

PRIMICIA



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

360 grados de ciencia:

INGENIERÍA HUMANA EN BUSCA DE LOS SECRETOS DEL COSMOS



Panorama de 360 grados de la llanura de Chajnantor repleta de imponentes antenas tecnológicas. El árido paisaje destaca bajo un cielo azul profundo y un sol radiante que ilumina el desierto chileno.

¿Privilegio o ineficiencia?:

EL MILLONARIO CARRUSEL DE CONTRATOS SIMULTÁNEOS QUE DESANGRA A BOGOTÁ



Sacudida judicial:

LA UIAF DESTAPA UN MEGA ESQUEMA DE LAVADO Y DESFALCO EN LA SALUD CON NEXOS EN EE.UU.



La FIFA reconoce con un parche exclusivo al goleador histórico de Colombia:

EL MUNDO A LOS PIES DE JAMES



¿Privilegio o ineficiencia?:

EL MILLONARIO CARRUSEL DE CONTRATOS SIMULTÁNEOS QUE DESANGRA A BOGOTÁ

Una denuncia del Concejo revela que solo 139 personas acaparan 436 contratos con el Distrito por más de \$19.200 millones en lo que va de 2026. Mientras miles de profesionales buscan una oportunidad, la piñata de las Órdenes de Prestación de Servicios (OPS) alcanza máximos históricos.



Basado en datos oficiales, el concejal Samir Bedoya denunció en el Concejo un alarmante esquema de clientelismo en Bogotá, donde solo 139 contratistas acaparan 436 contratos simultáneos por más de \$19.200 millones. Esta concentración pone en entredicho la transparencia de la alcaldía y plantea serios interrogantes sobre la viabilidad física y técnica de que cumplan tantas obligaciones a la vez.

Javier Sánchez
Bogotá D.C.

La meritocracia y la transparencia en la contratación pública de Bogotá parecen haber quedado reducidas a un discurso de campaña. Una alarmante denuncia basada en datos oficiales de la propia Secretaría General de la Alcaldía encendió las alarmas en el Concejo de Bogotá, al revelar un esquema de concentración

contractual que raya con la corrupción y el clientelismo: un selecto grupo de 139 contratistas se ha blindado con 436 contratos simultáneos en lo corrido de este año, acaparando una bolsa presupuestal que supera los \$19.200 millones de pesos.

La denuncia, estructurada por el concejal Samir Bedoya Piraquive (Partido MIRA), pone al descubierto una alarmante fal-

ta de control en el gasto público y plantea serios interrogantes sobre la viabilidad física y técnica de estas contrataciones.

«Encontramos, por ejemplo, que una sola persona firmó seis contratos de prestación de servicios por \$440 millones. La pregunta es: ¿se trata de un privilegio? ¿Quién verifica que estas personas puedan cumplir, al mismo tiempo, todas las obligaciones que firma-

ron?», cuestionó con dureza el cabildante.

¿Cómo trabajar en tres lugares a la vez?

El análisis de la bancada del partido MIRA desmorona cualquier lógica de eficiencia laboral. Según el expediente, cada uno de los contratistas cuestionados acumula, en promedio, 3,14 contratos concurrentes. El mapa del acaparamiento de las Órdenes de Prestación de Servicios (OPS) en

el Distrito se distribuye de la siguiente manera: 126 contratistas sostienen tres contratos de forma simultánea, 10 tienen cuatro al mismo tiempo y 3 supercontratistas alcanzan la insólita cifra de seis contratos vigentes.

La concentración del dinero es aún más asimétrica: los diez mayores valores contratados concentran, por sí solos, el 17,2% del presupuesto total de este paquete de



Es humanamente imposible cumplir con los horarios e informes de tres o más contratos simultáneos en entidades distintas de la Alcaldía. Esta irregularidad administrativa sugiere que quienes pagamos impuestos en Bogotá podríamos estar financiando «contratos fantasma» o aprobando certificaciones de cumplimiento a ciegas.

denuncias. Más allá del evidente favorecimiento político o el beneficio económico personal, el debate de fondo es el nulo control sobre los productos contratados. Resulta humanamente imposible que un solo profesional cumpla con las intensidades horarias, reuniones, informes técnicos y obligaciones pactadas en tres o más contratos vigentes con entidades distintas de la Alcaldía Mayor, lo que sugiere que el Distrito podría estar pagando por «contratos fantasma» o entregando certificaciones de cumplimiento a ciegas.

Un portazo a la meritocracia: el negocio de la temporalidad

El acaparamiento no solo afecta las arcas de la ciudad, sino que destruye la equidad social. Mientras el desempleo profesional azota a la capital, la concentración en pocas manos le arrebató la oportunidad a cerca

de 300 profesionales y técnicos adicionales que cuentan con las hojas de vida aptas para ingresar al sector público pero que se estrellan contra la barrera del clientelismo. El informe revela que las administraciones recientes han convertido las OPS en su fortín preferido, disparando la contratación a dedo en lugar de fortalecer las plantas de personal mediante concursos de mérito.

Las cifras históricas demuestran una tendencia desbocada hacia la temporalidad. En 2023 se registraron 665 contratos anuales como línea base de transición. Para 2024, primer año de la presente administración, la cifra se disparó a 1.223 contratos, lo que representó un incremento del 83%. En 2025 el volumen se mantuvo alto con 1.111 contratos, pero el valor financiero trepó hasta los \$76.858 millones de pesos, consolidándose como la cifra anual más alta de toda la serie

2016–2026. La tendencia no da tregua: en lo que va corrido de 2026, la piñata contractual ya suma \$42.243 millones de pesos en apenas seis meses.

El cuestionario que la Alcaldía debe responder con soportes

Ante la contundencia de los hallazgos, el Concejo de Bogotá exigió a la Administración Distrital responder de manera perentoria un cuestionario de cuatro puntos clave que busca destapar los nombres de los supervisores que avalan este carrusel:

- ¿Qué entidades del Distrito concentran el mayor número de contratos simultáneos y quiénes son los beneficiarios reales?
- ¿Cuántas de estas OPS corresponden, en realidad, a funciones permanentes que deberían ser cubiertas por personal de planta?

sonas con múltiples contratos?

- ¿Cuándo tendrá Bogotá una herramienta tecnológica capaz de cruzar la información contractual en tiempo real para bloquear estas anomalías?

«La Administración debería fomentar la provisión de la planta de personal, garantizar la igualdad de oportunidades y la meritocracia. Bogotá no puede seguir concentrando contratos en pocas manos mientras miles de profesionales esperan una oportunidad», concluyó Bedoya, dejando claro que el manejo de la contratación en la capital camina sobre la delgada línea de la ilegalidad y la corrupción administrativa.

