

PRIMICIA



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

Karakórum:

LA BELLEZA INDÓNITA DEL K2



La cordillera del Karakórum alberga al K2 en la frontera entre Pakistán y China, ofreciendo una belleza cruda y majestuosa. Sus imponentes paredes de roca, glaciares negros y valles profundos representan la máxima expresión de la fuerza natural.

Hoy:

COLOMBIA BUSCA SU TIQUETE A OCTAVOS ANTE LA REPÚBLICA DEMOCRÁTICA DEL CONGO



Misterio en El Chicó:

INVESTIGAN EL HALLAZGO DEL CUERPO DE UNA MUJER DENTRO DE UNA MALETA



El «sonajero» político del próximo gabinete de Abelardo de la Espriella:

PULSO POR EL PODER



Hoy:

COLOMBIA BUSCA SU TIQUETE A OCTAVOS ANTE LA REPÚBLICA DEMOCRÁTICA DEL CONGO



Una victoria hoy ante el seleccionado de la República Democrática del Congo dejaría a la delegación colombiana prácticamente instalada en los octavos de final del certamen global.

Benjamín García H. Estados Unidos México

La Selección Colombia de fútbol masculino disputará hoy su segundo partido en la fase de grupos de la Copa Mundial de la FIFA 2026™. El combinado tricolor, que ha despertado una inmensa expectativa entre los aficionados, buscará consolidar de forma anticipada su clasificación a la siguiente ronda tras un

debut exitoso en territorio norteamericano.

Partido: Colombia vs. República Democrática del Congo

Fecha: Martes 23 de junio de 2026

Hora: 9:00 PM (Hora de Colombia)

Torneo: Copa Mundial de la FIFA 2026™ — Fase de grupos (Grupo K, Jornada 2)

Estadio: Estadio Guadalupe (Akron), México

El panorama del Grupo K: A un paso de la clasificación

La escuadra dirigida por el estratega argentino Néstor Lorenzo llega con viento a favor y la moral en alto luego de derrotar con autoridad 3-1 a Uzbekistán en su debut, celebrado el pasado 17 de junio en el imponente Estadio Azteca de Ciudad de México. En aque-

lla tarde, las anotaciones de Daniel Muñoz, Luis Díaz y Jaminton Campuzano revalidaron el gran momento deportivo del plantel.

Una victoria hoy ante el seleccionado de la República Democrática del Congo dejaría a la delegación colombiana prácticamente instalada en los octavos de final del certamen global. El cuerpo técnico ha enfatizado en la importancia de mantener la concentración y

«no mirar por encima del hombro» al rival africano, el cual se caracteriza por su notable despliegue físico y transiciones rápidas en ataque. Para este compromiso en Guadalupe, se prevé que Lorenzo mantenga la base titular que funcionó en el debut, aunque no se descartan pequeños ajustes en el mediocampo para mitigar el desgaste físico y asegurar el control del esférico desde los primeros minutos.

Misterio en El Chicó:

INVESTIGAN EL HALLAZGO DEL CUERPO DE UNA MUJER DENTRO DE UNA MALETA



El cadáver fue descubierto en el baño de un apartamento del séptimo piso en el exclusivo edificio «Morph», ubicado en el barrio El Chicó bajo la jurisdicción del CAI Virrey. Este lugar operaba como alojamiento temporal de Airbnb y, según las indagaciones judiciales, la propia víctima aparecía registrada como la arrendataria.

Julián Orozco Judicial

Las autoridades de la capital de la República se encuentran investigando el trágico hallazgo del cuerpo sin vida de una mujer en el norte de la ciudad, en un caso de extrema gravedad que ha encendido de inmediato las alarmas institucionales por sus preocupantes similitudes con otros cruentos hechos de violencia de género ocurridos en Bogotá.

