

¡Serengeti Celebra!:

ELEFANTES ROBUSTECEN LA ESPERANZA DE LA CONSERVACIÓN



El Parque Nacional del Serengeti en Tanzania alberga una creciente población de elefantes, estimada en más de 7,000 individuos. Esta cifra refleja un aumento significativo en los últimos años, evidenciando los esfuerzos de conservación.

Escalada Diplomática:

COLOMBIA Y EE.UU. LLAMAN A CONSULTAS A SUS JEFES DE MISIÓN



El Martirio de Lara Bonilla:

LA SOLEDAD DE UN MINISTRO CONTRA EL IMPERIO DE LA COCAÍNA



En Medio de Polémica por Pasaportes, la Canciller Renuncia:

«TODO TIENE SU FINAL»

Escalada Diplomática:

COLOMBIA Y EE.UU. LLAMAN A CONSULTAS A SUS JEFES DE MISIÓN



Colombia y Estados Unidos atraviesan un periodo de marcada tensión

Bogotá/Washington, D.C.

Las relaciones entre Colombia y Estados Unidos atraviesan un periodo de marcada tensión, que ha llevado a ambos gobiernos a tomar la inusual decisión de llamar a consultas a sus respectivos jefes de misión diplomática en Washington y Bogotá. Esta medida, adoptada en «ejercicio de su soberanía», responde a una escalada de diferencias entre las administraciones del presidente colombiano Gustavo Petro y su homólogo estadounidense, Donald Trump.

La Decisión Soberana

«El llamado de los gobiernos de Colombia y Estados Unidos a sus jefes de misión diplomática, en Washington y Bogotá, es una determinación adoptada por ambos países en ejercicio de su soberanía, y responde al legítimo uso de sus competencias internas», afirmó el embajador García-Peña, refiriéndose a la sorpresiva medida.

A pesar de la coyuntura, la Cancillería colombiana ha reafirmado su compromiso con la diplomacia. «Colombia continuará promoviendo un diálogo

respetuoso, franco y constructivo con Estados Unidos, guiado por los principios del derecho internacional y la promoción de nuestros intereses comunes», añadió el embajador, buscando tender puentes en un momento de fricción.

Un Historial de Conflictos

La declaración del embajador se produce tras una serie de episodios que han exacerbado la ya compleja relación bilateral. La tensión entre los presidentes Petro y Trump ha desencadenado varias medidas

drásticas, entre las que destacan el cierre de los servicios diplomáticos de EE. UU. en Colombia a inicios de año y la suspensión de visas para funcionarios públicos nacionales, acciones que han elevado el nivel de la discordia.

La reacción de Estados Unidos no se hizo esperar. El Departamento de Estado, bajo la dirección del secretario Marco Rubio, anunció el llamado «a consultas urgentes» del Encargado de Negocios en Bogotá, John McNamara. Esta acción se justificó como respuesta

a lo que Washington calificó como «repudiables e infundadas declaraciones de los más altos cargos del gobierno de Colombia», evidenciando la profundidad del desacuerdo y el deterioro en la comunicación de alto nivel.

Este escenario subraya la dinámica volátil de una relación histórica que, si bien se ha cimentado en la cooperación, ahora enfrenta el desafío de gestionar profundas divergencias políticas y retóricas que repercuten directamente en el ámbito diplomático.

Diogo Jota, Estrella del Liverpool, Fallece Trágicamente en Accidente Automovilístico:

EL FÚTBOL DE LUTO



El accidente se produjo pasada la medianoche en la autovía A-52, y se cree que el Lamborghini donde viajaba Diogo Jota sufrió la explosión de uno de sus neumáticos, provocando el siniestro.

Conrado Montoya
Corresponsal
Primicia Diario -España

Una profunda consternación embarga al mundo del fútbol tras confirmarse el trágico deceso de Diogo Jota, el talentoso delantero portugués del Liverpool, a sus 28 años. Jota perdió la vida el 3 de julio de 2025 en un devastador accidente automovilístico ocurrido en España, en el que también falleció su hermano, André Silva, de 25 años. La noticia ha dejado un vacío inmenso en Anfield y en el corazón de sus compañeros, particularmente el de Luis Díaz, su entrañable amigo.

Un Fatal Recorrido

El fatídico suceso tuvo lugar en la carretera A-52, en las proximidades de Zamora, al noroeste de

España. El Lamborghini en el que viajaban los hermanos Jota se salió de la vía, presuntamente tras la explosión de un neumático mientras intentaba un adelantamiento, y posteriormente se vio envuelto en llamas. A pesar de la rápida respuesta de los servicios de emergencia, no fue posible salvar la vida de Diogo ni de André, quienes fueron declarados fallecidos en el lugar. Las autoridades han iniciado una investigación para esclarecer las causas exactas del siniestro, en el que no se registraron otros vehículos involucrados.

El incidente se produce apenas días después de la celebración de la boda de Diogo Jota. El futbolista se encontraba de regreso de sus vacaciones estivales, tras su participación con la selección

portuguesa en la Liga de Naciones. Reportes preliminares sugieren que Jota habría optado por el viaje terrestre en lugar del aéreo, posiblemente debido a una reciente cirugía pulmonar que le habría aconsejado evitar riesgos asociados a los vuelos.

Un Legado Imborrable

Desde su llegada al Liverpool en 2020, procedente del Wolverhampton Wanderers, Diogo Jota se consolidó como una pieza fundamental en el esquema del club. A lo largo de 182 encuentros, dejó una huella imborrable con 65 goles y 26 asistencias, contribuyendo de manera crucial a la consecución de títulos de prestigio como la Premier League, la FA Cup y la Copa de la Liga. Reconocido por su velocidad, habilidad y olfato

goleador, Jota era una figura muy querida entre la afición y sus compañeros, quienes valoraban su profesionalismo y su calidad humana.

Una Hermandad Inquebrantable

La noticia ha impactado de manera particular al futbolista colombiano Luis Díaz, con quien Diogo Jota cultivó una amistad profunda y conmovedora, que trascendía los límites del campo de juego. Su vínculo se forjó desde los inicios de Díaz en Portugal con el Porto, momento en el que Jota le brindó un apoyo incondicional, llegando incluso a ofrecerle en alquiler la casa donde él mismo residía. Jota recordó en 2023 este gesto de camaradería, revelando que, al saber que serían compañeros, no dudó en rescindir su propio

contrato de alquiler para acoger a Díaz.

La solidez de su amistad quedó grabada en la memoria colectiva en momentos cruciales. En 2023, durante el secuestro del padre de Luis Díaz en Colombia, Diogo Jota protagonizó un emotivo acto de solidaridad: tras anotar un gol con el Liverpool, corrió al banquillo para levantar la camiseta número 7 de Díaz, dedicándole el tanto y expresando públicamente su respaldo. Un gesto que conmovió a millones y evidenció la hermandad que los unía.

Las reacciones de duelo no se hicieron esperar. El padre de Luis Díaz compartió la imagen de aquel memorable gesto de apoyo en un emotivo lamento por el fallecimiento de Jota. Gera Ponce, esposa de Luis Díaz, expresó su dolor recordando a Jota como «el padre, el esposo, el hijo y el amigo que fue», enviando un sentido abrazo a la viuda y los hijos de Diogo. Por su parte, Luis Díaz, visiblemente afectado, manifestó con un desgarrador «No tengo palabras, me duele el alma», reflejando la magnitud de esta pérdida personal.