Mientras tanto silencio absoluto en la administración que orienta el alcalde, Carlos Fernando Galán.

SEO CONSULTORES

CONSULTORÍA SOCIAL, EDUCATIVA Y ORGANIZACIONAL

"Toda inversión de capital humano, ayuda a los 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/o revista)
- Comunicación política / marketing político

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

Sacudida judicial:

LA UIAF DESTAPA UN MEGA ESQUEMA DE LAVADO Y DESFALCO EN LA SALUD CON NEXOS EN EE.UU.



El presidente Petro, fue el primero en denunciar el mega robo de la salud, confirmado por la Unidad de Inteligencia y Análisis Financiero (UIAF).

Rafael Camargo Vásquez
Judicial

En lo que se perfila como uno de los golpes más contundentes contra la corrupción administrativa en la historia reciente de Colombia, el director de la Unidad de Inteligencia y Análisis Financiero (UIAF), Wilmar de Jesús Mejía, anunció que radicará ante la Fiscalía General de la Nación un informe de inteligencia de 130 páginas que desmantela un sofisticado entramado criminal dedicado a desvalijar los recursos públicos de la salud.

Se trata de una acción sin precedentes: «Es la pri-

mera vez que un director de la UIAF se va a acercar a la Fiscalía General de la Nación a instaurar una denuncia penal contra aproximadamente 168 actores en una red que ha generado una estructura, soporte, para defalcarse los recursos», aseveró Mejía durante un Consejo de Ministros televisado este martes.

La gravedad del caso ya cruzó fronteras. La agencia estadounidense FBI trabaja en conjunto con la inteligencia financiera local para rastrear millonarios flujos de dinero desviados a cuentas en el extranjero. El alcance del delito configura cargos de lavado de activos, concierto para delinquir,

peculado por apropiación, enriquecimiento ilícito de particulares y falsedad documental.

Radiografía del fraude: de empresas fachadas a billones en el exterior

La investigación de la UIAF puso al descubierto una red criminal de carácter familiar y corporativo. Según detalló Mejía, un grupo de personas naturales —utilizando a familiares cercanos y amigos— consolidó un conglomerado estratégico de empresas fachadas para triangular dineros públicos, movilizándolos de manera fraudulenta desde las Entidades Promotoras de Salud (EPS) hacia las Instituciones Prestadoras de Salud

(IPS), y de allí a cuentas en el extranjero.

La maquinaria contable y empresarial identificada por las autoridades expone cifras alarmantes:

45 millones de facturas sin sustento: Documentos apócrifos que fueron ingresados al sistema a través de la Administradora de los Recursos del Sistema General de Seguridad Social en Salud (Adres) para cobrar dineros que nunca tuvieron soporte real.

83 contadores y revisores fiscales: Profesionales de las finanzas plenamente identificados que operaban como los arquitectos y el soporte

técnico del desvío de los activos.

Empresas implicadas: El rastreo financiero amarra a 17 EPS con vínculos societarios ocultos, 25 representantes legales y juntas directivas completas, además de 43 personas jurídicas que incluyen a tres entidades del sector financiero.

El presidente Gustavo Petro intervino en la sesión para ponerle nombre propio al escándalo, revelando que el epicentro del rastreo apunta a Coosalud EPS —entidad que congrega a más de 3,5 millones de afiliados— junto a otras prestadoras. El mandatario señaló además que



\$5 billones de la salud colombiana fueron desviados hacia fondos internacionales

detrás de la operación se encuentra uno de los mayores distribuidores farmacéuticos del país, cuyos contratos globales rozan los 35 billones de pesos.

«Ya descubrimos que 5 billones de dinero público destinado al pueblo de Colombia están en fondos internacionales, incluido Estados Unidos», denunció de forma tajante el jefe de Estado.

Movimientos en efectivo: la sombra de la opacidad

Uno de los focos de mayor alerta para la UIAF y las agencias norteamericanas radica en que tan solo dos de las personas investigadas concentran cerca de \$20.000 millo-

nes de pesos. El 50% de esa millonaria cifra se movió enteramente a través de transacciones en efectivo.

«Cuando la plata se mueve en efectivo se vuelve difícil rastrear esos recursos», explicó Mejía, confirmando que la opacidad del dinero físico fue la herramienta predilecta para ocultar el origen de los recursos del lavado de activos.

Escándalo paralelo: mercado de votos en las legislativas

La comparecencia del director de la UIAF no se limitó al desfalco sanitario; el funcionario soltó otro bombardeo judicial al anunciar denuncias penales masivas por

fraude electoral durante los comicios al Congreso de la República. La Unidad tiene listos los expedientes para denunciar penalmente a cerca de 2.900 colombianos identificados como los determinadores financieros y encargados de pagar por la compra de sufragios, así como a unos 3.200 ciudadanos que vendieron sus votos en la contienda legislativa. Mejía advirtió que la ofensiva legal apenas comienza: tras las elecciones del próximo 21 de junio, la inteligencia financiera entregará a la Fiscalía nuevos paquetes de «noticias criminales» con las irregularidades financieras detectadas durante la primera vuelta de las elecciones presidenciales.

¿REPORTES NEGATIVOS EN TU HISTORIAL? ¡NOSOTROS LOS ELIMINAMOS!

ELIMINA DEUDAS REPORTADAS | MEJORA TU SCORE | ASESORÍA DISCRETA

TOTALMENTE SEGURO

CONTÁCTANOS HOY

+57 318 413 5899
+57 314 306 0443

La FIFA reconoce con un parche exclusivo al goleador histórico de Colombia:

EL MUNDO A LOS PIES DE JAMES



James Rodríguez debutará en el Mundial 2026 con una camiseta única equipada con un parche exclusivo de la FIFA. Este distintivo dorado reconoce su histórico legado en el torneo como ganador de la Bota de Oro en Brasil 2014.

Francisco Hoyos Gaviria
Fútbolol

Mientras algunos «comentaristas deportivos» no se cansan de atacar al mejor jugador de fútbol de la historia en Colombia, la FIFA y los colombianos en general destacamos su desempeño excepcional. El capitán y referente de la Selección Colombia, James Rodríguez, saltó a la cancha para el debut de la «Tricolor» en la Copa Mundial de la FIFA 2026 portando una indumentaria única y diferenciada de la de sus

compañeros. Se trata de un parche exclusivo otorgado por el máximo organismo del balompié en reconocimiento a su historia y legado en las citas orbitales.

Un emblema dorado para el recuerdo

El reconocimiento consiste en un distintivo especial de la FIFA, diseñado como un emblema dorado que muestra la silueta de una bota. Este parche lo distingue formalmente ante el mundo como ganador de la Bota de Oro de la Copa del Mundo. La exclusividad estará a la vista de todos, pues se encuentra estampado de manera oficial en la manga de-

recha de su camiseta de competencia.