A continuación, se presenta la información consolidada a partir de los reportes judiciales y policiales disponibles hasta el momento:

El hallazgo en un apartamento de alquiler temporal

El cuerpo fue encontrado en el baño de un apartamento ubicado en el séptimo piso del exclusivo edificio «Morph», situado en la calle 95 con carrera 21, en el barrio El Chicó (localidad de Chapinero), una zona que se encuentra bajo la estricta jurisdicción del CAI Virrey. Respecto a la modalidad de hospedaje, trascendió

que el inmueble no operaba como un hotel convencional, sino como un alojamiento de alquiler temporal a través de la plataforma digital «Airbnb». De acuerdo con las primeras indagaciones de la policía judicial, la propia víctima figuraba en los registros como la persona que había realizado formalmente el trámite de arrendamiento del lugar.

Identidad de la víctima y condiciones de la escena

La mujer fue identificada formalmente por los peritos forenses como Natalia Villalba, una joven ciudadana colombiana oriunda de la ciudad de Cúcuta (Norte de Santander). Las condiciones del hallazgo han causado profunda conmoción: el cadáver de la joven presentaba evidentes signos de violencia y fue encontrado escondido al interior de una maleta gris. Fue precisamente el personal encargado de la limpieza y el mantenimiento del edificio el que alertó a las cuadrillas de la Policía Nacional tras notar severas anomalías e inconsistencias dentro de la habitación.

La pista de los ciudadanos extranjeros

Los investigadores de la Policía Metropolitana de Bogotá y de la Fiscalía General de la Nación centran todos sus esfuerzos actuales en reconstruir con precisión las últimas horas de vida de la víctima mediante el análisis técnico de las cámaras de seguridad y los libros de registro de ingreso al edificio. Sobre este punto, la justicia maneja actualmente dos líneas de información respecto a sus acompañantes:

El sospechoso de Londres: Los primeros reportes de prensa señalan que Natalia ingresó al apartamento acompañada por un ciudadano extranjero procedente de Londres, quien habría arribado a territorio colombiano entre el 16 y el 18 de junio. Este hombre es considerado por los investigadores como la última persona que la vio con vida y ya fue vinculado formalmente a la investigación penal en calidad de «indiciado».

La vertiente norteamericana y holandesa: Otras fuentes vinculadas estre-

chamente al caso reportaron inicialmente que la joven ingresó al lugar en compañía de un ciudadano de nacionalidad estadounidense, o que incluso habría estado compartiendo el espacio habitacional con dos extranjeros (el mencionado estadounidense y un ciudadano originario de Holanda).

Al día de hoy, el paradero de estos ciudadanos extranjeros es completamente desconocido para las autoridades, por lo que se indaga de manera prioritaria en las bases de datos de Migración Colombia para determinar si ya abandonaron el país.

Estado actual de las pesquisas judiciales

El caso fue asumido de

forma inmediata por las unidades del Cuerpo Técnico de Investigación (CTI) de la Fiscalía, cuyo personal experto se encargó de realizar los actos urgentes, la recolección de material probatorio y la inspección técnica al cadáver dentro del apartamento.

Mientras los médicos forenses del Instituto Nacional de Medicina Legal trabajan contra el reloj en el dictamen definitivo para establecer la causa exacta del deceso, la Policía Metropolitana recopila minuciosamente los videos de las cámaras de seguridad públicas y privadas del sector de El Chicó para identificar plenamente la ruta de escape empleada por los presuntos responsables.

El «sonajero» político del próximo gabinete de Abelardo de la Espriella:

PULSO POR EL PODER



José Manuel Restrepo (Vicepresidente electo)

Javier Sánchez Política

Luego de consolidar su victoria en las urnas el pasado domingo 21 de junio, el presidente electo de Colombia, Abelardo de la Espriella, enfrenta de inmediato su primer gran reto institucional: la confección del equipo de gobierno que lo acompañará en la Casa de Nariño a partir del próximo 7 de agosto.