La partida de Diogo Jota y su hermano André Silva ha sumido al fútbol mundial en una profunda tristeza, dejando un vacío irremplazable en el Liverpool y en el corazón de aquellos que, como Luis Díaz, tuvieron el privilegio de compartir con él una amistad genuina y entrañable.

En Medio de Polémica por Pasaportes, la Canciller Renuncia:

«TODO TIENE SU FINAL»

Petro Advierte sobre la «Codicia»



La renuncia de Laura Sarabia y la advertencia presidencial sobre la «codicia» sugieren tensiones internas y podrían generar nuevas especulaciones sobre la estabilidad del gabinete de Petro.

Javier Sánchez
Bogotá, Colombia –

La salida de Laura Sarabia del Ministerio de Relaciones Exteriores se concretó el 3 de julio de 2025, marcando un nuevo reacomodo en el gabinete del presidente Gustavo Petro y profundizando la crisis generada por el controvertido contrato para la fabricación de pasaportes. Esta dimisión, la tercera en menos de un año por la misma causa, pone de manifiesto las tensiones internas y externas que rodean uno de los procesos contractuales más espinosos del actual gobierno.

Despedida de Sarabia

En una misiva que no dejó indiferente a nadie, Laura Sarabia explicó que su renuncia se debe a «decisiones que no comparto y que, por coherencia personal y respeto institucional, no puedo acompañar». La exjefa de cartera enfatizó

que no se trataba de «diferencias menores», sino de un «rumbo que, con todo el afecto y respeto que le tengo, ya no me es posible ejecutar». Su partida, según ella, se da con la «tranquilidad de haber entregado lo mejor de sí» y la convicción de que «hay momentos en los que decir adiós es también una forma de cuidar».

Elogios y una Advertencia Moral

La aceptación de la renuncia por parte del presidente Gustavo Petro llegó a través de su cuenta de X (anteriormente Twitter). En su mensaje, el mandatario no escatimó en elogios para Sarabia, destacando su «orden y disciplina» durante la campaña presidencial y su rol como una «hormiguita organizadora». Petro también resaltó su «inteligencia y rapidez mental» en el ejercicio de sus funciones gubernamentales, deseándole «la mejor de las suertes»

y «buen viento y buena mar».

Sin embargo, el mensaje del presidente incluyó una frase que rápidamente acaparó la atención y generó diversas lecturas: una advertencia a Sarabia de «nunca dejarse conquistar por la codicia». La cita completa resuena con la filosofía política de Petro: «Hay que poner el corazón en los más pobres, en lo justo, nunca dejarse conquistar por la codicia. La codicia es la enemiga de la revolución y de la vida».

El Análisis de la «Codicia»

La mención de la «codicia» por parte del jefe de Estado es objeto de un profundo análisis en los círculos políticos y mediáticos. Se interpreta como una reflexión directa en el contexto de la polémica por el contrato de pasaportes, un proceso que ha movido sumas millonarias y ha sido escenario de desautoriza-

ciones presidenciales e investigaciones. Aunque no se dirige una acusación explícita de codicia hacia Sarabia, la frase sitúa la salida en un marco moral que el presidente suele invocar en su lucha contra la corrupción y la defensa de los principios de su gobierno.

Para algunos analistas, la declaración es una reafirmación de los valores éticos que Petro exige a sus funcionarios, una advertencia general sobre los peligros de los intereses económicos en el poder público. Para otros, podría ser una alusión velada a las presiones o posibles intereses indebidos que pudieron haber gravitado en torno al controvertido contrato, sin necesidad de señalar directamente a la exministra. Esta declaración, sin ser una imputación, inyecta un componente ético y un reacomodo de fuerzas en la compleja trama de la salida de Sarabia.

Futuro Político

La renuncia de Laura Sarabia ha provocado un torbellino de reacciones en el panorama político colombiano. Desde la oposición, se han alzado voces críticas que señalan la inestabilidad en la Cancillería y la recurrencia de problemas en la contratación pública. Sectores afines al gobierno han expresado su pesar por la salida de una de las figuras más cercanas al presidente, al tiempo que intentan desmarcar el caso de cualquier irregularidad directa.

La salida de Sarabia marca un reacomodo significativo en el círculo de poder del presidente Petro y deja en el aire su futuro político. El país queda a la expectativa de las próximas decisiones en torno al contrato de pasaportes y de los nuevos nombramientos que definirán el rumbo del Ministerio de Relaciones Exteriores.

19 Universidades Públicas Abren las Puertas a la Equidad en Salud:

COLOMBIA REVOLUCIONA LA FORMACIÓN MÉDICA



Gracias a la Política de Gratuidad, la inversión pública y la articulación entre los Ministerios de Educación y Salud, miles de jóvenes ahora tienen la oportunidad real de formarse como médicos en sus propias regiones, eliminando las barreras económicas.

Bogotá, Colombia –

Colombia da un salto histórico hacia un sistema de salud más equitativo, democratizando la formación médica desde sus cimientos. Por primera vez, el país cuenta con 19 Instituciones de Educación Superior (IES) públicas que ofrecen el programa de Medicina, una de las carreras más demandantes y costosas. Esta expansión sin precedentes es el resultado de una política integral del Gobierno nacional que busca fortalecer el talento humano en salud y garantizar el acceso en territorios históricamente excluidos.

La Gratuidad como Motor de Inclusión

Gracias a la Política de Gratuidad, la inversión pública y la articulación entre los Ministerios de Educación y Salud, miles de jóvenes ahora tienen la oportunidad real de formarse como médicos en sus propias regiones, eliminando las barreras económicas. Esta medida no solo democratiza el acceso a una educación de alta calidad, sino que también fomenta que los futuros profesionales de la salud se formen con un conocimiento profundo de sus comunidades y retribuyan ese saber en ellas.

Entre las 19 IES públicas que actualmente ofertan Medicina se encuentran la Universidad Nacional de Colombia, la Universidad de Antioquia, la Universidad del Valle y la Universidad Industrial de Santander, entre otras destacadas instituciones con reconocimiento nacional. A esta oferta se sumarán próximamente programas en la Universidad Tecnológica del Chocó (Quibdó), la Universidad de La Guajira (Riohacha) y el Instituto Universitario de la Paz (Barrancabermeja), ampliando la cobertura en regiones vitales.

Más Allá de Medicina
La apuesta del Gobierno

trasciende la medicina, abarcando una amplia diversificación en el campo de las ciencias de la salud. Actualmente, 39 IES públicas ofrecen alrededor de 570 programas en áreas clave como enfermería, bacteriología, nutrición, terapias, odontología e instrumentación quirúrgica. De estos, 117 programas cuentan con Acreditación de Alta Calidad, lo que subraya el compromiso con la excelencia académica en todos los niveles.

La oferta se estructura en diversos niveles de formación, incluyendo técnica profesional, tecnológica, universitaria, maestrías, especializa-

ciones (con 222 programas médico-quirúrgicos) y doctorados. En el horizonte, 23 instituciones públicas trabajan en la creación de 27 nuevos programas en el sector de salud y bienestar, incluyendo tres nuevos pregrados en Medicina y ocho especializaciones médico-quirúrgicas, junto con nuevas ofertas en enfermería, farmacia y salud pública.