El motivo detrás de este homenaje es claro: la FIFA busca enaltecer el legado de los máximos artilleros históricos del certamen que continúan vigentes. Cabe recordar que James se consagró goleador absoluto en el Mundial de Brasil 2014, cita donde anotó seis goles, incluyendo aquel icónico tanto de volea frente a Uruguay en el Estadio Maracanã que le valió el prestigioso Premio Puskás.

Un Olimpo futbolístico sumamente selecto

Para esta edición del torneo, las normas de la

FIFA dictaminan que este parche solo puede ser lucido por futbolistas en actividad que hayan alcanzado dicho galardón. De este modo, James Rodríguez forma parte de un trío sumamente exclusivo en todo el planeta. Compartirá este honor únicamente con el inglés Harry Kane, quien se llevó la distinción en Rusia 2018 con seis anotaciones, y con el francés Kylian Mbappé, máximo anotador de Qatar 2022 con ocho goles. Como dato adicional, este tipo de tributos emula otras iniciativas del organismo internacional, tales como los parches con la palabra «Legacy» que portarán figuras de la talla de

Lionel Messi y Cristiano Ronaldo al alcanzar hitos históricos de participaciones mundialistas.

El contexto de un debut histórico

El estreno de este parche coincide con el esperado regreso de la Selección Colombia a una cita mundialista tras ocho años de ausencia. El combinado dirigido por Néstor Lorenzo debuta en la fase de grupos de la competencia frente a Uzbekistán, teniendo como escenario el mítico Estadio Azteca de la Ciudad de México, donde el capitán lucirá con orgullo el oro que la historia ya le otorgó.

De la promesa a los hechos:

EL PACÍFICO BUSCA SALDAR SU DEUDA HISTÓRICA CON EL AGUA

El Gobierno aprueba más de \$43.000 millones para transformar el acueducto y el alcantarillado de Buenaventura, un reclamo histórico del Paro Cívico.



Buenaventura desde hace 100 años carece de un buen servicio de acueducto y alcantarillado.

Víctor Cuero
Pacífico Colombia

Buenaventura, el puerto más importante de Colombia sobre el océano Pacífico, ha vivido por décadas bajo una paradoja insostenible: mover gran parte de la economía del país mientras sus habitantes padecen el racionamiento diario de agua potable. Para empezar a cerrar este rezago estructural, el Departamento Nacional de Planeación (DNP) y el Ministerio de Vivienda aprobaron una inyección presupuestal de \$43.195 millones de pesos, destinada a transformar de raíz el sistema de acueducto y saneamiento básico del distrito.

Este millonario paquete de recursos responde a los compromisos del Estado con las comunidades locales en el marco de las mesas del Paro Cívico. El proyecto, que incluye interventorías técnicas, administrativas y ambientales, beneficiará tanto al casco urbano como a sectores suburbanos y rurales históricamente olvidados.

Un plan de choque sobre el terreno

El presupuesto se traducirá en un despliegue de obra civil dividido en dos frentes urgentes: la potabilización del recurso y la recolección de residuos líquidos.

En la línea de agua potable, el objetivo priorita-

rio es optimizar las redes existentes. Esto implica el reemplazo definitivo de las tuberías obsoletas de asbesto-cemento, responsables de masivas fugas del líquido. Al mitigar estas pérdidas, el distrito busca aumentar sustancialmente las horas diarias del servicio en los hogares, superando el crónico esquema de suministro que hoy obliga a muchas familias a recibir agua solo cada dos o tres días. Asimismo, se intervendrá el sistema de captación en el río Escalere para estabilizar el Índice de Riesgo de la Calidad del Agua (IRCA).

Por el lado del saneamiento, la estrategia se centrará en la separación de redes. Al construir co-

lectores independientes para las aguas lluvias y las residuales domésticas, se reducirán notablemente las inundaciones urbanas provocadas por la alta pluviosidad de la región.

Un impacto en tres dimensiones

Las autoridades proyectan que los efectos de esta obra transformarán la dinámica del distrito especial en tres niveles fundamentales:

Salud Pública: La disponibilidad de agua limpia y el tratamiento de excretas disminuirán de forma drástica la incidencia de infecciones gastrointestinales y de la piel, protegiendo principalmente a la primera infancia.

Equidad Social: El acceso a servicios públicos dignos impactará de forma positiva el Índice de Pobreza Multidimensional (IPM), una de las métricas donde la región sufre las mayores brechas respecto al promedio nacional.

Economía Local: La ejecución de los proyectos dinamizará los ingresos del distrito mediante la contratación obligatoria y prioritaria de mano de obra, técnicos y profesionales locales.

El reto de la transparencia «puertas adentro»

A pesar del optimismo que genera el anuncio, expertos y líderes comunitarios coinciden en que el verdadero éxito de los \$43.195 millones dependerá de una veeduría ciudadana estricta y del acompañamiento preventivo de la Contraloría.

El gran desafío del proyecto será doble: asegurar que el operador local tenga la capacidad técnica para mantener la nueva infraestructura sin caer en el deterioro prematuro, y garantizar que la Alcaldía de Buenaventura, la Gobernación del Valle y el Ministerio de Vivienda agilicen los trámites de licencias ambientales. Solo así se evitará que los cuellos de botella burocráticos frenen el flujo de un recurso que Buenaventura lleva esperando toda su vida.

«Corazón de Hierro y Paisaje»:

LA IMPONENTE MANIZALES



La capital caldense luce su imponente relieve de montaña bajo un cielo de nubes dramáticas, donde el verdor de sus cerros abraza modernos desarrollos urbanos y deportivos. Contraste entre la naturaleza exuberante y la arquitectura vertical, consolidando a Manizales como un referente de «vivienda y recreación» en el corazón del Eje Cafetero.

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

Rocio Rodríguez H. Manizalez

Bajo un cielo de nubes dramáticas que parecen esculpidas por el viento, la capital de Caldas reafirma su identidad como la «Ciudad de las Puertas Abiertas». No es solo un eslogan; es una realidad geográfica y arquitectónica. Hoy, Manizales se consolida como el referente de vivienda y recreación en el corazón del Eje Cafetero, logrando una armonía casi poética entre su imponente relieve y la modernidad.

Un relieve que abraza la ciudad

El paisaje de Manizales no es un telón de fondo, es un protagonista activo. El verdor profundo de

sus cerros, característico de la zona andina, sirve de cimiento para una infraestructura que desafía la gravedad. Los modernos desarrollos urbanos no intentan dominar la montaña, sino que se integran en ella, creando un contraste visual fascinante entre la exuberancia natural y la arquitectura vertical.

