

# PRIMICIA



AÑO 18 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA MAYO DE 2026

La cumbre del refinamiento:

## EL CORAZÓN DE LA ELEGANCIA



Este majestuoso lago prealpino destaca por su icónica forma de «Y» invertida, rodeado de imponentes montañas y villas históricas que personifican la elegancia italiana. Sus aguas cristalinas y pueblos pintorescos como Bellagio lo convierten en un referente mundial de serenidad, lujo atemporal y belleza natural.

El escándalo de la iglesia que adeuda millones al Estado mientras exhibe lujos en Miami:  
**ENTRE LA FE Y EL ASFALTO**



El prodigio mexicano que redefine los límites de la inteligencia:  
**«EL FENÓMENO DAVID DA VINCI»**



Ultimátum de Washington:  
**DOS EXCAPOS COLOMBIANOS TIENEN 60 DÍAS PARA SALIR DE EE. UU.**



El escándalo de la iglesia que adeuda millones al Estado mientras exhibe lujos en Miami:

# ENTRE LA FE Y EL ASFALTO



La SAE ordenó el desalojo de «Titos Bolos», un valioso predio en el norte de Barranquilla incautado originalmente al clan Nasser Arana por narcotráfico. El inmueble, vinculado a un escándalo de impagos por parte de una comunidad religiosa, será recuperado por el Estado tras años de ocupación irregular.

## Barranquilla Primicia Diario

**E**l proceso de desalojo de la Iglesia Vida Abundante — vinculada a la Fundación Cristiana Latinoamericana de Colombia— en la ciudad de Barranquilla, ha desatado un escándalo de proporciones mayúsculas. La trama amalgama deudas millonarias con el erario, activos suntuosos en el extranjero y presuntos nexos políticos que hoy están bajo la lupa de la opinión pública.

### El legado de «Titos Bolos»

La Sociedad de Activos Especiales (SAE) ha emitido una orden de des-

alojo perentoria sobre el emblemático inmueble conocido como «Titos Bolos», situado en la estratégica zona norte de Barranquilla. Este predio, de un alto valor comercial, posee un origen turbio: fue incautado al clan Nasser Arana en el marco de procesos de extinción de dominio por actividades de narcotráfico.

De acuerdo con las denuncias de la SAE, la congregación religiosa adeuda una suma superior a los 2.200 millones de pesos por concepto de cánones de arrendamiento incumplidos desde el año 2020. A esta morosidad se suma la acusación de «ocupación irregular», pues la iglesia expandió unilateralmente su presencia

de dos a cuatro locales, operando sin los contratos ni las autorizaciones legales pertinentes.

### Una paradoja transnacional

La controversia ha escalado debido a una evidente contradicción financiera. Mientras la organización alega ante las autoridades colombianas una supuesta falta de liquidez, diversas investigaciones periodísticas han puesto el foco en sus activos en el exterior. Se cuestiona, con especial rigor, la existencia de una lujosa sede en Miami, Estados Unidos, propiedad de la misma organización. Esta situación ha generado una profunda indignación ciudadana, al sugerirse el uso de la figura de «labor social» para evadir obligacio-

nes fiscales en Colombia mientras se mantienen propiedades de alto nivel en el estado de Florida.

Por su parte, el pastor Freyle, líder de la comunidad, sostiene una defensa basada en la compensación. Afirma que la congregación ha invertido más de 2.500 millones de pesos en mejoras estructurales y mantenimiento del predio barranquillero, argumentando, en un giro inesperado, que es el Estado quien mantiene una deuda pendiente con ellos.

### La sombra de la política

El expediente ha tomado un matiz político ineludible. Diversos sectores críticos señalan que la entrega y administración de estos bienes estra-

tégicos en periodos anteriores no fue fortuita, sino que respondió a un presunto «intercambio de favores». Se investiga si la cesión del control de estos inmuebles fue una contraprestación por el respaldo electoral masivo de la comunidad religiosa a candidatos del uribismo y sectores afines. Actualmente, la SAE proyecta subastar el predio por un valor base de 14.000 millones de pesos, con el fin de destinar dichos recursos a programas sociales. No obstante, el proceso se encuentra en un complejo laberinto judicial, enfrentando tutelas y medidas provisionales en los juzgados de Barranquilla que han frenado, por el momento, la recuperación definitiva del patrimonio público.

Ultimátum de Washington:

# DOS EXCAPOS COLOMBIANOS TIENEN 60 DÍAS PARA SALIR DE EE. UU.



Estados Unidos notificó a dos excapos colombianos que deben abandonar el país en un plazo de 60 días tras cumplir sus condenas y agotar sus beneficios de colaboración. Las autoridades colombianas ya rastrean sus procesos pendientes para determinar si serán capturados o monitoreados a su regreso al país.

## Washington Primicia Diario

**E**l gobierno de los Estados Unidos notificó formalmente a dos antiguos capos del narcotráfico colombiano (cuyas identidades están bajo reserva mientras se surten los trámites administrativos) que tienen un plazo perentorio de 60 días para abandonar el territorio estadounidense. Los implicados, que cumplieron condenas tras ser extraditados hace más de una década, se encontraban bajo

libertad supervisada o con permisos temporales tras colaborar con la justicia norteamericana.

La medida implica que los exnarcotraficantes ya no gozan de la protección o el estatus de testigos cooperantes que les permitía residir en EE. UU.

Ante la inminente salida, la Fiscalía General de la Nación y la Dijín han comenzado a rastrear los procesos vigentes, deudas con la justicia y posibles cuentas pendientes en el marco de la Ley de

Justicia y Paz o procesos de extinción de dominio. Existe una preocupación latente por el retorno de estos individuos, dado que su llegada podría alterar el orden público en regiones donde operaron o reavivar antiguos conflictos entre estructuras criminales.

### Identidad no revelada

Esta decisión responde a una política de «limpieza» de expedientes de antiguos capos que ya no resultan útiles para nuevas investigaciones en EE. UU. y que, según las leyes migratorias, de-

ben ser deportados a su país de origen una vez purgada su pena y agotados sus beneficios de colaboración.

Las autoridades colombianas buscan determinar si estos hombres tienen órdenes de captura vigentes que obliguen a su detención inmediata apenas pisen suelo nacional, o si su retorno será el de ciudadanos libres, lo que obligaría a un esquema de monitoreo especial por parte de los organismos de inteligencia. Son antiguos jefes del narcotráfico que

fueron extraditados entre finales de la década de los 2000 y principios de la de 2010.

Ya cumplieron sus condenas en prisiones federales y se encontraban en libertad supervisada en suelo estadounidense.

El gobierno de EE. UU. suele manejar estas expulsiones con discreción para evitar que los implicados sean blanco de atentados a su regreso a Colombia o que se fuguen antes de cumplirse el plazo de 60 días.

El prodigio mexicano que redefine los límites de la inteligencia:

# «EL FENÓMENO DAVID DA VINCI»



David Camacho, el joven prodigio a quien se le atribuye un coeficiente intelectual de 162 (superando el de Albert Einstein).

## Ciudad de México Primicia Diario

La historia de David Camacho se ha consolidado en este 2026 como un hito sin precedentes, posicionándolo como una de las mentes más brillantes de la nueva era tecnológica. Originario de Querétaro, México, este joven prodigio — conocido en los círculos científicos como «David Da Vinci» — no solo ha cautivado al mundo por su asombroso coeficiente intelectual, sino por el desarrollo de una arquitectura de inteligencia artificial que rompe con los paradigmas establecidos.