Esta consolidación de la oferta académica pública en salud es un paso fundamental para fortalecer el talento humano especializado y asegurar un sistema de salud más robusto y equitativo para todos los colombianos.

Alarmante Cifra de Muertes por Errores Quirúrgicos en Colombia:

180.000 FALLECIMIENTOS ANUALES



180.000 personas mueren anualmente en el país debido a errores humanos y negligencia médica asociados a cirugías.

María Camila Zabala Merchán
Bogotá D.C.- Colombia

La seguridad en los procedimientos quirúrgicos en Colombia es una preocupación de primer orden, con estudios que revelan una cifra alarmante: aproximadamente 180.000 personas mueren anualmente en el país debido a errores humanos y negligencia médica asociados a cirugías. De estos casos, el 70% están directamente relacionados con procedimientos quirúrgicos equivocados, según informes del Ministerio de Salud.

El Rol Crucial del Instrumentador

Ante este panorama, se subraya la urgencia de fortalecer las buenas prácticas en quirófanos y, de manera central, el papel vital de los instrumentadores quirúrgicos en la prevención de estas tragedias. Johanna Otavo Cruz, docente del programa de Instrumentación Quirúrgica de Areandina, sede Bogotá, enfatiza que la preparación y atención meticulosa de estos profesionales son esenciales para la seguridad del paciente.

Otavo Cruz detalla los principales errores médicos prevenibles en salas de cirugía y cómo evitarlos:

- Falta de verificación previa del instrumental: Es crucial que el instrumentador asegure que todos los elementos estén completos, funcionales y esterilizados. «Este control previo no es solo un protocolo, es una barrera de seguridad», afirma Otavo.
- Desconocimiento del tipo y técnica quirúrgica: El instrumentador debe comprender la intervención a fondo para anticipar las necesidades del cirujano y actuar con precisión. «Un instrumentador bien preparado sabe leer la cirugía, anticipar cada paso y responder con agilidad», subraya la experta.
- Falla en la comunicación efectiva del equipo: La comunicación clara y oportuna entre cirujano, anestesiólogo y equipo es vital para evitar errores críticos. «Un elemento entregado a tiempo puede significar segundos decisivos», añade Otavo.
- Manejo inadecuado de los tiempos de esterilización: No respetar los momentos y métodos de limpieza y almacenamiento compromete la seguridad y calidad del procedimiento.
- Descuidar el conteo final de gases, com-

presas e instrumental: Olvidar elementos dentro del paciente es una de las causas más graves de complicaciones. El conteo meticuloso antes y después de la cirugía es una responsabilidad compartida fundamental.

Los errores quirúrgicos a menudo se derivan de factores logísticos y humanos controlables. La prevención, la atención al detalle y la formación continua son pilares esenciales para que el instrumentador quirúrgico sea un agente activo en la seguridad del paciente, transformando estas cifras en una reducción de riesgos vital.

El Salto del Tequendama:

PATRIMONIO CULTURAL



El Salto de Tequendama, escenario paisajístico da lugar al mito de Bochica, a la inundación de la Sabana de Bogotá y al origen del dios Cuchavira, como referente del respeto hacia el agua por parte de la cultura Muisca.

Primicia Diario

El Salto del Tequendama se erige como una maravilla natural de Colombia, cautivando por su imponente belleza y la majestuosidad de su caída. Con sus aproximadamente 132 metros de altura, la fuerza con la que el río Bogotá se precipita por la garganta rocosa crea un espectáculo visual y auditivo sobrecogedor. Rodeado por un paisaje andino de

exuberante vegetación y niebla mística, este salto no solo es un prodigio geológico, sino un punto de encuentro donde la naturaleza exhibe su poder incontrolable y su capacidad para asombrar.

Más allá de su grandiosidad física, el Salto de Tequendama posee un profundo valor histórico y cultural, enraizado en las leyendas de la etnia Muisca. Para ellos, no era solo una cascada, sino un sitio sagrado, el lugar donde el dios

Bochica abrió las rocas para desviar las aguas de la sabana de Bogotá, salvando a su pueblo de una inundación. Esta rica herencia mitológica confiere al Salto un aura de misterio y espiritualidad, convirtiéndolo en un símbolo viviente de la conexión ancestral entre el hombre y la tierra. A pesar de los desafíos ambientales que ha enfrentado históricamente, el Salto del Tequendama hoy representa un faro de esperanza en la recuperación ecológica. Es un

testimonio de la resiliencia de la naturaleza y del compromiso creciente por restaurar su esplendor. Proyectos de saneamiento y conservación buscan devolver la vida a sus aguas y ecosistemas circundantes, reafirmando su potencial como un invaluable laboratorio natural y un referente para la conciencia ambiental, demostrando que incluso los entornos más afectados pueden ser revitalizados. Finalmente, el Salto de Tequendama es una fuente inagotable

de atractivo turístico y educativo. Su cercanía a Bogotá lo convierte en un destino accesible para quienes buscan escapar de la urbe y conectar con la naturaleza. La experiencia de contemplar su caída, explorar su entorno y aprender sobre su historia y esfuerzos de conservación, lo posicionan como un sitio clave para el ecoturismo y la educación ambiental, incentivando la valoración y protección de los patrimonios naturales de Colombia.

«Querendona, Trasnochadora y Morena»:

CORAZÓN DEL EJE CAFETERO QUE ENAMORA

Javier Sánchez

Pereira, la vibrante capital del departamento de Risaralda, se erige como un punto estratégico en el corazón del Eje Cafetero colombiano. Con una mezcla única de atractivos naturales, una economía dinámica impulsada por el comercio y el emprendimiento, y una calidez humana que recibe a propios y extraños, la ciudad se consolida como un destino clave en la región.

Pereira, Colombia, es conocida como «Querendona, trasnochadora y morena» debido a su ambiente festivo, su gente cálida y su vibrante vida nocturna. El término «querendona» se refiere a su cálida acogida y su capacidad de hacer sentir a la gente como en casa. «Trasnochadora» describe su animada vida nocturna y su ambiente festivo. Y «morena» se refiere al tono de piel de muchos de sus habitantes y al ambiente cálido y tropical de la ciudad.

Paisaje de Contrastes y Sabores

Como parte fundamental de este patrimonio de la UNESCO, Pereira brinda acceso a fincas cafeteras tradicionales donde los visitantes pueden conocer el proceso del grano, desde la siembra hasta la taza, disfrutando de paisajes montañosos salpicados de cafetales.

Termales de Santa Rosa de Cabal y San Vicente: A



Bolívar desnuda en la plaza principal de Pereira.

poca distancia de la ciudad, estos santuarios naturales ofrecen relajantes baños termales en entornos exuberantes, ideales para el descanso y la conexión con la naturaleza.

Parque Nacional Natural Los Nevados: Para los amantes del ecoturismo y la aventura, el acceso a este imponente parque nacional permite explorar páramos, volcanes y lagunas de altura, ofreciendo paisajes sobrecogedores.

Bioparque Ukumarí: Un moderno bio parque que alberga una diversidad de especies animales en ambientes que recrean sus hábitats naturales, convirtiéndose en un plan ideal para familias.