Vivienda y recreación: El nuevo estándar

La ciudad ha dejado de ser solo un centro estudiantil y administrativo para convertirse en un destino de vida de alta calidad. La apuesta por escenarios deportivos de vanguardia y complejos residenciales con vistas panorámicas está atrayendo a quienes buscan: Aire puro y contacto directo con la biodiversi-

dad. Edificios que aprovechan la verticalidad para ofrecer confort sin sacrificar el paisaje.

Espacios recreativos que fomentan un estilo de vida activo en el corazón de la montaña.

El Corazón del Eje Cafetero

Ubicada estratégicamente, la capital caldense demuestra que el desarrollo no tiene por qué enemistarse con la geografía. Al recorrer sus calles empinadas y observar sus nuevos barrios, queda claro que Manizales ha encontrado la fórmula para crecer hacia el cielo mientras mantiene sus pies —y sus raíces— firmemente hundidos en el café y la neblina.

NIÑOS NO, MASCOTAS SI



Crónica de Gardeazábal

Gustavo Álvarez
Gardeazábal
El Porce



Este país anda tan patas arriba que lo difícil ahora es encontrar en un parque a una mamá o un papá paseando su niño en el coche. Ahora lo común es encontrar hombres y mujeres, solos o en pareja, pasean-

do sus perros. Parecería como si nos hubiésemos cansado de construir el futuro o, más bien, que quisiéramos atarlo a solo unos pocos sobrevivientes. Quizás no haya el exceso de población y falta de comida que pronosticaba Malthus hace

50 años haciéndonos temer por la gran hambruna universal.

Llegaron los adelantos en la manera de cultivar, se impusieron los trasgénicos por encima del capricho de los puritanos y el mundo se salvó de

tener más bocas que alimentar sin comida para hacerlo.

El asunto de niños si, mascotas no, es de gran incidencia en Colombia por que no solo el número de almacenes para animales caseros ha cre-

cido hasta límites insospechados, sino que en los cementerios ya se ofrece el servicio funerario completo para las mascotas.

Hemos llegado a tal punto de repudiar las familias con hijos que, en menos de 100 años, pasamos de la proliferación exagerada de los hogares antioqueños, donde tener una docena de hijos era lo común, a la soledad de los conjuntos residenciales dentro de los cuales es muy escaso oír llorar en lejanía un niño o resulta imposible arrullarse ya con la algarabía de los muchachos en la piscina del conjunto.

También por la falta de críos se han ido cerrando de manera precipitadas los colegios en Colombia en los últimos años. Ya no hay clientela para enseñarles y en breve, cuando acepten la formación por internet en vez del bachillerato, todo el engranaje educativo habrá cambiado.

Parecería entonces que Colombia le cogió pánico a los hijos y que quienes los tienen y los pasean en sus parques merecen un sonoro aplauso de todos quienes los vean distinguirse entre medio de tanto perro que se pasea con sus amos como si el espacio ya solo fuera para ellos.



Ofensiva internacional:

PETRO DENUNCIA COMPLOT TRANSNACIONAL Y GUERRA SUCIA PARA DERROCAR LA IMAGEN DE SU GOBIERNO

Inteligencia financiera de la UIAF destapa tres operaciones encubiertas —Ajax, Júpiter y Honduras Gate— financiadas desde un fondo en Miami. En el entramado se indaga la presunta participación de empresarios colombianos y menciones a figuras políticas globales como Milei y Netanyahu.



El presidente Petro denunció una estrategia transnacional de «propaganda sucia» financiada desde EE. UU. para destruir la reputación de su Gobierno, una trama que escaló a crisis diplomática tras filtrarse audios del expresidente hondureño Juan Orlando Hernández que confiesan un complot desestabilizador donde también son mencionados Javier Milei y Benjamín Netanyahu.

Luis Eduardo Romero
País

En una revelación que escala a nivel de crisis diplomática y judicial, el presidente Gustavo Petro denunció la existencia de una sofisticada estrategia internacional de desinformación y «propaganda sucia» diseñada con el único objetivo de destruir masivamente la reputación

de su administración. La denuncia, respaldada por informes de la inteligencia financiera del Estado, apunta a una compleja red de triangulación de recursos que opera desde Estados Unidos con la complicidad de actores nacionales y extranjeros.

La trama cobró un giro de dimensiones globales tras la filtración de una

serie de audios adjudicados al expresidente de Honduras, Juan Orlando Hernández, en los que confiesa una presunta operación transnacional orientada a desestabilizar a los gobiernos progresistas de México y Colombia. En la financiación y engranaje de esta maquinaria de desprestigio también han sido mencionados el primer ministro de Israel, Ben-

jamín Netanyahu, y el mandatario de Argentina, Javier Milei.

«Existe un fondo que opera en Miami que recibe plata de empresarios de diferentes nacionalidades, con la que se está pagando la propaganda sucia para destruir la imagen del gobierno que redujo la pobreza en Colombia», alertó de forma tajante el jefe de Estado

durante el Consejo de Ministros celebrado en la Casa de Nariño.

Las tres operaciones de la «guerra reputacional»

El director de la Unidad de Información y Análisis Financiero (UIAF), Wilmar de Jesús Mejía, desclasificó los detalles técnicos de la investigación. El organismo logró identificar que la embestida



Audios filtrados del expresidente hondureño Juan Orlando Hernández revelaron su presunta confesión sobre una operación transnacional para desestabilizar gobiernos progresistas. Este hallazgo sustenta la denuncia del presidente Petro sobre una «guerra sucia» y un complot internacional, denominado «Honduras Gate», financiado desde Miami para destruir la imagen de su administración.

desinformativa se articuló a través de tres operaciones interconectadas entre sí, bautizadas por los estrategas criminales como Operación Ajax, Operación Júpiter y Operación Honduras Gate.

El objetivo central de estos ataques sistemáticos ha sido dinamitar la credibilidad y la honra del presidente Petro, su núcleo familiar, la vicepresidenta Francia Márquez y un selecto grupo de altos funcionarios y actuales candidatos presidenciales. La primera de estas fases, la Operación Ajax, fue fraguada en 2023, se

ejecutó con fuerza a lo largo de 2024 y concluyó formalmente en enero pasado. Según el jefe de la UIAF, se trataba de una red delictiva de desinformación con nodos operativos y presencia en Estados Unidos, Colombia, Panamá, España e Italia, la cual utilizaba como fachada y punta de lanza un portal web denominado «Petrolix».

Triangulación de recursos y partidos políticos implicados

La UIAF puso al descubierto el mecanismo financiero que sostiene esta infraestructura de


guerra psicológica. La red criminal se financia a través de su propio tejido empresarial mediante la creación de «empresas espejo».

- La triangulación: Empresarios colombianos constituyeron sucursales gemelas en territorio estadounidense y en los demás países europeos implicados. A través de este esquema, simulaban operaciones comerciales lícitas desde el punto de vista fiscal para mover el capital sin levantar sospechas

en los radares bancarios.