### El «Efecto Camacho»

Con una certificación de IQ de 172, David supera las marcas estimadas de figuras icónicas como Albert Einstein y Stephen Hawking. Esta capacidad cognitiva excepcional le permitió dominar lenguajes de programación complejos a los siete años y graduarse en estudios avanzados de física cuántica antes de alcanzar la adolescencia. A sus 12 años, su versatilidad es asombrosa: políglota, veterano de programas de entrenamiento en la NASA y actual visionario de la computación avanzada.

### La revolución del razonamiento

A diferencia de los mode-

los de lenguaje tradicionales (LLMs) que operan bajo probabilidades estadísticas, la creación de David, denominada «Prometeo-C», introduce conceptos vanguardistas:

**Razonamiento Orgánico Sintético:** La arquitectura no solo procesa datos, sino que simula la formación de una «intuición» basada en principios lógicos no lineales.

**Eficiencia Energética:** David ha logrado optimizar algoritmos para ejecutar procesos de razonamiento complejo con apenas una fracción del consumo eléctrico que requieren las grandes granjas de servido-

res actuales. Resolución de Problemas Autónomos: El sistema ya ha propuesto soluciones a ecuaciones de física de partículas que permanecieron sin respuesta durante décadas.

### Impacto global

La irrupción de David ha generado un debate ético y técnico de calado profundo. Pese al interés de las grandes corporaciones por adquirir su patente, el joven ha manifestado su voluntad de mantener el código bajo una licencia de «Bien Común», priorizando avances en medicina y la lucha contra el cambio climático. Instituciones de la talla del MIT y Oxford han abierto laboratorios

exclusivos para colaborar con él, otorgándole el estatus de par académico. Según los expertos, «Prometeo-C» podría ser el primer paso real hacia la Inteligencia Artificial General (AGI), gracias a una estructura que emula la plasticidad cerebral infantil, haciéndola más adaptable y orgánica que cualquier modelo corporativo existente.Ç

«No busco crear una máquina que piense por nosotros, sino una que nos ayude a entender lo que aún no podemos ver», declaró recientemente el joven genio, quien ya planea continuar su formación universitaria en Alemania.

El desplome de una infamia:

# LA JUSTICIA DESMIENTE LO QUE LOS GRANDES MEDIOS CALLAN



Martha Peralta. senadora de la República

**Javier Sánchez**  
**Política**

Lo que durante meses fue presentado por las cadenas de televisión tradicionales y las portadas de revistas como una verdad jurídica absoluta, se desvaneció hoy en los estrados de la Corte Suprema. La estrategia de desprestigio contra la senadora Martha Peralta, alimentada por un festín de titulares escandalosos, se estrelló frontalmente contra

la realidad procesal: los mismos testigos que los medios usaron para incriminarla, hoy negaron cualquier vínculo de la legisladora con actos de corrupción.

### La narrativa mediática

En una audiencia pública que ha pasado desapercibida para los grandes informativos, los protagonistas del caso UNGRD, Olmedo López y Sneyder Pinilla, fueron demolidores al desmentir, una a una, las acusaciones que

circularon en la opinión pública:

Sin pruebas en Ollas Comunitarias: Ante la magistrada Cristina Lombana, Olmedo López fue enfático al ser consultado sobre un supuesto direccionamiento de contratos: «No lo conozco, magistrada», sentenció, dejando sin piso la narrativa del tráfico de influencias. La Guajira libre de injerencias: Sneyder Pinilla despejó cualquier duda sobre los polémicos

carrotaques. Aclaró que la senadora «no tuvo ninguna injerencia» y precisó que los pactos irregulares involucraban a otros congresistas que ya figuran en radicados distintos.

El mito de los \$20.000 millones: Al indagar sobre el presunto desvío de recursos para campañas electorales, la respuesta ante la justicia fue un rotundo «no».

### El silencio cómplice

Resulta paradójico — aunque predecible— observar cómo los medios que dedicaron horas de aire y tintas de colores para condenar a Peralta sin una sola prueba, hoy optan por el silencio. Esta conducta evidencia un patrón de «periodismo de alquiler»: se despliega toda la potencia mediática para la calumnia, pero se aplica una censura informativa cuando la verdad judicial favorece a los líderes del proyecto de cambio.

«Lo que fue el «plato fuerte» de los noticieros y portadas que fungen como tribunales, se terminó de desplomar hoy», señalaron fuentes de la defensa, subrayando que la calumnia ha sido utilizada como un arma política coordinada.

### Justicia sobre el ruido

Mientras los grandes medios omiten reportar el desplome de su propia farsa, la Sala de Instrucción avanza con testimonios que debilitan la tesis de la Fiscalía. La jornada de hoy deja una lección clara: mientras las narrativas mediáticas se construyen con filtraciones y juicios de valor, la justicia se escribe con pruebas y verdades bajo juramento. El caso de Martha Peralta pasa de ser un «escándalo nacional» a un ejemplo de cómo la realidad judicial termina por poner en su lugar a quienes usan la información para destruir reputaciones.

Capturado el alcalde Víctor Alfonso Gamboa por presunta corrupción:

# «GOLPE A LA INSTITUCIONALIDAD EN VILLA DE LEYVA»



El CTI capturó al alcalde de Villa de Leyva, Víctor Alfonso Gamboa, en una sorpresiva operación realizada justo cuando ingresaba a la sede municipal. El mandatario fue trasladado a Bogotá para responder por presuntas irregularidades y exigencias ilícitas relacionadas con licencias de construcción.

## Luis Eduardo Romero Región

En una operación que ha sacudido los cimientos políticos de Boyacá, agentes del Cuerpo Técnico de Investigación (CTI) de la Fiscalía General de la Nación hicieron efectiva hoy, 7 de mayo de 2026, la captura de Víctor Alfonso Gamboa Chaparro, actual mandatario de Villa de Leyva. El arresto se produjo en las primeras horas de la mañana, en un acto cinematográfico justo cuando el burgomaestre se disponía a ingresar al palacio municipal para iniciar su jornada de despacho.

## Licencias, presiones y «coimas»

La investigación, bajo la égida de la Dirección Especializada contra la Corrupción, rastrea una serie de irregularidades de extrema gravedad en la expedición de licencias para proyectos urbanísticos. Según el ente acusador, el acervo probatorio —que incluye interceptaciones, notas de voz y registros de reuniones— sugiere que Gamboa habría instrumentalizado su cargo para realizar exigencias ilícitas a una empresa inversora:

El mandatario habría exigido la vinculación de un allegado de su entera confianza dentro de la

nómina de la firma interesada.

Posteriormente, habría presionado para obtener un incremento en la remuneración de dicho trabajador.

Como condición final para destrabar los permisos de construcción, presuntamente solicitó una cuantiosa suma de dinero en efectivo.

## El escenario judicial

Gamboa Chaparro fue trasladado bajo estrictas medidas de seguridad al Búnker de la Fiscalía en Bogotá, donde comparecerá ante un juez de control de garantías. El pliego de cargos que en-

frentará incluye:

**Concusión:** Por el presunto uso del poder público para constreñir a particulares a cambio de beneficios personales.

**Prevaricato por acción:** Al haber emitido, presuntamente, actos administrativos manifiestamente contrarios a la ley para favorecer intereses privados.