Vida Nocturna y Gastronomía

Pereira cuenta con una animada vida nocturna, especialmente en la Zona Rosa, con una amplia oferta de bares y discotecas. La gastronomía local destaca por platos típicos como el sancocho trifásico y la bandeja paisa, además de una cre-

ciente oferta de restaurantes de cocina internacional.

Ambiente

La región es rica en fuentes hídricas, y se han implementado iniciativas para la protección de cuencas y la promoción del uso sostenible del agua.

Existen proyectos de reforestación y conservación de los bosques nativos, buscando mitigar los efectos del cambio climático y proteger la biodiversidad.

La ciudad ha avanzado en la implementación de sistemas de transporte público más eficientes y en la promoción del uso de la bicicleta y otros medios de transporte alternativos.

Se han desarrollado programas de educación ambiental para sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de la conservación y el cuidado del entorno.

Economía

La economía de Perei-

ra se caracteriza por su dinamismo y diversificación: La ciudad es un importante centro comercial regional, atrayendo compradores de diferentes municipios y departamentos.

El sector de servicios, incluyendo salud, educación y turismo, tiene un peso significativo en la economía local.

Aunque el café sigue siendo un pilar importante, la región ha diversificado su producción agrícola hacia otros productos como aguacate, plátano y frutas tropicales.

Pereira se ha convertido en un semillero de emprendimiento, con iniciativas de apoyo a nuevas empresas y un ecosistema innovador en crecimiento.

Su ubicación estratégica y su aeropuerto internacional Matecaña la convierten en un importante nodo de conexión aérea y terrestre.

Calidez y Espíritu Emprendedor

Los pereiranos se caracterizan por su amabilidad, su espíritu trabajador y su arraigo a la tierra:

Los visitantes suelen destacar la calidez y la disposición de la gente de Pereira para recibir y atender a los turistas.

El orgullo por la tradición cafetera se manifiesta en la vida cotidiana de sus habitantes.

Existe un fuerte sentido de identidad y pertenencia a la región, lo que se refleja en el cuidado de su patrimonio natural y cultural.

Desafíos

A pesar de sus fortalezas, Pereira enfrenta desafíos importantes como la gestión del crecimiento urbano, la seguridad ciudadana y la necesidad de seguir fortaleciendo su infraestructura para impulsar aún más su desarrollo económico y turístico de manera sostenible.

Pereira es mucho más que una ciudad de paso. Es un destino vibrante que combina la belleza de sus paisajes con una economía en constante evolución y la calidez de su gente. Con un compromiso creciente hacia la sostenibilidad y un espíritu emprendedor palpable, la capital risaraldense continúa consolidándose como un eje fundamental en el desarrollo del Eje Cafetero y un lugar atractivo para vivir, trabajar y visitar.

HACE FALTA UN CHAPULÍN



Crónica de Gardeazábal

Gustavo Álvarez
Gardeazábal
El Porce



¿habrá un Chapulín que pueda rescatarnos como en la serie del Chavo?

El ministro de Defensa afirmó a página entera en El Tiempo, que en el interior de la Fuerza Pública hay gente corrupta. El economista Eduardo Sarmiento repitió en su columna dominical de El Espectador que la economía colombiana sufre de una contracción de la oferta y una ampliación de la demanda.

El general Pedro Sánchez detalló que en las Fuerzas Militares y la Policía Nacional se ha detectado gente corrupta que se roba la plata y hace contratos indebidos. El profesor Sarmiento denunció que la revaluación del peso se está presentando porque ante el temor de intervenir el mercado cambiario, se lo está asfixiando decretando el rompimiento de la regla fiscal y por ende la reducción del ahorro.

Para el general Sánchez mientras no haya una conciencia colectiva de la cultura de la transparencia y la ética, la corrupción será admitida y tolerada. El economista Sarmiento, en la misma columna en referencia, insiste en que se decrete una devaluación que

aumentaría automáticamente la tasa de ahorro. Mindefensa dice que la solución contra la corrupción es depurar la casa y volver el 157 un teléfono para denunciar a quien esté robando, desde un policía hasta un gobernador.

Es posible que ambos tengan razón en los efectos que causaría una sanación inversa contra la revaluación y la corrupción, pero convencer a un país enconchado en el latrocinio, desconfiado en las normas y temeroso de la venganza, es tan arduo como convencer a unos economistas soberbios que no aceptan las contra reformas.

Lo que ambos proponen es labor de colosos, pero no de titanes desarmados como lo son el general y el profesor, que por andar diciendo esas verdades los van primero a descalificar que a obedecerlos.

Pero, y si les sobra razón y haciéndonos los sordos frente a esos problemas y tales soluciones nos acercáramos al agujero negro, ¿habrá un Chapulín que pueda rescatarnos como en la serie del Chavo?



Caballo Loco:

LA LEYENDA INDÓMITA QUE DESAFÍO A CUSTER Y CUESTIONÓ EL DESTINO DE UNA NACIÓN

Primicia Diario

Un genio militar que doblegó a Custer en Little Bighorn; un líder carismático que galvanizó a sus hombres contra los «wasichus» (hombres blancos) en defensa de sus ancestrales tierras; y un bravo guerrero que se lanzaba al combate al grito de «¡Hoka Hey!» («¡Hoy es un buen día para morir!»). Así fue Caballo Loco, el legendario jefe indio cuya audacia infligió a los Estados Unidos una de sus más significativas derrotas del siglo XIX. Sin embargo, su destino final distó de la gloriosa caída en batalla que anhelaba; encontró la muerte el 5 de septiembre de 1877, no en combate abierto, sino por la traición de una bayoneta clavada por la espalda por un soldado del ejército norteamericano.

El Nacimiento de un Guerrero

Caballo Loco, cuyo nombre de nacimiento se perdería en la historia a favor de su renombre guerrero, vino al mundo en 1842 en los vastos territorios que hoy conforman Dakota del Sur. Su infancia, marcada por la temprana pérdida de su madre, lo vio crecer bajo la tutela de su padre, también llamado Caballo Loco y reconocido «hombre medicina». Según el historiador Gregprop Doval en «Breve historia de los indios norteamericanos», el joven Caballo Loco desarrolló una fortaleza precoz: «Antes de cumplir los doce años ya había matado su primer búfalo y montaba su primer caballo». Sus años formativos estuvieron inmersos en la brutalidad de las matanzas



Caballo Loco fue un jefe indio que cambió la historia de los Estados Unidos al infligir al país una de las mayores derrotas del Siglo XIX. Dejó este mundo un 5 de septiembre de 1877 después de que un soldado del ejército norteamericano le clavara una bayoneta a traición, y por la espalda.

perpetradas por el ejército estadounidense contra las tribus nativas, forzándolas a abandonar sus hogares ancestrales para ser confinadas en reservas. A los dieciséis años, adoptó el nombre de su padre y, pese a ser herido en una pierna, participó exitosamente en su primera incursión como guerrero. Desde entonces, a fuerza de valor y proeza en innumerables combates contra los norteamericanos, Caballo Loco cimentó su lealtad entre los suyos, ascendiendo de guerrero a un respetado líder militar.