- El nexos político: El hallazgo más sensible de la inteligencia financiera revela que dentro de los flujos de dinero hacia el exterior se detectaron millones de ingresos originados por un partido político activo en Colombia. Dicha colectividad, para ocultar el rastro del dinero en el país, prefirió no contratar los servicios a nivel local, sino desviar los fondos y sellar la contratación directamente en los Estados Unidos.

Ante la gravedad y el alcance transnacional de los hallazgos, las pruebas y los flujos financieros ya fueron expuestos ante la Junta de Inteligencia Conjunta. La dirección de la UIAF confirmó que ha recibido instrucciones presidenciales perentorias para trasladar de inmediato todo el expediente a la Fiscalía General de la Nación, con el fin de iniciar los procesos penales por lavado de activos y conspiración contra los empresarios y políticos involucrados.

	ISSN: 2323-0606	Miembro del Círculo de Periodistas de Cali	Andrés Felipe Betancourt Pabón Director Comercial	Fotógrafos: Rodrigo Dueñas Juan Francisco Zuleta
	Víctor Hugo Lucero Montenegro Fundador-director	Rafael Hernando Camargo Vásquez Miembro del CNP Editor Nacional	Corresponsales en el mundo	Diseño y diagramación: Felipe Ballesteros
	Javier Sánchez Jefe de Redacción	Alejandro Arias Editor Atlántico	Estados Unidos: Lorena Sánchez Luis Guillermo Vega Richard Fredy Muñoz G.	Correo electrónico: primiciadiario@gmail.com Teléfono 3002196363 - 3002124304 Bogotá, D.C. - Colombia - Sur América
	Consejo Editorial: Fabio Hoyos Navarro, Benjamín Losada Posada, Luz Dary Nieto, Claudio Ochoa Moreno,	Luis Eduardo Romero Editor Cundinamarca	Paraguay Ignacio Martínez	
	Gerney Rios González. Catherine Rodríguez Duque Coordinadora de editores	Juan Romero Editor Espectáculos	Cuba Lázaro David Najarro Pujol	
Freddy León Cuellar Editor Pacífico	Armando Martí Editor cultural Armando Meléndez Editor Redes Sociales	Europa Carlos Andrés Lucero Carmona		

En Cali:

SALSA PATRIMONIO CULTURAL DE COLOMBIA



Salsa Caleña

Freddy Leon Cuellar
Santiago de Cali

Declarar a la salsa como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Nación, señala que todo ese ámbito cultural sigue fortalecido, incluyente, generando ocupación del tiempo libre, generando fuentes de empleo y desarrollo, en principio en Cali, pero también en muchas ciudades colombianas.

Que la salsa está en declive, han dicho opositores a este género cultural, lo cual no es cierto.

La salsa sigue viva, sigue presente en el ADN de caleños, vallecaucanos, costeños, paisas, bogotanos y habitantes de muchas regiones en donde suena un son, un guaguancó, un bugalu, una pachanga, una charanga, un bolero son, y son ritmos que como un motor mueve el alma de la gente, mueve sus cuerpos y los induce a bailar, a estrechar sus vínculos afectivos.

En el bulevar del río Cali, se hizo una muestra del Salsódromo, con la presentación de diferentes academias y bajo la amenazante y bendita

lluvia que sigue cayendo en los meses de la otrora temporada de verano.

Y la salsa no es solo el baile, es toda una industria donde se genera empleo, bienestar y alegría.

Están los grupos de baile, las academias con participantes de todas las edades y con la vieja guardia y la nueva guardia.

Confluyen los fabricantes de ropa vistosa, fabricantes de calzado, coreógrafos, discómanos o como le llaman hoy, los D Js. Los coleccionistas de discos y diferentes for-

matos, los melómanos; quienes escriben las historias que preservan la memoria de la salsa en libros, videos, programas de radio, tv, formatos digitales. Hay periodistas, escritores, historiadores, docentes universitarios siguiendo la pista a esta cultura, reconocida hoy como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Nación.

Y la salsa no es solo el baile, es toda una industria donde se genera empleo, bienestar y alegría.

Están los grupos de baile, las academias con participantes de todas las edades y con la vieja

guardia y la nueva guardia. Confluyen los fabricantes de ropa vistosa, fabricantes de calzado, coreógrafos, discómanos o como le llaman hoy, los D Js.

Los coleccionistas de discos y diferentes formatos, los melómanos; quienes escriben las historias que preservan la memoria de la salsa en libros, videos, programas de radio, tv, formatos digitales. Hay periodistas, escritores, historiadores, docentes universitarios siguiendo la pista a esta cultura, reconocida hoy como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Nación.

Dormir bien es clave para el bienestar integral:

9 DE CADA 10 ADULTO CON BUEN SUEÑO PROSPERAN EN SU VIDA DIARIA



El 88% de los adultos que duermen bien experimentan mayores niveles de bienestar general

Danna Valentina Giraldo Ospina

El descanso de calidad ha dejado de ser una simple necesidad física para convertirse en un pilar del éxito diario. Según un estudio reciente de la National Sleep Foundation, el 88% de los adultos que duermen bien experimentan mayores niveles de bienestar general (felicidad, productividad y relaciones saludables), en contraste con el preocupante 47% de quienes reportan un mal descanso.

El impacto invisible en la rutina y la mente

El sueño dicta la pauta de cómo interactuamos con el mundo. Una deficiente calidad de descanso es la raíz de problemas comunes como la falta de lucidez mental, el cansancio crónico y la irritabilidad.

“Cuando una persona duerme bien, el día se siente más ligero. Hay más claridad, más energía y una mayor capacidad para responder a lo inesperado sin sentirse saturado”, explica Marina Casas, Junior Marketing

Manager Colombia de Emma Colchón.

El nuevo enfoque laboral: Energía vs. Horas

El impacto del descanso ha transformado el entorno corporativo. Las organizaciones líderes ya no miden la productividad por horas sentadas frente al escritorio, sino por la calidad de la energía de sus equipos.

El riesgo del agotamiento: Una persona cansada puede cumplir horarios, pero su capacidad para mantener la atención, in-

novar o tomar decisiones estratégicas disminuye drásticamente.

El descanso como activo: Cuidar el sueño ya no es solo un tema de salud, sino una estrategia clave para el desempeño humano.

Tendencias: La evolución del ecosistema del sueño

Ante esta realidad, las personas están pasando de la preocupación a la acción, adoptando tanto hábitos saludables como herramientas tecnológicas

y productos especializados:

- Hábitos esenciales: Mantener horarios consistentes, reducir el uso de pantallas antes de acostarse y optimizar el ambiente de la habitación.
- Herramientas de apoyo: Uso de apps de meditación, sonidos relajantes (ruido blanco) y aromaterapia.
- Innovación en el confort: Incorporación de mantas pesadas y almohadas ajustables que regulan la comodidad y la temperatura durante la noche.