## Una administración bajo la lupa

Este no es el primer nubarrón jurídico que ensombrece la gestión de Gamboa. A principios de 2026, el mandatario fue vinculado a un proceso por presunta violación

al régimen de «inhabilidades e incompatibilidades», derivado de un contrato suscrito en 2024. Aunque en declaraciones previas a medios el alcalde sostuvo que dicha contratación nunca se ejecutó y que su transparencia era absoluta, la realidad hoy es distinta.

La captura de Gamboa marca un punto de inflexión para uno de los municipios turísticos más emblemáticos de Colombia, que hoy despierta con la noticia de su máxima autoridad bajo custodia judicial y una institucionalidad en vilo mientras se define su situación jurídica.

Bahía Solano:

# PARAÍSO DEL ECOTURISMO



Bahía Solano es un pintoresco pueblo costero ubicado en la región del Pacífico colombiano, conocido por sus playas vírgenes y su exuberante selva tropical. Es un destino privilegiado para el ecoturismo y el avistamiento de ballenas jorobadas.

**Región**  
**Primicia Diario**

En el corazón del Chocó, allí donde la serranía del Baudó se sumerge en las profundidades del océano, se erige Bahía Solano como un baluarte de la biodiversidad colombiana. Este pintoresco pueblo costero es el epicentro de un paisaje donde la «exuberancia selvática» no conoce límites, extendiéndose hasta acariciar playas de arenas oscuras y aguas indómitas. Es un territorio donde la naturaleza dicta sus propias leyes, ofreciendo un refugio de paz absoluta para aquellos viajeros que buscan una desconexión profunda del estrépito urbano.

El destino se consolida como un escenario privilegiado para el ecoturismo, atrayendo a científicos y

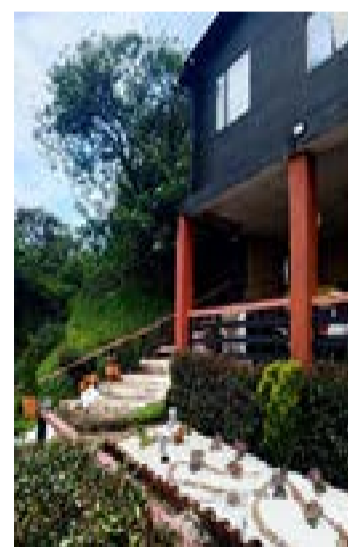
exploradores por la pureza de sus ecosistemas vírgenes. Las caminatas por senderos que conducen a cascadas de agua dulce, las expediciones de buceo en arrecifes coralinos y la observación de aves exóticas forman parte de una oferta que privilegia la «conservación ambiental». En Bahía Solano, cada rincón es una oda a la vida silvestre, protegida por una geografía que ha mantenido este paraíso a salvo del turismo masivo.

Sin duda, el fenómeno más sobrecogedor ocurre entre los meses de julio y octubre, cuando las ballenas jorobadas llegan a estas aguas tras un periplo de miles de kilómetros desde la Antártida. Este «ballet acuático» convierte a la bahía en un anfiteatro natural único en el mundo, donde los gigantes del océa-

no dan a luz y crían a sus ballenatos en un entorno de seguridad y calma. El avistamiento de estos cetáceos es una experiencia trascendental que reafirma la posición de Colombia como una potencia mundial en turismo de naturaleza.

Finalmente, la calidez de su gente y la riqueza de la cultura afrocolombiana añaden una dimensión humana invaluable a la experiencia del visitante. La gastronomía local, fundamentada en los frutos del mar y los sabores ancestrales de la selva, complementa un viaje que es, en esencia, un retorno a los orígenes. Bahía Solano no es solo un punto en el mapa, sino un «testimonio vivo» de la riqueza incalculable que custodia el Pacífico colombiano para las futuras generaciones de exploradores.

## Precio de oportunidad



Vendo finca en Bogotá - Suba Tuna alta área 1980 metros, tres cabañas tipo glamping rentando, dos casas, espectacular vista.

Vendo sobre avalúo catastral

**Metro cuadrado \$ 700.000**

**Información**

**314 424 74 68 - 311 292 26 66**

Lisboa, Portugal :

# LA CIUDAD MÁS FELIZ DEL MUNDO



Hay una razón por la que Lisboa encabeza la lista de la felicidad. Famosa por su clima cálido y soleado, sus coloridos y pintorescos edificios, su gran vida nocturna, su música de fado y sus amables habitantes, la capital de Portugal es una de las ciudades más pintorescas del mundo.

**CLEAN REPORT**  
Soluciones legales con resultados reales

**CREDIT REPORT**

**APROBADO**

**¡LIMPIA TU HISTORIAL CREDITICIO!**

INICIA CON: **\$80 MIL** | PRECIO FINAL: **\$120 MIL**

**ASESORÍA DIRECTA**

📞 3184135899 / 📞 3143060443

## Lisboa Primicia Diario

Lisboa ha dejado de ser un tesoro escondido para consolidarse en 2026 como una de las capitales más vibrantes y equilibradas de Europa. Aunque estudios de años anteriores llegaron a posicionarla en la cima del bienestar global, los rankings más recientes de 2026 muestran un panorama de madurez competitiva y nuevos retos sociales.

### «Ciudad de las Siete Colinas»

En el prestigioso informe «Europe's Best Cities 2026», elaborado por Resonance, la capital lusa brilla con luz propia al ocupar el puesto 13 entre las 100 mejores ciudades del continente. El estudio subraya su extraordinaria capacidad para atraer a residentes internacionales y emprendedores, impulsada por pilares

estratégicos: Se resalta la eficiencia de su sistema de transporte público y la expansión de una red de carriles bici que facilitan un tránsito ecológico y fluido.

Eventos de talla mundial, como ARCO Lisboa y la esperada edición de Rock in Rio Lisboa en junio de 2026, consolidan una oferta cultural permanente y de alto impacto.

Recientemente, fue reconocida como la ciudad más colorida del mundo, superando a destinos como Kuala Lumpur y Cartagena gracias a sus icónicos azulejos y fachadas en tonos pastel.

### Calidad de vida

El éxito de Lisboa como imán para inversores y nómadas digitales ha transformado profundamente su mercado inmobiliario, planteando un desafío estructural para

la felicidad de sus residentes locales debido al incremento en el costo de vida.

Más allá de su efervescencia urbana, Lisboa esconde un refugio turístico inigualable en sus costas, donde la arquitectura histórica se funde con el Atlántico en un abrazo eterno. Las playas de la región, como las que se extienden hacia Cascais y la escarpada Sintra, albergan antiguos baluartes y construcciones centenarias en piedra que evocan la grandeza de épocas pasadas. Estas estructuras, que en su día sirvieron de defensa o residencias señoriales, hoy ofrecen al visitante una experiencia de exclusividad y nostalgia, permitiendo disfrutar de la brisa marina entre muros que guardan siglos de historia y un carácter arquitectónico que el tiempo no ha logrado erosionar.