La Victoria Inmortal

La cima de su genio militar se alcanzó en la Batalla de Little Bighorn, el 25 de junio de 1876. Aquel día, Caballo Loco, ya líder de los sioux oglala, y en alianza con el gran Toro Sentado, propinó una devastadora derrota al Séptimo de Caballería bajo el mando del teniente coronel George Armstrong Custer, a quien los nativos

conocían como «Cabellos Largos». Custer, enviado para doblegar la voluntad india y recluirllos en reservas, no solo fracasó, sino que, con una temeridad imprudente, lanzó a sus escasos 200 jinetes contra una fuerza nativa de 1.200 guerreros, sellando su propia aniquilación y la de sus hombres.

Un Amor Prohibido

La vida de Caballo Loco no estuvo exenta de pasiones turbulentas. Desde joven, su corazón fue cautivado por la encantadora Mujer de Búfalo Negro. A pesar de que ella ya estaba casada, Caballo Loco persistió en su amor, una situación que, al ser descubierta por el furibundo esposo, culminó con una bala en la mandíbula del joven guerrero. Aunque sobrevivió, la cicatriz lo acompañaría de por vida, y se vio forzado a resignarse a la pérdida de su amor. Curiosamente, la Mujer de Búfalo Negro re-

gresaría con su esposo, para luego dar a luz a un hijo que «misteriosamente» compartía la misma cabellera de Caballo Loco.

La Venganza y la Persecución

La victoria en Little Bighorn, lejos de significar paz, desató una campaña de venganza implacable por parte de los Estados Unidos. La opinión pública, sedienta de sangre, impulsó al gobierno a confinar a los nativos en reservas a cualquier costo. Generales como George R. Crook y el Coronel Nelson A. Miles (conocido como «Chaqueta de Oso Miles») recibieron órdenes de hostigar sin tregua a las tribus, sin importar que la derrota de Custer se debiera a su propia temeridad.

El invierno trajo consigo un sufrimiento atroz. El frío, el hambre y la escasez de municiones empujaron a muchas tribus al nomadismo y a la desesperación.

Historiadores como Gregorio Doval y Dee Brown, en su obra «Enterrad mi corazón en Wounded Knee», documentan la brutalidad de las condiciones que llevaron a los indios al límite de la subsistencia.

Resistencia Final

La desesperación, unida a la promesa de parlamentar, llevó a Caballo Loco a considerar la rendición. A pesar de su escepticismo hacia los «casacones» (soldados), sus consejeros lo persuadieron de buscar una tregua. Con bandera blanca en mano, se presentó junto a ocho de sus hombres ante el campamento del Coronel Miles. Sin embargo, la traición se consumó: mercenarios indios, al servicio de los blancos, abrieron fuego, cobrándose la vida de cinco de sus hombres. Caballo Loco, ileso por fortuna, comprendió la perfidia y decidió huir, desvanecida la poca fe que le quedaba en las promesas de los colonos.

Pero Miles no cejaría en su persecución. El 8 de enero de 1877, en Battle Butte, logró dar alcance a Caballo Loco. Con munición escasa, el jefe sioux, apoyado por guerreros de extraordinario ingenio táctico, logró engañar y castigar a los soldados mientras el grueso de su fuerza se retiraba a través de las Wolf Mountains. Esta, su última batalla, fue una victoria de la astucia y el valor sobre la superioridad armamentística, forzando la retirada del pomposo ejército estadounidense.

Carolina Corcho:

¿LA MÉDICA PSIQUIATRA QUE PODRÍA SER LA
SUCESORA DEL PROGRESISMO EN EL 2026?



Carolina Corcho Mejía, precandidata del progresismo

Javier Sánchez
Bogotá, Colombia.

El ajedrez político colombiano comienza a mover sus fichas con miras a las elecciones presidenciales de 2026. En este escenario, la fi-

gura de la médica, psiquiatra y politóloga Carolina Corcho Mejía, ex-ministra de Salud y destacada activista, emerge con fuerza como una potencial precandidata del progresismo, aunque su confirmación oficial aún pende de un hilo.

Reforma de Salud al Posible Salto Presidencial
Con un perfil forjado en el activismo por la salud y la justicia social, Corcho fue una pieza clave en el empalme del gobierno Petro y lideró, como Ministra de Salud (agosto

de 2022 – abril de 2023), la polémica propuesta de reforma a la salud. Su férrea defensa de un mayor control público sobre los recursos del sistema y su crítica al modelo actual la han posicionado como una voz influyente dentro del Pacto Histórico y sus afines.

Su trayectoria se remonta a un liderazgo temprano en el movimiento estudiantil y gremial, siendo vicepresidenta de la Federación Médica Colombiana y presidenta de la ONG Corporación Latinoamericana Sur. Se define a sí misma con un «espíritu progresista», impulsada por la convicción de «sanar las heridas que ha dejado un régimen violento» en el país.

Especulaciones y Propuestas

Las preguntas sobre su aspiración presidencial no son nuevas, y sus respuestas, aunque evasivas, no han cerrado la puerta a la posibilidad. Corcho ha señalado que es una decisión «muy personal» y ha dejado entrever que el presidente Petro no le dio una in-

dicación definitiva sobre su futuro político, más allá de su rol gubernamental.

Mientras tanto, organizaciones como la Corporación Latinoamericana Sur ya han puesto su nombre sobre la mesa, proponiéndola explícitamente como candidata para 2026, incluso con la sugerencia de Gustavo Bolívar como vicepresidente. Esta «apuesta presidencial en la diáspora» revela un interés creciente en consolidar su figura como una opción de continuidad del proyecto político actual. Corcho ha confirmado que se están llevando a cabo «reuniones» y que habrá que «esperar un poco a esas decisiones».

Considerada por sus allegados como una líder «inteligente, con carácter, educada y leal a su pensamiento», Carolina Corcho se perfila como una de las cartas fuertes del progresismo para la próxima contienda electoral, aunque su camino hacia la Casa de Nariño, de confirmarse, apenas estaría comenzando.

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

Uruguay:

UN PAÍS MARAVILLOSO



Montevideo

Pese a ser un país territorialmente pequeño, Uruguay alberga una riqueza natural y cultural única que lo convierte en un destino cautivador tanto para turistas nacionales como extranjeros.

Uruguay es un país hermoso, acogedor, con una calidad de vida y una sociedad tolerante y diversa. Por algo es uno de los países de América Latina más elegidos por los extranjeros, tanto para el turismo como para radicarse de forma permanente.

El paisaje uruguayo se caracteriza por sus amplios valles, llanuras, mesetas bajas y colinas. El pico más alto lo cons-



La histórica Montevideo



Atardecer en Maldonado

tituye el cerro Catedral, que se eleva a 514 metros cerca de la costa sureste. El país cuenta con una costa fértil de 660 km, que suele estar adornada con dunas de arena y hermosos lagos de marea.

Uruguay es el único país de Sudamérica que está en su totalidad fuera de la zona intertropical, por lo que, en general, su clima es templado y en casi todo el país se presentan las 4 estaciones, tal y como en el hemisferio norte, pero invertido. Es decir, el verano transcurre a partir de diciembre y el invierno durante el mes de agosto.