Pánico en la comunidad latina:

NUEVAS DIRECTRICES DE LA ADMINISTRACIÓN TRUMP PONEN EN JAQUE LAS «GREEN CARDS» DE MILES DE COLOMBIANOS



Con 20.300 residencias anuales, Colombia es la séptima nación global que más usa el ajuste de estatus. Este alto volumen la expone a una vulnerabilidad extrema ante los recientes cambios migratorios de EE. UU.

Agencias de Noticias Washington, D.C.

El informe detalla que el 69 % de los ciudadanos colombianos que obtuvieron su Green Card recientemente lo hicieron mediante el Ajuste de Estatus dentro de la Unión Americana. Este mecanismo, vigente desde 1952 gracias a la Ley de Inmigración y Nacionalidad, ha permitido históricamente que las personas con visas de estudiante, trabajo, turismo, o unidas en matrimonio legítimo con ciudadanos norteamericanos, cambien su estatus legal sin necesidad

de abandonar el país. En un solo año fiscal, esta vía representó el otorgamiento de unas 20.300 residencias permanentes para colombianos. El alto volumen sitúa a Colombia en una posición de vulnerabilidad extrema ante los cambios: ocupa el séptimo lugar de todas las nacionalidades a nivel global que más emplean este beneficio en términos absolutos, y el quinto puesto en términos porcentuales.

Entre la discrecionalidad y el colapso consular

Un profundo ambiente de incertidumbre sacude a la comunidad de inmi-

grantes en los Estados Unidos. La alarma se encendió tras la difusión de un polémico memorando del Servicio de Ciudadanía e Inmigración de Estados Unidos (USCIS), bajo la administración de Donald Trump, que busca restringir el histórico mecanismo conocido como «Ajuste de Estatus».

La directriz pretende restaurar lo que el gobierno denomina la «intención original de la ley», lo que obligaría a la gran mayoría de extranjeros que ingresaron con permisos humanitarios o visas temporales a salir del territorio estadounidense

para finalizar el trámite de su tarjeta de residencia permanente de forma consular en sus países de origen.

El golpe directo a la comunidad colombiana

Aunque en redes sociales y sectores de la opinión pública se ha difundido con alarma que «los expertos jurídicos y analistas en materia migratoria han salido a mitigar el pánico inicial, aclarando que la ley de inmigración no se ha modificado —lo cual requeriría una reforma en el Congreso—, sino que la medida endurece las guías para los funcionarios que evalúan las so-

licitudes. Se trata de un incremento en la facultad discrecional de los oficiales de USCIS para aprobar o negar los casos basándose en «circunstancias extraordinarias». No obstante, el peligro de que la directriz se aplique con un criterio restrictivo mantiene en vilo a miles de familias. Si se limita drásticamente el Ajuste de Estatus y se les obliga a salir del territorio, los peticionarios colombianos se enfrentarían a un auténtico callejón sin salida legal debido al histórico retraso y las demoras extremas que sufren las citas para visas de inmigrante en el consulado de Bogotá.

El secreto verde del Quindío:

UNA TARDE EN GÉNOVA EL «PUEBLITO PAISA» DE LA CORDILLERA



Esta emblemática plaza destaca por su diseño de diez entradas y la imponente Iglesia San José, conservando la esencia del «Pueblito Paisa del Quindío». Es el epicentro de la cultura cafetera local, donde los tradicionales Willys y el café de alta calidad rinden tributo a la laboriosidad de su gente.

Viajero Primicia Diario

El viaje hacia el sur del Quindío es un rito de descompresión. A medida que la carretera deja atrás el bullicio turístico de Salento y Filandia, el paisaje cambia de ritmo. Las pendientes se vuelven más pronunciadas, el aire se enfría con ráfagas que bajan directo de los páramos y el verde adquiere una densidad casi mística. Tras serpentear la montaña, resguardado en un cañón de la cordillera Central, aparece Génova. Lo lla-

man «el pueblito paisa de la cordillera», y basta con pisar su plaza principal para entender que el apodo no es un cliché gratuito: es un acto de resistencia cultural.

Al llegar, lo primero que golpea el rostro es el aroma. Génova no huele a asfalto ni a franquicia; huele a café recién tostado, a madera húmeda y a tierra fértil. El pueblo parece haberse detenido en una época donde el tiempo se medía por cosechas y no por notificaciones de celular.

La arquitectura del hacha y el color

Caminar por las calles de

Génova es recorrer una galería viva de la colonización antioqueña. A diferencia de otros municipios de la región que han cedido sus fachadas al comercio masivo, aquí las casas conservan la imponentia de la arquitectura de la tapia pisada y el bahareque.

Los aleros de los techos sobresalen como sombreros protectores contra los aguaceros de la montaña, y los balcones de madera tallada están rigurosamente adornados con helechos, novios y geranios encendidos. Cada esquina es un contraste de colores vivos: marcos de venta-

nas de un azul profundo combinados con puertas encendidas en amarillo o verde biche. Las calles, empinadas y limpias, mueren todas en las montañas que abrazan el casco urbano, recordando a sus habitantes que la naturaleza aquí sigue siendo la verdadera dueña del territorio.

Un café con sabor a premio

En la plaza principal, bajo la sombra de árboles centenarios, la vida transcurre sin prisa. Los arrieros modernos, que han cambiado las mulas por los camperos Willys, conversan recostados en los parachoques de sus

vehículos, esperando el momento de salir hacia las veredas más altas.

Génova es, por derecho propio, tierra de cafés especiales. Sus tierras altas, ricas en minerales volcánicos, producen granos que han sido premiados internacionalmente. En cualquier cafetería local, un campesino con sombrero aguadeño y ruana al hombro puede explicarte, con la precisión de un sommelier, las notas de acidez, cuerpo y dulzura de la taza que te estás tomando. Aquí el café no se toma para despertar; se toma para conversar, para arreglar el país o para ver pasar la tarde.

El silencio de la cordillera

Al caer el sol, la niebla empieza a bajar de los picos andinos, envolviendo la iglesia de San José y las cúpulas del pueblo en un manto blanco y espeso. El frío aprieta, las chaquetas se cierran y las luces amarillas de los faroles se encienden, dándole al lugar un aire de pesebre custodiado por gigantes de piedra.

Génova es el refugio de los que buscan el Quindío original, aquel que inspiró las crónicas de los abuelos. Es un pueblo que no necesita impostar su belleza ni disfrazarse para el visitante; le basta con abrir sus puertas de bahareque, servir una taza de café de alta montaña y ofrecer el silencio de su cordillera para entender por qué, en este rincón del mundo, la vida se vive a otra velocidad.