# JORGE IVAN PUEDE CON LA EPS



Crónica de Gardeazábal

Gustavo Álvarez  
Gardeazábal  
El Porce

de la capital del Valle, sacándolo prodigiosamente de las brasas que se lo consumían.

Y quienes recordamos aquellos días siniestros de la guerra de guerrillas que con secuestros y masacres masivas azotaba a mi departamento, no podemos olvidarlo enhiesto, convenciendo a esas bestias violentas para que cesaran en sus atropellos actuando como Director de la Oficina de Paz de la gobernación.

Condenarlo entonces antes de verlo actuar en la Nueva EPS, es más un acto masoquista que esperanzador. El conoce bien de clínicas y hospitales, de médicos y resabios y como además sabe dar en la diana cuando enfrenta los problemas, el país debería olvidarse de su reputacional negativo mientras trata de salvar la Nueva EPS. Quizás lo consiga o se le aparezca el babalao que le inspiró las magnas obras de los Bulevares del Rio y de Oriente, el camino a Cristo Rey y el Centro de Ciencia y Tecnología que le han hecho añorar a los caleños por estos días su gestión como alcalde.



Jorge Iván Ospina, interventor de la Nueva EPS

Jorge Iván Ospina, alcalde que fue de Cali en dos oportunidades quedó marcado ante la opinión pública por el injusto pero muchas veces veraz reputacional negativo.

El haberle cedido los trastos de gobernante

a la escrupulosidad de su hermano Mauricio y el haber montado a la carroza presupuestal al irreverente gobernador Abadía, le hicieron su pedestal negativo al médico Ospina, hijo de Iván Marino, el jefe guerrillero del M-19. Pero como una cosa es la fama con

la que se viste al gobernante y otra la real, su nombramiento como interventor de la Nueva EPS, en el momento más crítico de esa administradora, fue tachado negativamente por los manipuladores de opinión pese a que a tantos años de haber ejercido la alcaldía

de Cali, la justicia no ha proferido condena alguna sobre él.

Sin embargo quienes lo hemos visto actuar como funcionario público recordamos el excelente trabajo que hizo como director del Hospital Universitario Evaristo García



«¿Adiós a César Gaviria?»:

# DIEZ CONGRESISTAS LIBERALES ROMPEN FILAS Y APOYAN A CEPEDA

Javier Sánchez  
Política

**E**l Partido Liberal enfrenta lo que analistas califican como un «golpe de Estado» interno tras la rebelión de diez congresistas, en su mayoría mujeres, quienes han desconocido formalmente la autoridad de César Gaviria. El detonante de la crisis fue el rechazo absoluto al acuerdo pactado en la hacienda «El Ubérrimo» entre Gaviria y Álvaro Uribe Vélez para apoyar la candidatura de Paloma Valencia. Ante la sólida resistencia, se rumora que el expresidente Gaviria estaría considerando renunciar a la jefatura de la colectividad, teniendo en cuenta que otro grupo de congresistas (hombres) tomará la misma decisión adoptada por las mujeres.

## El bloque feminista «Sin Piedad»

Bajo el liderazgo de figuras como Olga Beatriz González y Kelyn González, este grupo de diez legisladoras ha priorizado una agenda social y regional por encima de la disciplina de partido, oficializando su respaldo a la campaña de Iván Cepeda. Este movimiento marca una reconfiguración de fuerzas en el Congreso, donde el pragmatismo territorial se alinea con el progresismo de cara a las elecciones de 2026.

Las integrantes de esta disidencia estratégica son:



La senadora electa Olga Beatriz González, encabeza el grupo de las congresistas liberales que apoyan la candidatura de Iván Cepeda.



En cumplimiento del denominado «Pacto del Ubérrimo» el Jefe Liberal César Gaviria se comprometió con Álvaro Uribe, apoyar la candidatura de Paloma Valencia.

- Karina Bocanegra (Amazonas)
- Sandra Aristizábal (Quindío)
- Gilma Díaz (Caquetá)
- Olga Beatriz González (Tolima)
- María Eugenia Lopera (Antioquia)
- Yezmi Barraza (Atlántico)
- Kelyn González (Magdalena)
- Karyme Cotes (Sucre)
- Flora Perdomo (Huila)
- Elizabeth Jay Pang (San Andrés)

## El ocaso de un liderazgo tradicional

La rebelión revela una fractura irreversible en el mando de Gaviria, quien parece haber perdido el control sobre las bases regionales. Más que una «epifanía ideológica», este giro hacia Cepeda se interpreta como una maniobra de supervivencia política para asegurar relevancia fuera de una estructura oficial debilitada. El bloque «Sin Piedad» actúa como una microbancada que busca negociar autonomía en el nuevo orden nacional.

## Reflexión final

El surgimiento de este grupo simboliza el fin de la cohesión liberal tradicional y el inicio de una diáspora hacia el progresismo. Con este apoyo, Iván Cepeda no solo suma aliadas, sino que adquiere una estructura territorial clave que abarca desde el Caribe hasta el Amazonas, consolidando su posición como el favorito en el actual tablero político.

Aida Quilcué, líder indígena del Cauca:

## LLENANDO PLAZAS EN DIFERENTES REGIONES

### El fenómeno en las plazas públicas

**A**ida Quilcué, líder indígena del Cauca, destaca por su masiva convocatoria en plazas públicas, marcando un hito sin precedentes para una candidatura vicepresidencial. Su ascenso contrasta con las críticas a otros aspirantes, señalados de recurrir a espectáculos y bailes ante la falta de arrastre popular.

### Cepeda y Quilcué llenan plazas simultáneamente en Cúcuta y Malambo

En un hecho sin precedentes para la historia política del país, Iván Cepeda y Aida Quilcué demostraron un masivo poder de convocatoria con plazas llenas simultáneamente en Cúcuta y Malambo. El éxito de estos eventos paralelos en Norte de Santander y Atlántico marca un hito en la movilización ciudadana de cara a la contienda electoral.

### Claudia López arremete contra Galán

Claudia López criticó al alcalde Galán por presuntamente intentar sabotear el Regiotram del Norte, asegurando que el proyecto avanzará gra-



cias al respaldo del Gobierno Nacional y Cundinamarca. La exalcaldesa celebró que se rescatara la financiación de la obra que su administración dejó estructurada en 2023.

### Euforia en Cúcuta: 12.000 personas respaldan la «Alianza por la Vida»

Juan Fernando Cristo celebró la masiva asistencia de 12,000 personas en Cúcuta para recibir a Iván Cepeda, consolidando la «Alianza por la Vida». A solo 24 días de las elecciones, el dirigente instó a mantener la humildad para asegurar la victoria en primera vuelta.

### Denuncia por espionaje

El abogado Jaime Lombana denunciará ante la Fiscalía el presunto hackeo del celular de Paloma Valencia, tras la filtración de chats con el ministro Armando Benedetti. Se investiga si dicho material está siendo utilizado de manera irregular dentro de la campaña de Abelardo de la Espiella.

Aida Quilcué e Iván Cepeda consolidan su campaña con plazas llenas en un recorrido nacional que contrasta con el estancamiento de sus contendientes. Según analistas, mientras la fórmula de izquierda moviliza multitudes, los demás candidatos no logran despegar debido al discurso de odio que pregonan.