Embalse de Aguas Corrientes, río Santa Lucía



Laguna del Sauce



El Río de la Plata baña las costas de Montevideo



Canelones

El Martirio de Lara Bonilla:

LA SOLEDAD DE UN MINISTRO CONTRA EL IMPERIO DE LA COCAÍNA

41 Años de Impunidad Tras Magnicidio. A más de cuatro décadas de su asesinato, la memoria del exministro de Justicia sigue viva en la lucha contra el narcotráfico y la impunidad.

La historia de Rodrigo Lara Bonilla, el audaz Ministro de Justicia que desafió las fauces del naciente narcotráfico colombiano a principios de los ochenta, resuena aún hoy con ecos de valentía y tragedia. Su osada cruzada contra capos como Pablo Escobar y el Cartel de Medellín, sin embargo, se tejió sobre un tapiz de presunto abandono gubernamental y una supuesta falta de respaldo decisivo por parte de su líder político, Luis Carlos Galán, dejándolo peligrosamente expuesto a la brutal venganza de quienes veían en él una amenaza existencial.

Lara Bonilla, un joven político de carisma innegable, asumió el timón del Ministerio de Justicia en 1983, bajo la administración del presidente Belisario Betancur, insuflando esperanza en una nación que comenzaba a sucumbir al poder corruptor y violento de los



Escultura de Rodrigo Lara Bonilla, en el centro de Neiva

barones de la droga. Con una determinación inquebrantable, denunció sus actividades ilícitas, impulsó investigaciones judiciales sin precedentes y abogó fervientemente por la extradición de los narcotraficantes a Estados Unidos, una medida que desató la furia de los líderes del cartel. Su coraje encendió la admiración de una sociedad ansiosa por figuras que se enfrentaran a la creciente impunidad de los narcos.

No obstante, la intensidad de su batalla pronto lo sumió en un aislamiento peligroso. La narrativa de un presunto desamparo por parte del gobierno de Betancur se fundamenta en la percepción de que el ejecutivo no proporcionó el blindaje político y la protección esencial a un ministro que se había convertido en un objetivo primordial para el narcotráfico. Se argumenta que la escasez de recursos para su seguridad y la tibia res-

puesta a sus iniciativas lo dejaron peligrosamente vulnerable a las represalias.

La figura de Luis Carlos Galán, el carismático líder del Nuevo Liberalismo y aliado político de Lara Bonilla, también emerge en esta trágica narrativa. Si bien Galán compartía la visión de confrontar al narcotráfico, algunos críticos sostienen que no ejerció la presión suficiente sobre el gobierno para salva-

guardar la integridad de su ministro, priorizando quizás otras estrategias políticas o subestimando la magnitud del peligro que acechaba a Lara. A medida que Lara Bonilla avanzaba en su confrontación con el poderío del narcotráfico, las amenazas contra su vida se volvieron ominosamente frecuentes y explícitas. A pesar de este creciente riesgo, y según esta perspectiva, el apoyo gubernamental y político no se intensificó proporcionalmente. El fatídico 30 de abril de 1984, Rodrigo Lara Bonilla fue brutalmente asesinado en Bogotá por sicarios del Cartel de Medellín, un crimen que conmocionó a Colombia y marcó un punto de inflexión sombrío en la lucha contra el narcotráfico.

El asesinato de Lara Bonilla expuso la fragilidad de aquellos que osaban desafiar el poderío de los narcos y alimentó la dolorosa sensación de que el Estado y sus líderes políticos no habían estado a la altura de la amenaza. Si bien la magnitud exacta del «abandono» sigue siendo objeto de debate, la historia de Rodrigo Lara Bonilla se erige como un escalofriante ejemplo de la valentía solitaria frente a un enemigo implacable y de las devastadoras consecuencias de una falta de apoyo político y gubernamental decisivo. Su legado, sin embargo, perdura como un faro de la lucha por la justicia y la dignidad en uno de los períodos más oscuros de la historia colombiana.

RETOS Y DESAFÍOS PARA TRANSFORMAR EL FUTURO DE COLOMBIA



Fernando Salgado Quintero



Cultivos de coca

El informe anual más reciente de la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC) ha revelado que Colombia concentra más del 67% de los cultivos de coca a nivel mundial, consolidándose como el principal productor de cocaína a nivel global. Esta es una noticia alarmante que, al considerar los problemas asociados al narcotráfico, el conflicto armado, la proliferación de bandas criminales, la minería ilegal, la degradación ambiental, la corrupción, el clientelismo, la pobreza extrema, el desempleo, la desigualdad, la inequidad, la drogadicción, la discriminación, el desplazamiento forzado, y el debilitamiento de las fuerzas de seguridad, se presenta como un panorama complejo y entrelazado. Todos estos fac-

tores contribuyen a una creciente inestabilidad social, política, jurídica y económica en el país, alimentando la desesperanza que agobia a los colombianos.

Además, la polarización política y el populismo han obstaculizado la capacidad del Estado para abordar de manera efectiva los problemas más críticos que enfrenta la nación. Esta compleja situación, sin precedentes en la historia contemporánea, pone de manifiesto el riesgo de anarquía institucional y genera una preocupación legítima sobre la inseguridad jurídica y financiera, aspectos que impactan negativamente la inversión en el país, que se agrava aún más con la reciente calificación de Moody's Ratings que rebajó las calificaciones de emisor y de deuda sénior no

garantizada en moneda local y extranjera de largo plazo del gobierno de Colombia. Así las cosas, la calificación crediticia de Colombia bajó desde Baa2 hasta Baa3, su punto más bajo dentro del rango de grado de inversión y aunque mejoró la perspectiva de negativa a estable, alertó sobre el deterioro fiscal persistente y la suspensión de la regla fiscal como factores determinantes para esta decisión.

Para redirigir el futuro de Colombia, es imperativo forjar un gran acuerdo político entre aquellos que anhelan un país mejor, en el marco de un proyecto pluripartidista que promueva la reconstrucción nacional. El primer desafío que debemos enfrentar, antes de discutir candidatos a la presidencia, es garantizar la elección de un Congreso

que, en su mayoría, se identifique y comprometa con este cambio. Es evidente quiénes no están comprometidos con la transformación; sería un absurdo reelegir a aquellos que representan el clientelismo y la corrupción. Esta responsabilidad recae en nosotros, los ciudadanos; no se trata de criticar a los demás, sino de respaldar a los buenos candidatos que también existen en esos partidos.

En el contexto de las próximas elecciones presidenciales, es común escuchar la frase que sugiere que el mejor candidato es el de cada uno, lo que a menudo se traduce en la falta de apoyo hacia otros. Sin embargo, considero que entre quienes han manifestado su interés en postularse para la presidencia, hay varios que podrían ejercer el

cargo de manera efectiva si se comprometen con un proyecto político que beneficie al país. Por tanto, lo más sensato sería realizar, antes de la primera vuelta, una consulta interna entre partidos y candidatos, eligiendo a aquel que obtenga mayor favorabilidad.

Esto permitiría formar una mayoría suficiente para establecer un gobierno de coalición que opere bajo un solo programa, garantizando una oposición legítima y el respeto por la independencia de los poderes.