El silencio no es opción:

CÓMO DETECTAR LA VIOLENCIA OCULTA EN LA NIÑEZ

Identificar el maltrato, el abandono o la explotación infantil a menudo se complica al confundirse con conductas cotidianas. Expertos advierten que la clave está en la frecuencia y llaman a la acción comunitaria.

María Camila Zabala Merchán
Especial

Reconocer que un niño, niña o adolescente sufre de violencia,

abandono o explotación laboral no siempre es evidente. En el día a día, las alertas suelen camuflarse bajo etiquetas como «rebeldía», «tristeza pasajera» o «problemas de disciplina». Sin embargo, cuando estas conductas persisten y fracturan el bienestar, el estudio o la seguridad del menor, el problema deja de ser un asunto privado: se convierte en una vulneración de derechos que exige la intervención de su entorno.

Para Johana Molano Fonseca, docente del programa de Trabajo Social de Areandina (sede Bogotá), el rol de las familias, vecinos y educadores es vital para evitar que el daño se profundice.

«Una señal aislada puede tener distintas expli-



La frontera entre el conflicto y el maltrato se define por la frecuencia, intensidad y daño, donde los golpes y amenazas basados en el miedo nunca deben normalizarse. El «ciclo de agresión y arrepentimiento» es una trampa peligrosa, pues los regalos y promesas tras la violencia hacen que la víctima naturalice el abuso.

caciones, pero cuando el miedo, el descuido, el ausentismo o la tristeza se vuelven frecuentes, la comunidad debe prestar atención. La duda no debe llevar al silencio, sino a buscar orientación», explica la experta.

Las señales en el mapa cotidiano

El maltrato moderno rara vez es explícito; se manifiesta de forma sutil a través de cambios conductuales en tres escenarios clave:

- **Ámbito emocional:** Fluctuaciones bruscas de humor, aislamiento, llanto sin motivo aparente, temor o hipervigilancia ante los adultos. Un rasgo común es que los menores repliquen escenas de golpes, gritos o insultos a través de sus juegos diarios.
- **Entorno escolar:** El ausentismo recurrente, la pérdida de interés por las clases o la caída libre en las cali-

ficaciones suelen esconder negligencia o dinámicas familiares que les impiden concentrarse o descansar adecuadamente.

- **Comunidad y hogar:** Signos de alarma como escuchar gritos o humillaciones sistemáticas «puertas adentro», observar al menor siempre solo, descuidado en su higiene personal, con hambre o expuesto a entornos de consumo de sustancias.

El límite entre el conflicto y el abuso

La frontera entre una discusión familiar y un escenario de maltrato se define por tres factores: frecuencia, intensidad y daño. Aunque los desacuerdos son normales en cualquier hogar, las amenazas, los golpes y los castigos basados en el miedo no deben normalizarse. Los especialistas advierten además sobre la trampa del «ciclo de agresión y arre-

pentimiento», donde los regalos o las promesas tras la violencia hacen que la víctima naturalice el abuso como una forma válida de crianza o afecto.

Esta distorsión también afecta el panorama laboral, donde la explotación suele camuflarse bajo la etiqueta de «colaboración temprana». Si bien realizar tareas sencillas acordes a la edad fomenta la responsabilidad, la línea roja se cruza cuando las cargas físicas o los horarios sabotean el derecho al juego, la educación y el sueño.

Indicadores de explotación laboral infantil

- Faltar al colegio por trabajar o llegar exhausto a las aulas.
- Vender productos en la calle de forma autónoma.
- Cuidar a otros niños durante horas o asumir jornadas de adultos.

CLEAN REPORT
SOLUCIONES LEGALES PARA TU HISTORIAL

¿TE NEGARON UN CRÉDITO?
NO TIENES POR QUÉ RENDIRTE

En **CLEAN REPORT** analizamos tu caso y te ayudamos a recuperar tu tranquilidad financiera.

ANÁLISIS PERSONALIZADO | HERRAMIENTAS LEGALES | PROCESO TRANSPARENTE

CASOS REALES, RESULTADOS REALES

TE AYUDAMOS CON:

- Eliminación de reportes injustos
- Actualización de información
- Acceso a nuevas oportunidades
- Mejora de tu vida financiera

AGENDA TU REVISIÓN HOY | 318 413 5899 | 314 306 0443 | **CLEAN REPORT**

Historias reales de nuestros clientes

Doctora, muchísimas gracias. Hoy revisé mi historial y ya no aparece el reporte. Después de tanto tiempo, por fin pude organizar mi vida financiera. **5.0/5.0**

Con mucho gusto! **5.0/5.0**

Estoy muy feliz. Después del proceso con ustedes pude financiar mi celular y empezar a reconstruir mi historial. Mil gracias. **5.0/5.0**

Estamos para ayudarte **5.0/5.0**

Muchísimas gracias Johanna, de verdad que agradezco con Clean report por la gestión y por el trato. **5.0/5.0**

Nuestro trabajo es poder ayudar a recuperar el vida financiera. **5.0/5.0**

Gracias!! **5.0/5.0**

Sello de excelencia y patrimonio del Tolima:

EL MANGOSTINO DE MARIQUITA



Más allá del blindaje legal, este reconocimiento se traduce en un activo estratégico para el desarrollo rural y la competitividad.

Primicia Diario

En un hito para el agro nacional, el Mangostino de Mariquita ha obtenido oficialmente la Denominación de Origen por parte de la Superintendencia de Industria y Comercio (SIC). El anuncio, realizado por la superintendente Cielo Rusinque Urrego durante la II Conferencia Internacional de Reforma Agraria en Cartagena, eleva a esta «fruta exótica» al selecto grupo de productos protegidos por su calidad, reputación y vínculo indisoluble con su territorio de origen.

La decisión reconoce que las condiciones particulares del norte del Tolima —específicamente en municipios como San Sebastián de Mariquita, Armero, Falan, Palocabildo, Honda y Fresno— otorgan al fruto características irrepetibles. Factores como la altitud, el suelo y el «saber hacer» de los agricultores locales han consolidado un producto que hoy es símbolo de identidad regional. Esta protección jurídica, amparada en la Decisión 486 de la Comunidad Andina, impide el uso indebido del nombre y garantiza que solo el fruto cultivado bajo estos estándares pueda portar tan distinguida etiqueta.

Más allá del blindaje legal, este reconocimiento se traduce en un activo estratégico para el desarrollo rural y la competitividad.

Para los productores tolimenses, la Denominación de Origen representa un «valor agregado» que facilita el acceso a mercados internacionales exigentes y formaliza una tradición productiva centenaria. Con este paso, el Mangostino de Mariquita no solo se ratifica como un tesoro gastronómico, sino como un motor de desarrollo sostenible que proyecta al Tolima como referente de frutas de alta gama en el mundo.