ISSN: 2323-0606

Víctor Hugo Lucero Montenegro  
Fundador-director

Javier Sánchez  
Jefe de Redacción

Consejo Editorial:  
Fabio Hoyos Navarro,  
Benjamín Losada Posada,  
Luz Dary Nieto,  
Claudio Ochoa Moreno,

Gerney Rios 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

Andrés Felipe Betancourt Pabón  
Director Comercial

Corresponsales en el mundo

Estados Unidos:  
Lorena Sánchez  
Luis Guillermo Vega  
Richard Fredy Muñoz G.

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



Tragedia en River Oaks:

# EL TESTIMONIO DE LA NIÑERA, CLAVE EN EL ENIGMA DE LA MANSIÓN MITCHELL



Familia de cuatro encontrada muerta en su casa de Houston. Thy Mitchell/Instagram (People)

## Houston Primicia Diario

La opulencia de River Oaks, el enclave más exclusivo de Houston, Texas, se ha visto empañada por una de las crónicas más desgarradoras de la historia reciente. En las últimas horas, las autoridades han revelado que la intervención de la niñera de la familia fue el factor determinante para desentrañar el horror oculto tras los muros de la residencia de los Mitchell.

## Se estremece a la élite de Houston

El escenario del suceso no podría ser más contrastante con la brutalidad del desenlace. En este sector, conocido por albergar a la alta sociedad texana, residían Matthew Mitchell, un empresario de 52 años, y su esposa Thy Mitchell, de 39, quien se encontraba en estado de gestación. Junto a ellos, la tragedia alcanzó a sus dos pequeños hijos: Maya, de 8 años, y Max, de apenas 4.

La investigación ha dado un giro definitivo gracias a la perspicacia de la em-

pleada doméstica. Al llegar a la mansión para su jornada habitual y no obtener respuesta, la mujer utilizó su acceso para ingresar, encontrándose con una escena que ha sido calificada por los peritos como «absolutamente dantesca».

## Testigo del silencio

Según fuentes cercanas al Departamento de Policía de Houston (HPD), el testimonio de la mujer ha sido la brújula para los detectives. Su relato no solo permitió el hallazgo inmediato de los cuerpos, sino que ha proporcionado datos cruciales sobre las dinámicas internas

de la familia en las horas previas al incidente.

Los sistemas de seguridad de alta tecnología de la propiedad no registraron ingresos forzados, lo que ha llevado a las autoridades a centrar sus pesquisas en el entorno más íntimo de las víctimas.

La niñera habría aportado detalles sobre el estado anímico de los residentes, elementos que ahora son analizados bajo la lupa de la psicología forense.

## En estado de shock

El vecindario de River

Oaks permanece sumido en un silencio sepulcral. Mientras los ramos de flores se acumulan a las puertas de la mansión, la justicia intenta determinar si se trató de un asalto externo meticulosamente planeado o de un episodio de violencia interna.

En conclusión, lo que parecía ser una vida idílica en una de las zonas más seguras de Estados Unidos, terminó convertida en una pesadilla que solo pudo ser revelada cuando la niñera decidió abrir la puerta que separaba la cotidianidad del espanto.

Salud del corazón:

# DEPENDE DE UNA VIDA SEXUAL SATISFACTORIA



## Recomendaciones

Las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse siguiendo unos hábitos de vida saludables: manteniendo una dieta equilibrada rica en frutas y verduras y baja en grasas saturadas, evitando el consumo excesivo de alcohol, abandonando el tabaquismo y realizando actividad física de forma regular. El mantenimiento de una vida sexual satisfactoria también se encuentra entre estos hábitos de vida saludables.

«Para aquellas personas que hayan tenido algún episodio cardiovascular es importante recordar que pueden mantener una vida sexual normal siempre que su médico no les haya recomendado lo contrario, sigan unos controles periódicos y mantengan la medicación adecuada», recomienda el doctor. «Además, es esencial que todos aquellos pacientes que tengan dudas sobre la actividad sexual que deben mantener, hablen con sus cardiólogos».

La práctica de sexo es beneficiosa para nuestra salud ya que es un ejercicio aeróbico que favorece la quema de calorías; además, reduce el estrés y favorece la salud emocional.

Con la celebración del Día Internacional del Orgasmo Femenino, por ello la Fundación del Corazón (FEC) recuerda que una vida sexual satisfactoria es beneficiosa para la salud y ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares.

La práctica de sexo es beneficiosa para nuestra salud ya que es un ejercicio aeróbico que favorece la quema de calorías; además, reduce el estrés y favorece la salud emocional. Existen diversos estudios que indican que la actividad sexual está relacionada con la prevención de enfermedades, así, durante el sexo se elevan los niveles de hemoglobina lo que protege de infecciones y favorece una mayor resistencia a las enfermedades.

«Además de todos estos beneficios para la salud en general, también se ha comprobado que la práctica sexual de forma periódica ayuda a reducir las probabilidades de padecer un infarto» explica el Dr. Ignacio Fernández-Lozano.

Así, lo demostró un estudio publicado en The American Journal of Cardiology y en el que se comprobó que los hombres que mantenían relaciones dos veces por semana tenían hasta un 50% menos de probabilidades de sufrir un infarto frente a aquellos que lo hacían una vez al mes.

Son también muchas publicaciones científicas las que destacan el papel del orgasmo en las relaciones sexuales. Durante el orgasmo se liberan diversas hormonas como la adrenalina,

las endorfinas o la oxitocina, en el caso de las mujeres, que actúan en nuestro organismo como vasodilatadoras permitiendo una mejor circulación de la sangre y evitando así la formación de coágulos. «La mejora de la circulación junto a la sensación de felicidad provocada por la secreción de estas hormonas ayuda a mantener una mejor salud cardiovascular», apunta Fernández-Lozano. Por el contrario, se ha relacionado a la falta de orgasmos con un mayor riesgo cardiovascular. Así lo demostró un trabajo elaborado en Inglaterra que estudió a 100 mujeres infartadas y descubrió que el 65% de ellas era incapaz de sentir placer en comparación al 25% de las que tenían esta condición en el grupo de control que no tenía problemas cardiovasculares.

**SEO CONSULTORES**

CONSULTORÍA SOCIAL, EDUCATIVA Y ORGANIZACIONAL

"Toda inversión de capital humano, ayuda a las negocios y garantiza la sostenibilidad empresarial"

**Pedagogía y Gestión Educativa.**

- Pedagogía, didáctica, diseño y evaluación curricular
- Lectura y escritura crítica
- Competencias ciudadanas
- Gerencia, dirección y gestión educativa
- Calidad, planeación y evaluación educativa
- Pedagogía social y pensamiento crítico
- Educación diferencial y psicopedagogía
- Responsabilidad social educativa
- Marketing educativo

**Gestión Social - Comunitaria.**

- Diseño, monitoreo y evaluación de proyectos sociales
- Marco lógico y metodología MGA
- Sistematización de experiencias sociales
- Desarrollo local y planeación participativa
- Gerencia social y cooperación internacional
- Convivencia social y participación ciudadana
- Marketing social

**Comunicación Organizacional - RSE - Gerencia Comercial**

- Responsabilidad social empresarial - sostenibilidad y balance social
- Comunicación, cultura y clima organizacional
- Gerencia Comercial - relaciones públicas - marketing digital
- Servicio al cliente - técnica de ventas - merchandising
- Diseño y generación de contenidos periodísticos (periódico y revista)
- Comunicación política / marketing político

316 4058852 | seo.consultores.lizcano@gmail.com

# ¿POR QUÉ SEGUIMOS EDUCANDO EN LA CERTEZA, SI LA VIDA ES INCIERTA?

**A**ntes de adentrarme en el interesante y poco explorado tema de la educación para la muerte (por lo menos en Latinoamérica), me preguntaba, con gran preocupación, porque en las prácticas educativas, las de aprendizaje, las de enseñanza y las de evaluación, nuestro sistema educativo pone un especial énfasis en seguir educando en las mal llamadas: «certezas»; desde la educación infantil hasta la educación universitaria, no se asoma un resquicio de educar para la duda, para la incertidumbre, para lo imprevisible, como si todo en la vida lo pudiéramos planear, prever, tener un guión inalterable, que por supuesto cuando se altera, entramos en el más espantoso caos, porque no se nos cumple lo planeado con rigurosidad.