En resumen, necesitamos un gobierno y un Congreso que defiendan los pilares de la democracia, así como los principios y valores que sostienen nuestro sistema político, incluyendo la soberanía popular, la libertad, la igualdad, el pluralismo, la participación ciudadana, la transparencia y el estado de derecho. Sin embargo, este anhelo no puede ser solo un sueño; debe convertirse en un movimiento colectivo donde cada ciudadano nos involucremos y participemos activamente en el proceso democrático. La historia nos enseña que los cambios significativos surgen del compromiso de muchos, no de unos pocos. Por ello, es fundamental que, en este momento decisivo, cada voz cuente y cada voto tenga el poder de moldear un mañana más prometedor para Colombia. Solo así podremos romper el ciclo de desesperanza y construir un país donde la paz, la justicia social y la equidad sean más que ideales; sean nuestra realidad compartida.

Tres Mensajeros de las Estrellas:

EL SISTEMA SOLAR RECIBE A UN GIGANTE INTERGALÁCTICO, 3I/ATLAS

Hawái, EE. UU. /
Internacional

El cosmos sigue revelando sus secretos a medida que la tecnología astronómica avanza. Tras la visita de los enigmáticos Oumuamua y 2I/Borisov, el año 2025 marca la llegada de un tercer objeto interestelar que ha capturado la atención de la comunidad científica: 3I/ATLAS, inicialmente designado como A11pl3Z. Este nuevo visitante, de proporciones significativamente mayores a sus predecesores, procede de una región cósmica inédita para este tipo de encuentros.



Este es el tercer objeto interestelar confirmado que transita por nuestro Sistema Solar, y sus características lo distinguen notablemente.

Los Pioneros Interestelares

El primer objeto interestelar confirmado, 1I/‘Oumuamua, fue descubierto el 19 de octubre de 2017 por el telescopio Pan-STARRS en Hawái. Su nombre, que significa «un mensajero de lejos que llega primero» en hawaiano, reflejaba su naturaleza única. Oumuamua, de hasta 400 metros de largo y con una forma inusualmente alargada (pareciendo una roca en forma de cigarro), exhibió una trayectoria hiperbólica que confirmó su origen extrasolar. Aunque su naturaleza exacta sigue siendo objeto de debate, su paso cercano a la Tierra despertó un inmenso interés científico.

Posteriormente, en agosto de 2019, el astrónomo

aficionado Gennady Borisov descubrió el segundo objeto interestelar, 2I/Borisov. A diferencia de Oumuamua, 2I/Borisov se comportó más como un cometa, desarrollando una cola de polvo y gases a medida que se acercaba al Sol, lo que sugiere una composición rica en hielos, similar a los cometas de nuestro propio sistema solar.

La Llegada del Gigante

La sorpresa de 2025 la trae A11pl3Z, que el 1 de julio de este año recibió la designación oficial 3I/ATLAS = C/2025 N1 (ATLAS), tras ser descubierto por el programa ATLAS (Asteroid Terrestrial-impact Last Alert System). Este es el tercer objeto interestelar confirmado que transita por nuestro Sistema Solar, y sus

características lo distinguen notablemente:

- **Dimensiones Impresionantes:** Se estima que 3I/ATLAS posee un diámetro significativamente mayor que Oumuamua y 2I/Borisov, con algunas estimaciones que sugieren un tamaño de entre 3 y 6 kilómetros, y otras que podrían elevarse hasta los 20 kilómetros, dependiendo de la magnitud H (magnitud absoluta) utilizada para el cálculo. De confirmarse la estimación mayor, sería un «visitante» de dimensiones colosales.
- **Trayectoria y Origen:** Este objeto fue detectado inicialmente por el ATLAS Survey entre el 25 y el 29 de

junio de 2025, confirmando su origen interestelar. Su trayectoria preliminar indica una velocidad hiperbólica de aproximadamente 66 kilómetros por segundo. Se prevé que su máxima aproximación al Sol será de alrededor de 1.7 Unidades Astronómicas (UA) el 26 de octubre de 2025, pasando previamente muy cerca de Marte (a 0.4 UA). Su acercamiento más cercano a la Tierra será el 17 de diciembre de 2025, a una distancia de 2.4 veces la separación Tierra-Sol.

- **Zona de Procedencia Inédita:** Lo que añade un factor de intriga a 3I/ATLAS es que procede de una zona de la cual no

se había registrado un «visitante» interestelar con anterioridad, ofreciendo a los científicos una oportunidad única para estudiar materiales y condiciones de una región cósmica desconocida.

El descubrimiento de 3I/ATLAS ha generado un entusiasmo palpable en la comunidad astronómica, que ya se prepara para realizar observaciones detalladas en tiempo real. Proyectos como The Virtual Telescope Project 2.0 han anunciado transmisiones en vivo para seguir el paso de este extraordinario objeto, que promete brindar valiosa información sobre la formación de otros sistemas estelares y la composición del medio interestelar.

Si quiere prevenir enfermedades:

DESAPAREZCA EL SALERO DE LA MESA



La sal debe ser erradicada de la mesa.

La alimentación saludable, con bajo consumo de sal, inclusión de frutas y verduras en la dieta diaria, y la no ingesta de alimentos con alto contenido de grasas trans, así como el control del peso, previenen el riesgo cerebrovascular, la hipertensión y las enfermedades renales», recomendó Nubia Bautista, subdirectora de Enfermedades No Transmisibles en la «Semana Mundial de la Sensibilización de la Sal».

Frente a las acciones realizadas por el Gobier-

no Nacional, la subdirectora Bautista aclaró que «Colombia cuenta con las Rutas Integrales de Atención en Salud, acciones relacionadas con la promoción del consumo de alimentos sanos, frescos y con el mínimo de transformación, también se incluyen acciones para reducir el consumo de alimentos fuente de sal/sodio, incluidos los alimentos procesados y ultra procesados».

«Recientemente, el Ministerio de Salud y Protección Social publicó la Resolución 2013 donde se establece el regla-

mento técnico que define los contenidos máximos de sodio de los alimentos procesados priorizados en el marco de la Estrategia Nacional de Reducción del Consumo de Sodio con el fin de contribuir a la reducción de la hipertensión arterial y de las enfermedades no transmisibles asociadas a esta, con el objetivo de proteger la salud de la población», dijo la funcionaria.

Esta resolución tiene como objetivo reducir el contenido en 59 alimentos priorizados a través de metas progresivas

y factibles tecnológicamente, a fin de mejorar el entorno a la población colombiana y reducir el riesgo por un alto contenido de sodio, entre los alimentos se encuentran: salsas y aderezos, sopas y bases deshidratadas, snacks, embutidos, quesos, grasas, galletería y panadería envasada, sardinas enlatadas y cereales para el desayuno.

Colombia se adhirió a la declaración de las Américas para la reducción de sal, a través de la formulación de Estrategia Nacional de Reducción del consumo de sal/sodio.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda reducir la ingesta de sodio para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y cardiopatía coronaria en adultos. Además, reducir el consumo de sodio en los adultos a menos de 2 g/día (5 g/día de sal).

Recomendaciones saludables

- Quite el salero de la mesa.
- Elija alimentos naturales y frescos, aproveche los productos en cosecha e innove en sus preparaciones.
- Si compra alimentos procesados como productos de panadería empacados, elija los que tengan menos sal (leer las etiquetas)
- Utilice hierbas frescas, pimienta, ajo, ají o limón para aderezar o sazonar sus preparaciones.
- Limite el consumo de comidas rápidas, alimentos empaquetados, snacks de paquete.
- Reducir las salsas como la salsa de soya, la salsa de tomate, mayonesa, teriyaki y los aderezos para ensaladas que pueden contener mucha sal oculta, se podría innovar en preparar salsas caseras.
- Cualquier tipo de sal es sal, tiene el mismo contenido de sodio, no dejarse engañar (sal marina, rosada, himalaya).

