pero te voy a decir una cosa: con esta me desquito, que la que lo dejó a él fue esa misma, y no fue por chuzo, porque casi que se lo borra», añadió.

Frente a esto, Betsy Liliana González no dudó en aparecer y reaccionó a estos hechos. Aunque no usó sus propias palabras, sí dejó palabras que dejó inquietos a muchos internautas. En la primera imagen dejó un meme que decía «Va a haber desastre, para que sepas».

Después de esto publicó en sus historias de Instagram, «A mí casi me lo borran, pero a la mujer de él, su papá se lo borró primero. Y eso sí no lo dice».



Pilar Hood

En seguida, afirmó con otro texto que «No tengo miedo. Cuidado y hablo otras cosas más», puntualizó.

Tras estas contundentes palabras, Rafael Santos emitió un comunicado, en donde especifica que, en ningún momento él nombra a la expareja de su padre y que todo lo hizo en un ejercicio responsable, relatando la historia desde su punto de vista como artista e hijo de Diomedes Díaz.

Asimismo, él indica que González se despachó contra él y que hasta se refirió a la esposa de él, Margarita Lucía Gallego, según el vallenatero de «forma grotesca».

«Las acusaciones de la señora González son categóricamente falsas y carecen de fundamento. Evidencian su estado emocional, y están cargadas de violencia verbal, impropio e incitación al odio, con el objetivo explícito de destruir mi imagen», expresó.

Por otra parte, le pidió a Betsy Liliana abstenerse de seguir con «estos actos denigratorios». La hago responsable por cualquier perjuicio a mi integridad personal y familia que se derive de dichas acciones», agregó.

Asimismo, indica que si ella vuelve a hablar en ese tono sobre él, iniciará acciones legales y llegará hasta la Fiscalía General de la Nación. En donde se le hará responsable civil y penalmente por los daños y perjuicios ocasionados a su integridad de los siguientes aspectos: injuria, calumnia, amenazas y hostigamiento por medios digitales, proferir expresiones deshonrosas contra él, entre otros.

VIERNES 30

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

ISSN 2323-0606

PRIMICIA



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

Calarcá:

EL CORAZÓN VERDE DEL QUINDÍO



Calarcá, en el corazón del Quindío, es un paraíso natural que cautiva con sus paisajes cafeteros, el majestuoso Jardín Botánico del Quindío y el Mariposario. Ofrece una experiencia cultural auténtica, rica en historia y tradición paisa, ideal para el ecoturismo y el descanso.

Beagles: Más que una Cara Bonita!

**DESCUBRE POR QUÉ SON
EL PERRO DEL MOMENTO
(Y NO CUIDARÁN TU
CASA)**

El Ají Podría ser tu Aliado
de Salud:

**¡EL SECRETO
PÍCANTE PARA
UNA VIDA MÁS
LARGA!**