En estas cortas líneas voy a argumentar, lo perjudicial e infructuoso que resulta seguir «educando» en la certidumbre, para esto voy a referir algunos de los argumentos que cita uno de mis autores preferidos, Joan-Carles Mélich en su texto titulado: la sabiduría de lo incierto (2019).

Mélich nos expresa que si hablamos de formación, transformación o deformación tenemos que remitirnos a la incertidumbre, porque el acto de formar es sin duda un acto «incierto», la formación jamás puede considerarse acabada, terminada, y menos podemos programar o articularla de manera caprichosa a una planificación, palabra que aún sigue obsesionan-

do al sistema educativo, donde no se permite un ápice de azar. El sistema educativo sigue montado sobre unas rutas poco probables de vida para un ser humano mortal y finito, donde no se deja un lugar para lo impredecible y lo que es peor, para enseñar a los estudiantes como enfrentarse a lo incierto.

Si hablamos de una verdadera formación, esta nunca puede poseer una finalidad ni un objetivo previo, porque en su misma esencia tenemos que considerarla, como «un modo de ser», una real transformación, jamás puede ser calculada, ninguno de nosotros, los humanos, podemos tener bajo control todas las condiciones de nuestra existencia, y aquí es donde cobra un valor incalculable la palabra finitud.

## LA FINITUD Y LA INCERTIDUMBRE

Pero, ¿Qué significa esa finitud dentro de la educación?, considerarnos finitos es formarnos para

una vida, que nunca podremos planificar con una obsesiva rigurosidad, ser finito (y esa es nuestra condición humana), significa poder existir en la incertidumbre, poder convivir con lo incierto, y esto es algo que seguiré extrañando dentro de las planificaciones curriculares y en las múltiples prácticas educativas en las cuales participé como estudiante. En mis años de escolaridad, nunca he vivido que, dentro de mi aprendizaje, se coloque como centro esa impredecibilidad, por el contrario, en las prácticas educativas de las cuales hice parte, siempre se destacó de manera explícita o implícita la certeza.

En esta reflexión, destaco la imperiosa necesidad que tenemos como sociedad, para cambiar estos paradigmas en lo educativo, es decir, necesitamos unas prácticas educativas que se muevan en lo incierto, en la fragilidad, en la imprevisibilidad y en la provi-

sionalidad; en lo que nos caracteriza como seres humanos, seres cuya mortalidad impone una imposibilidad y una incapacidad para concebir la vida de una manera lineal. Es necesario incluir en las planificaciones curriculares, y en las prácticas de aprendizaje y de enseñanza, categorías y estrategias para que los estudiantes reflexionen y propongan soluciones únicas, genuinas y auténticas, a las situaciones cambiantes que se les presenta a lo largo de la vida. Es necesario que desmitifique y resignifique las propuestas mágicas que nos han enseñado desde la educación para la certidumbre y la inmortalidad.

Sueño con ver un estudiante, que utilice de manera crítica y reflexiva los conocimientos, que siempre dude de las verdades que se le venden desde el sistema educativo y desde las estructuras sociales, que incluya en su vida cotidiana, la imposibilidad de planear

y predecir el futuro (todo ello sin frustrarse), que aprecie y valore el presente, y reconozca con cautela las incertezas del mañana, y que, cuando construya sus pequeñas certezas, las utilice con cuidado, dudando de ellas, así éstas verdades sean un bálsamo para el dolor, la soledad y la infelicidad, que también nos caracterizan como humanos. Ser finito y mortal no es una desgracia, algún día dejaremos de existir, llegamos a este mundo para construir una vida desde la imposibilidad de las certezas, esta nos debe llenar de riqueza, nos debe enseñar a no desfallecer cuando vemos que todo lo que creíamos como verdades, seguridad y certezas, se derrumban en un segundo, la vida de un ser mortal, es una vida que necesita ser cuidada y valorada, la podemos perder en un instante, por lo tanto debemos cuidarla, protegerla, no colocarla en riesgo y no desperdiciarla.



Juliana Jaramillo Pabón  
Psicóloga Clínica



Futuro Incierto

# BOCACHICO, MANÁ DE LOS RÍOS



Bocachico

## Gerney Ríos González

«...El bocachico es astuto, como que sabe escribir, él sabe el día que llega y cuando debe partir, me pone alegre en enero, me deja triste en abril; cuando pase la subienda, me queda plata pa tienda, amanecer con pescado, para vender en el mercao...llegó el maná ribereño, el que consume mi sueño, yo mando con mi atarraya...». La Subienda del compositor chocoano Senén Eduardo Palacios Córdoba e interpretada magistralmente por Gabriel Alonso Suárez Romero, más conocido como Gabriel «rumba» Romero, quien la inmortalizó.

Parece ser que éste pez de agua dulce es una especie única en Colombia, manjar exquisito en la mesa de todos los días, especialmente en las poblaciones ribereñas de los grandes ríos, Magdalena, Cauca, Amazonas, Meta, Atrato, Catatumbo,

Sinú, San Jorge y otros situados en Caldas y Tolima, La miel, Gualí, Sabandija, Lagunilla, Bledo, Venadillo, Coello y Saldaña.

Empero, también surte aguas al sur de Indoamérica otro espécimen que llaman argentinos y uruguayos «bocachico» y que realmente es un sábalo de exportación de sabor sabroso. Se sabe que en los ríos sureños americanos existe esta especie, distinta a la nuestra, y con sapidez diferente tras su sazón. Aquí reina el bocachico de nombre científico «*Prochilodus Magdalenae*» de la clase «actinopterygii», perteneciente a la familia «prochilodontidae» y es propio de torrentes, lagunas y quebradas que cruzan el territorio de sur a norte, de oriente a occidente en el mapamundi hídrico tricolor.

En Colombia, los pescadores ganan buena vida capturando el bocachico, con un tamaño

promedio de 40 cm de longitud, pequeña cavidad bucal carnosa, de color entre plateado del vientre y gris azulado. En su conservación, se han preparado los científicos buscando que la especie sea eficiente, con buena nutrición, como se debe hacer si en el futuro el bocachico sobrevive, pues sabido es que los cuerpos de agua en los que «viven» están afectados y vulnerados por la acción depredadora del hombre.