Un Himno de Desamor y Empoderamiento con Fusiones Innovadoras:

JUAN PABLO NAVARRETE PRESENTA «EL REY»

Paola Bonilla
Bogotá, Colombia

Tras un cierre de 2024 marcado por el resonante éxito de su colaboración «CABRÓN YO PUEDO REMIX» junto a Luis Alfonso y Pipe Bueno, el aclamado cantante de música popular Juan Pablo Navarrete eleva el listón con el lanzamiento de su más reciente sencillo: «EL REY». Este tema, que promete ser un himno para las relaciones asfixiadas por los celos, explora la dolorosa senda de un amor destinado al fracaso.

Relato de Sospechas e Injusticias

«EL REY» es una composición del propio Juan Pablo Navarrete, quien nuevamente se atreve a compartir una de sus introspectivas letras con el público, siguiendo la estela de la gran acogida de trabajos anteriores. La canción narra la historia de un hombre constantemente juzgado por rumores y fabricaciones de terceros, que siembran la discordia en su relación. En este relato, el protagonista es injustamente encasillado como el «rey del escondite infiel», una figura de infidelidad que solo existe en la imaginación de su pareja.

Innovación Sonora

La producción musical de «EL REY» se gestó en Bogotá bajo la batuta de Dany On The Beat, arquitecto de la renovada imagen sonora de Juan



Juan Pablo Navarrete eleva el listón con el lanzamiento de su más reciente sencillo: «EL REY».

Pablo Navarrete en los últimos años. Juntos, han insuflado un aire fresco al estilo del artista. «EL REY» se erige como una audaz propuesta que, si bien conserva la esencia del popular colombiano, incorpora elementos del género urbano, otorgándole una fuerza y un sabor distintivamente propios de la identidad musical de Navarrete. Esta fusión crea un sonido moderno y cautivador que se distingue en el panorama actual.

Desgaste Emocional

El videoclip, rodado en Medellín bajo la dirección de Lui Gallego, complementa magistralmente la narrativa de la canción. En él, Juan Pablo Navarrete interactúa con la figura de su pareja, quien simultáneamente es su mayor detractora. La trama visualiza el ciclo de desconfianza, donde la mujer prefiere dar crédito a las especulaciones externas sobre supuestas infidelidades, desoyendo

las súplicas de su amado. La historia culmina con la resignación del protagonista, quien, exhausto de rogar, decide emprender un nuevo camino.

Futuro Musical de Juan Pablo Navarrete

«EL REY» estará disponible a partir de este 3 de julio en todas las plataformas digitales y YouTube. El artista bogotano lo proyecta como el nuevo himno de aquellos que, habiendo amado con intensidad, se can-

saron de la súplica y han encontrado el empoderamiento para seguir su camino hacia la felicidad. Este sencillo marca el primer adelanto de una serie de sorpresas musicales que Juan Pablo Navarrete tiene preparadas para sus seguidores en el segundo semestre del año. Mientras tanto, el cantante continúa su recorrido por Colombia, presentando su consolidado catálogo artístico y ahora, su más reciente creación musical.

EL FANTASMA



Los televidentes se asombraron por la fuerza que tiene Búfalo, luego de halar una tractomula con su cuello. A la par, hubo un detalle que llamó la atención y se trata de un mensaje que le dejó el imitador de Joan Manuel Serrat, quien participó en Yo Me Llamo 2025.

A través de su Instagram, el doble del artista español (cuyo nombre real es Juan Pablo Salazar) quien tiene más de 4 mil seguidores, le agradeció al atleta por haberlo acompañado en toda su experiencia en Yo Me Llamo. «Emmanuel, muchas gracias por haber hecho de esta experiencia algo distinto, y mucho más divertido. Te admiro mucho, un abrazo enorme. Perdón por haberte puesto a trabajar tanto jajajaja», expresó. Con aquel mensaje, el imitador de Joan Manuel Serrat puso una imagen a blanco y negro junto a Búfalo. Los dos salen muy sonrientes por los momentos que compartieron mientras estuvo en pantalla el reality de Caracol Televisión.

Los seguidores no dudaron en reaccionar y afirmaron que se veían muy lindos en aquella imagen que dejaron como recuerdo de lo vivido en el programa. «Hermosos», «Ya se estaban haciendo muy amigos los dos», «Geniales, Búfalo qué bonita sonrisa», «eres un lindo», «mi amor platónico», «Una de las cosas que voy a recordar es cuando dijiste que quieras que la generación de ahora escuche a Joan Manuel Serrat», dijeron algunos.

Es de recordar que, el ganador de Yo Me Llamo fue el imitador de Vicente Fernández y por eso se llevó 500 millones de pesos. A



Marilyn Melo

través de las redes sociales recibió varios mensajes de sus compañeros de reality. Entre ellos se destacan los dobles de Kany García, Lusi Alfonso y Joan Manuel Serrat. La primera que se menciona publicó una foto junto al ex participante felicitándolo por todo lo que había logrado en el programa.

Después el imitador del colombiano también dedicó una historia en Instagram para expresarle su cariño y luego el doble del artista español no pasó desapercibido en este momento. En él, publicó un video largo, en el que no solo le deseó lo mejor al ganador, a su vez agradeció a los jurados, Amparo Grisales, César Escola y Rey Ruiz por lo que aprendió de ellos en Yo Me Llamo.

Búfalo fue invitado especial en Desafío XXI. Alpha, Beta, Omega, Gamma se enfrentan en su primera prueba y esta es decisiva, pues dependiendo del resultado, podrán multiplicar el dinero que consiguieron previamente. Búfalo hala una tractomula que pesa aproximadamente 17 toneladas. En medio de la tensión de la competencia, Andrea sorprende a los participantes con una visita inesperada: se trata de Búfalo, quien saltó a la fama en Yo Me Llamo y que ahora vuelve a la pantalla con un reto que solo los mas fuertes pueden asumir. Frente a todos, el strongman colombiano hace una impactante demostración de fuerza bruta: hala una tractomula de 17 toneladas usando únicamente su cuello y la potencia de su cuerpo. El esfuerzo es tan extremo como impresionante, y deja a los equipos boquiabiertos.

VIERNES 4

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

ISSN 2323-0606

PRIMICIA



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

Nuquí:

SANTUARIO DE LAS BALLENAS



Nuquí, en el Pacífico colombiano, es un santuario natural donde la majestuosidad de las ballenas jorobadas se revela cada año. Entre julio y octubre, sus cálidas aguas se convierten en el escenario ideal para el avistamiento de estos gigantes marinos, ofreciendo un espectáculo inolvidable.

Diogo Jota, Estrella
del Liverpool, Fallece
Trágicamente en
Accidente Automovilístico:

EL FÚTBOL DE LUTO



Tres Mensajeros de las
Estrellas:

EL SISTEMA SOLAR RECIBE A UN GIGANTE INTERGALÁCTICO, 31/ ATLAS