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

PRIMICIA
DIARIO

Estamos para mantenerte 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, libre de presiones externas, te invitamos a ser parte de nuestra comunidad de apoyo.

Envía tu donación a través de:
NEQUI 300 219 6363

¡Gracias por creer en nuestro propósito!

www.primiciadiario.com

Así transforma su cuerpo una caminata diaria:

EL FÁRMACO GRATUITO QUE LA CIENCIA RESPALDA



Caminar 30 minutos al día a ritmo moderado es el pilar de la medicina preventiva actual. Su práctica diaria no solo previene, sino que alivia y revierte los síntomas de múltiples enfermedades crónicas.

Salud Primicia Diario

Olvídense de las rutinas extenuantes de gimnasio y las fórmulas mágicas de bienestar. La medicina más barata, accesible y eficiente del mundo consiste simplemente en poner un pie delante del otro.

Caminar a un ritmo moderado durante 30 minutos al día se ha consolidado como el pilar fundamental de la medicina preventiva moderna, demostrando una notable capacidad no solo para prevenir, sino

para revertir y aliviar los síntomas de diversas enfermedades crónicas.

Los tres impactos clave (y clínicos) en el organismo

Un escudo para el corazón: Caminar a paso ligero reduce hasta en un 30% el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Regula la presión arterial, disminuye el colesterol LDL («malo») y mejora la elasticidad de las arterias, logrando mejoras clínicas en pacientes con hipertensión crónica.

El interruptor del estado de ánimo: Al caminar, el cerebro libera endorfinas y dopamina, reduciendo drásticamente los niveles de cortisol (la hormona del estrés). Es un coadyuvante natural que registra mejorías médicas en cuadros de depresión leve a moderada y trastornos de ansiedad.

Control metabólico inmediato: La actividad muscular activa el consumo de glucosa, facilitando el control de peso de manera sostenible. En pacientes con diabetes tipo 2 y resistencia a la insulina, este hábito ha demostra-

do inducir mejoras significativas en los niveles de hemoglobina glicosilada.

Efecto terapéutico en movimiento: Más allá de la prevención, la evidencia médica confirma que la caminata actúa como un tratamiento complementario eficaz. Pacientes con artrosis reportan una reducción drástica del dolor articular gracias al fortalecimiento muscular, mientras que personas con insomnio crónico y fatiga crónica experimentan mejoras notables en la calidad de su descanso y sus niveles de energía diarios.

La clave está en la constancia, no en la velocidad. Los expertos señalan que no se trata de correr, sino de mantener un ritmo que acelere el pulso pero permita mantener una conversación sin ahogarse.

A largo plazo, este hábito no solo suma años a la vida, sino vida a los años, optimizando la densidad ósea y frenando el deterioro cognitivo asociado a la edad. La salud perfecta podría estar, literalmente, a la vuelta de la esquina.

EL FANTASMA



Ricardo Bicenty

El Horario de las Sombras: A partir de las 9:00 p. m. y hasta la medianoche, «El Cartel de La Mega» apaga las risas para abrir sus líneas exclusivas a los relatos paranormales. La música lúgubre y las luces bajas transforman por completo el ambiente de la cabina.

Historias de los Oyentes: El núcleo del programa radica en los estremecedores testimonios en primera persona que comparte el público. Conductores, guardias y enfermeros llaman para relatar encuentros con brujas, fantasmas y apariciones.

Recorridos Paranormales en Vivo: El equipo emite desde locaciones de alta carga energética como cementerios u hospitales abandonados. Estas transmisiones registran psicofonías y ruidos extraños, generando picos de sintonía en redes sociales.

Mesas de Expertos e Invitados: Investigadores, ufólogos y médiums participan activamente para analizar con argumentos los fenómenos más perturbadores. En este espacio se debaten temas que van desde posesiones demoníacas hasta conspiraciones.

Noches Temáticas: Cada emisión enfoca su debate y relatos en torno a un mito o enigma específico de la cultura popular. Se analizan a fondo fenómenos como la parálisis del sueño, los pactos satánicos y los maleficios reales.

El Éxito en la Era Digital: La gran fortaleza del formato actual es su exitosa adaptación al universo del



El look perfecto para el atardecer

«podcast» y las redes sociales. Plataformas como YouTube y TikTok permiten que fanáticos de toda Latinoamérica consuman el misterio a cualquier hora.

Shakira y su arrollador inicio de gira: La barranquillera dio el puntapié inicial a su esperado «Las Mujeres Ya No Lloran World Tour» en los Estados Unidos con dos espectáculos completamente agotados en Los Ángeles, consolidando un arranque histórico.

J Balvin y Ryan Castro encienden el Mundial: Los artistas paisas hicieron vibrar al planeta al presentarse en la ceremonia inaugural de la Copa Mundial de la FIFA en el Estadio Azteca, llevando la bandera del género urbano colombiano a la cumbre global.

Morat conquista los listados de Billboard: La agrupación bogotana alcanzó un doble número uno simultáneo en las categorías Latin Airplay y Latin Pop Airplay con su exitosa versión de «Tu Cárcel», sirviendo como antesala a su gira mundial.

Greeicy Rendón abre su corazón: La cantante y actriz conmovió a sus seguidores al revelar en una entrevista que su reciente sencillo titulado «Discúlpeme Señor» nació directamente de su profunda historia de amor con Mike Bahía y su entorno familiar.

Manuel Medrano y su recorrido nacional: El cantautor cartagenero se tomó los escenarios del país con una íntima gira de conciertos, registrando llenos totales en emblemáticos teatros de Bucaramanga y Medellín como parte de su promoción musical.

elfantasmaprimicia@gmail.com

PRIMICIA



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

La autenticidad raizal se impone al lujo:

EL DESTINO MÁS ACOGEDOR DE COLOMBIA



Providencia se corona como el destino más acogedor de Colombia en los Traveller Review Awards 2026, gracias a millones de reseñas que exaltan su calidez humana. El reconocimiento premia la autenticidad de la cultura raizal y un modelo de hospitalidad que prioriza la conexión personal sobre el lujo convencional.

Pánico en la comunidad latina:

NUEVAS DIRECTRICES DE LA ADMINISTRACIÓN TRUMP PONEN EN JAQUE LAS «GREEN CARDS» DE MILES DE COLOMBIANOS



Ofensiva internacional:

PETRO DENUNCIA COMLOT TRANSNACIONAL Y GUERRA SUCIA PARA DERROCAR LA IMAGEN DE SU GOBIERNO



Sello de excelencia y patrimonio del Tolima:

EL MANGOSTINO DE MARIQUITA