Investigadores paraguayos, chinos y colombianos, han puesto su atención a éste pez y en cuatro años «sacaron» su genoma para conservar la especie única y mejorar la calidad de su carne exquisita, rica en proteínas, con gran contenido de valores proteico, nutritivo y 222 calorías; en su grasa abundan los ácidos poliinsaturados, sobresaliendo el omega 3, que previenen las enfermedades cardiovasculares, reduce el riesgo de sufrir

un infarto, reduce los triglicéridos y el colesterol. Cifras oficiales indican que, en la dieta colombiana, más de un millón quinientas mil personas consumen bocachico y cerca de ciento cincuenta mil pescadores devengan su existencia de la venta de este singular producto de los ríos, que en época de aguas altas habita en las ciénagas, alimentándose del detritus proveniente de la descomposición de materia orgánica de la vegetación acuática, aumentando en tamaño y peso.

Con el inicio del periodo de aguas bajas, abandona las ciénagas y remonta torrentes, afluentes, corrientes en una migración masiva, conocida como la subienda. Al llegar las lluvias, el bocachico retorna a los humedales, estos de importancia ambiental donde se controlan las inundaciones al estancar grandes cantidades de agua, regula los caudales de los ríos, retiene los sedimentos al potencializar procesos

de decantación y purifica el agua. La casa del pescado está entre los 1.000 msnm y la altura del mar.

Los científicos inmersos en la tarea de preservar esta especie endémica en el país, buscan alimentarla mejor en los ya infestados ríos de la patria; aumentar su reproducción, que sea resistente a enfermedades y que sobrevivan al enrarecido ambiente del cambio climático mundial. El genoma bocachico permitirá a los expertos conocer más a fondo su ciclo migratorio, cómo lo afecta la carga hormonal en su hábitat, asuntos que parecen lesionar su reproducción; y algo más, el genoma brindará un análisis de su metabolismo, que son sus alimentos, microorganismos que le permiten multiplicarse.

La «bocachica» o bocachico hembra puede poner tres mil a cuatro mil huevos; pero la mortalidad es alta en la especie: desaparecen de cuatro mil huevos, unos 3.500. Estos son las cifras conocidas y divulgadas por Jonny Yepes, científico que aisló el genoma bocachico y que trabaja para Isagén. El bocachico tiene en las aguas a sus enemigos: bagres, doradas, blanquillos y el hombre, si no conserva esta especie con cuidado. Un recordatorio. Comunidades humanas en Colombia, antes de Cristo, ya se alimentaban en las riberas de los ríos, con bocachico. Ya se habla de un banco genético de peces para sortear los fenómenos que nos traerá el cambio de alimentación, por lo que atañe a Colombia.

El fentanilo:

# LA DROGA DE MODA EN COLOMBIA



El fentanilo convierte a los consumidores en «zombis»

## Rafael Camargo

**E**l fentanilo es un potente opioide sintético hasta 50 veces más fuerte que la heroína y 100 veces más fuerte que la morfina. Una dosis de solo 2 miligramos de fentanilo, que equivalen a entre 10 y 15 granos de sal de mesa, se considera que es letal.

Es la nueva moda en el mundo de las sustancias psicoactivas. Estos compuestos estupefacientes tienen propiedades similares a la morfina y a la heroína, pero su potencial adictivo y su toxicidad son mayores.

El fentanilo produce efectos como: relajación, euforia, alivio del dolor, sedación, confusión,

somnolencia, mareos, náuseas y vómitos, retención urinaria, constricción pupilar y depresión respiratoria.

La droga cuando es pura, el efecto puede durar de 10 a 12 horas. La experiencia del fentanilo es más localizada en el cuello y la cara.

A los adictos al fentanilo les produce desentendimiento, sedación, aletargamiento y una sensación de bienestar, asegura el experto. El Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas de Estados Unidos (NIDA, por sus siglas en inglés) también caracteriza a la euforia, felicidad extrema y confusión como efectos propios del fentanilo.

Según el Instituto de Medicina Legal, en Colombia se han registrado

dos muertes relacionadas con el Fentanilo.

El fentanilo no tiene olor ni sabor. La única forma para determinar si una sustancia contiene fentanilo es analizándola. Y debido a que muchas interacciones con el fentanilo son accidentales, la mayoría de las personas no están preparadas para una posible sobredosis.

Para desintoxicar el fentanilo, se utiliza la naloxona es un medicamento que puede revertir una sobredosis de opioides, incluido el fentanilo. Si usted o alguien que usted conoce está en riesgo de sufrir una sobredosis de opioides, hable con su médico o farmacéutico sobre cómo obtener naloxona para llevarla y tenerla en casa.

**¿REPORTES NEGATIVOS EN TU HISTORIAL?**

**¡NOSOTROS LOS ELIMINAMOS!**

**MAL CREDITO**

ELIMINA DEUDAS REPORTADAS | MEJORA TU SCORE | ASESORÍA DISCRETA

TOTALMENTE SEGURO

**CONTÁCTANOS HOY**

+57 318 413 5899

+57 314 306 0443

El poder de un simple paso:

# CAMINAR PARA UN CORAZÓN MÁS SANO



Caminar 30 minutos al día mejora la calidad de vida

## Salud Primicia Diario

En la vorágine de la vida moderna, donde el sedentarismo se ha convertido en la norma, hay un hábito simple y accesible que se presenta como una poderosa medicina: caminar. Esta actividad, que a menudo subestimamos, es una de las mejores inversiones que podemos hacer para nuestra salud. Caminar al menos 30 minutos al día no solo mejora nuestra calidad de vida, sino que se convierte en un acto de prevención para nuestro bienestar general.

**Escudo para el corazón**  
La caminata, a un ritmo

moderado, es un verdadero entrenamiento para nuestro sistema cardiovascular. Al activarlo, mejora la circulación sanguínea, permitiendo que la sangre fluya con mayor eficiencia por todo el cuerpo. Esto no solo fortalece el músculo cardíaco, sino que también reduce significativamente el riesgo de hipertensión, infartos y accidentes cerebrovasculares.

Según la American Heart Association, caminar 150 minutos a la semana (el equivalente a 30 minutos diarios durante cinco días) puede disminuir hasta en un 30 % el riesgo de desarrollar una enfermedad coronaria. Además de estos beneficios, el caminar ayuda a regular el colesterol y el

azúcar en la sangre, y es un excelente aliado para reducir el estrés y la ansiedad, manteniendo la presión arterial en niveles estables.

**Sistema cardiovascular**  
Los beneficios de caminar se extienden a todo el cuerpo, impactando de manera positiva en nuestra salud integral:

Ayuda a mantener un peso saludable, al promover el desarrollo de masa muscular y la quema de grasa.

Mejora la salud de los huesos, reduciendo el riesgo de caídas y fracturas.

Favorece la digestión y el metabolismo, lo que se relaciona con una me-

nor incidencia de cáncer digestivo.

Estimula la producción de endorfinas, las hormonas de la felicidad, que mejoran el estado de ánimo y combaten el estrés.

«No siempre se necesitan entrenamientos exigentes para cuidar el corazón. Caminar es un acto de prevención: un hábito accesible, seguro y con beneficios comprobados. Invito a todos a regalarse media hora al día, porque ese tiempo puede significar años de vida saludable», afirma el Dr. Héctor Parra, deportólogo de LaCardio. Cómo incorporar el hábito a tu rutina

Hacer de la caminata un hábito es más fácil de lo que parece. Aquí tienes algunos consejos prácticos para empezar hoy mismo:

Busca momentos naturales para caminar: ve al trabajo, al supermercado o sube las escaleras en lugar del ascensor.

Hazlo en compañía de amigos, familia o una mascota para que sea más motivador y divertido.

Elige un ritmo moderado, uno que te permita mantener una conversación, pero no cantar.

Establece un horario fijo, como después de almorzar o al final del día, para que se convierta en parte de tu rutina.

Caminar 30 minutos al día es una inversión sencilla pero poderosa en tu corazón y bienestar general. Como dice LaCardio, «la mejor medicina con corazón también se construye paso a paso». Cada paso cuenta.

Por un Periodismo Libre e Imparcial:  
**¡Tu Aporte es Clave!**

**PRIMICIA**  
DIARIO

Este es para mantenerlo informado de manera objetiva y sin filtros. Creemos firmemente que el periodismo independiente es esencial para una sociedad democrática. Para sostener nuestro trabajo de investigación y análisis, sobre diversas temáticas te invitamos a ser parte de nuestra comunidad de apoyo.

Envía tu donación a través de **NEQUI**  
300006363

Con tu ayuda, garantizamos que la información transparente siga llegando a todos.  
¡Gracias por creer en nuestro propósito!

[www.primiciadiario.com](http://www.primiciadiario.com)

¡De Huila a Europa!:

# DESMOVILIZADO EXPORTA SU MARCA DE CAFÉ

El sueño de exportar su propia marca de café al continente europeo, se hizo realidad para Edison Vergara, quien adelanta su proceso de reincorporación con la Agencia para la Rein- corporación y la Normalización (ARN) en el Huila.

La exportación a Irlanda del café producido desde su finca, representa para Edison Vergara, a sus 44 años de edad, su mayor logro como fundador y representante legal de 'Tecnicafé Miravalles', una empresa dedicada a la producción y comercialización de café especial en el municipio de Pitalito (Huila), que le dio vida a su propia marca: «Café Ediyaura», la cual recientemente ha desembarcado en la isla europea para deleitar a sus habitantes con su sabor y aroma.

La vocación como caficultor y amante de las labores del campo, ha logrado que su proyecto productivo, apoyado por el Gobierno Nacional, conquiste el mercado in-



Edison Vergara reincorporado a la sociedad civil hoy es cafetero

ternacional con un primer envío de 100 libras de café Variedad Colombia a la República de Irlanda, sembrado a 1.630 metros sobre el nivel del mar, finamente seleccionado y sometido a procesos tecnificados de secado y tostación, con el impulso de incursionar en los mercados de México, Chile y Estados Unidos.

«No fue fácil, pero se logró completar todo el proceso para esta exportación, que representa para mí un gran orgullo. Seguiré trabajando para

sacar más producción y hacer que mi marca de café llegue a muchos más lugares en el exterior», afirma Edison, quien cumplió todas las exigencias y principios de exportación, apoyado por la Agencia para la Rein- corporación y la Normalización (ARN) y la fundación «Ethical Origin», organización internacional que apoya a pequeños productores colombianos, impulsando la comercialización de sus productos en el viejo continente.

«Café Ediyaura», está en el mercado huilense desde junio de 2019, y representa para Edison no solo un producto de comercialización, sino la materialización de sus sueños tras una serie de logros personales. Fue beneficiado con el fondo Emprender del Sena, y ha adelantado formaciones técnicas para la producción y tecnificación del grano que brota de los 75 mil árboles de café distribuidos en 18 hectáreas que comprenden su finca y que le han permitido, además, dar empleo

a más de 200 campesinos de la zona.

Fue invitado a la Feria Mundial del Café, realizada en junio de 2021, junto a exitosos proyectos cafeteros de excombatientes que han surgido en el marco del proceso de reincorporación como: Café Tercer Acuerdo (Planadas – Tolima), Tinto Café SAS (Guayabal de Siquima – Cundinamarca), Café Paramillo (Ituango – Antioquia)

# EL FANTASMA



**Ricardo Bicenty**

**La «Guerra del Prime Time» 2026:** La competencia entre los dos canales privados más grandes del país se ha intensificado este año con movimientos estratégicos en su programación:

**Caracol Televisión:** Ha apostado fuertemente por el regreso de formatos clásicos y la expansión digital a través de su plataforma Ditu, que ha lanzado canales temáticos de gastronomía y belleza. Entre sus grandes apuestas para este año destacan la recta final del «Desafío Siglo XXI» y el regreso de «A Otro Nivel» en formato grupal.

**Canal RCN:** En respuesta, el canal de la Organización Ardila Lülle estrenó la tercera temporada de «La Casa de los Famosos» y ha reforzado su parrilla con producciones originales como la telenovela «Las de siempre», buscando recuperar el terreno perdido en el rating frente a las repeticiones de su competencia.

**Caracol Radio:** El grupo PRISA ha iniciado un ambicioso Plan Estratégico 2026-2029 que busca consolidar a Caracol Radio como un ecosistema multiplataforma.

**Hito histórico:** Se lanzó la frecuencia Caracol América 106.3 FM en el sur de la Florida, conectando la información colombiana con la audien-



Moda playa con un toque salvaje

cia hispana en Estados Unidos.

**Crisis:** A pesar de los lanzamientos, el sector enfrenta un panorama financiero desalentador. Reportes recientes señalan que la «caída histórica» en la confianza de la audiencia ha forzado fusiones y despidos masivos en redacciones tradicionales.

**Migración digital:** El vacío dejado por los medios tradicionales está siendo llenado por creadores de contenido y medios digitales alternativos, lo que ha puesto en jaque el modelo de negocio basado en la pauta tradicional.

**El «silencio»:** Analistas del sector sugieren que los llamados «grandes medios» están optando por ignorar noticias que cuestionan su propia objetividad o que benefician a sectores del gobierno actual. El caso más reciente involucra la rectificación judicial de testigos en procesos de alto impacto, donde la gran prensa, tras meses de portadas incriminatorias, ha preferido el silencio mediático al verse descubierta en sus sesgos.

«Estamos ante un ecosistema donde la incertidumbre se administra como un activo más», señalan expertos en periodismo investigativo, destacando que el futuro de la información en Colombia depende ahora de la capacidad de los medios para recuperar una ética que parece haberse perdido entre clics y pauta oficial.

Cúcuta:

# CIUDAD DE PUERTAS ABIERTAS



Cúcuta, oficialmente San José de Cúcuta, es capital del departamento de Norte de Santander. Se encuentra situado en el nororiente del país, sobre la Cordillera Oriental de los Andes, cerca a la frontera con Venezuela. Cúcuta cuenta con una población cercana al millón de habitantes.

«¿Adiós a César Gaviria?»:

**DIEZ  
CONGRESISTAS  
LIBERALES ROMPEN  
FILAS Y APOYAN A  
CEPEDA**

Aida Quilcué, líder indígena del Cauca:  
**LLENANDO PLAZAS EN  
DIFERENTES REGIONES**



Capturado el alcalde Víctor Alfonso Gamboa por presunta corrupción:

**«GOLPE A LA  
INSTITUCIONALIDAD  
EN VILLA DE LEYVA»**