Aunque el mandatario electo ha advertido que los nombramientos oficiales se conocerán de manera paulatina y que su plan programático incluye una agresiva reestructuración para reducir

casi a la mitad el número de ministerios actuales, en los pasillos políticos y sectores gremiales ya toman fuerza los nombres de quienes integrarían el núcleo duro de la coalición «Defensores de la Patria».

Las fichas en el tablero del nuevo Ejecutivo

Fuentes cercanas a la campaña y analistas políticos coinciden en que la estructura del nuevo gabinete combinará la veteranía técnica, la representación de liderazgos regionales y la experiencia legislativa:

- José Manuel Restrepo (Vicepresidente electo): El exministro de Hacienda y Co-

mercio durante el gobierno de Iván Duque emerge como la figura de mayor peso institucional. Más allá de sus funciones constitucionales, Restrepo está llamado a ser el «supercoordinador» del equipo de empalme y el gran articulador de la política macroeconómica, un mensaje con el que la nueva administración busca dar un parte de tranquilidad y estabilidad a los mercados internacionales.

- María Fernanda Cabal: La actual senadora que determinó apartarse del urbanismo luego de perder la consulta del Centro Democrático que buscaba la escogen-

cia del candidato presidencial. De inmediato se puso en contacto con Abelardo de la Espriella, para sumarse a su campaña. Suena como Canciller o Ministra de Defensa.

- Jaime Andrés Beltrán: El exalcalde de Bucaramanga y líder religioso es una de las cartas más fuertes del ala política. Tras recibir un guiño y reconocimiento explícito por parte de De la Espriella en su discurso de victoria, su nombre encabeza las apuestas para asumir carteras de alta sensibilidad civil como Interior o Trabajo, donde tendría la tarea de ejecutar

la agenda de «mano firme» y seguridad territorial prometida en campaña.

- Mauricio Gómez Amín: El exsenador y especialista en Derecho Público se perfila como una pieza estratégica para el manejo de la agenda legislativa. Confirmado de primera mano por el propio presidente electo como parte de su equipo de gobierno, su rol será fundamental para tejer puentes, consolidar mayorías y defender los proyectos de reforma en un Congreso que se anticipa fragmentado.
- Rodrigo Lara Restrepo: El exsenador y jurista, quien asumió



Maria Fernanda Cabal



Jaime Andrés Beltrán



Mauricio Gómez Amín



Rodrigo Lara Restrepo



Wilson Ruiz Orejuela



Paloma Valencia

- un rol protagónico en las principales plazas públicas y debates mediáticos de la contienda, es visto como una ficha idónea para liderar el sector de la Justicia o la articulación jurídica del Estado, áreas clave ante la anunciada reingeniería institucional.
- Wilson Ruiz Orejuela: El exministro de Justicia, quien cumplió un destacado papel en la campaña presidencial es una de las personas que llegará de nuevo a las altas posiciones del Estado.
 - Paloma Valencia: El actual senadora será la cuota del uribismo en el nuevo gobierno. Inicialmente en campaña se enfrentó al abogado De la Espriella, para finalmente apoyarlo.

Un empalme bajo la lupa

El proceso de transición con el gobierno saliente de Gustavo Petro estará supeditado a una de las promesas bandera del «abelardismo»: la austeridad a través de la fusión y eliminación de carteras.

El equipo técnico de empalme tendrá la prioridad de levantar un diagnóstico fiscal rápido para poner en marcha los decretos de reestructuración burocrática desde el primer día de mandato.

El foco de incertidumbre de los gremios económicos se concentra ahora en el Ministerio de Hacienda, plaza para la cual se especula el análisis de perfiles de corte estrictamente técnico y ortodoxo, capaces de sintonizarse con la visión económica compartida por De la Espriella y el vicepresidente Restrepo.

Alianza y diplomacia:

CUMBRE PRESIDENCIAL ENTRE JOSÉ RAÚL MULINO Y GUSTAVO PETRO EN PANAMÁ



Semana de Alto Nivel del Bicentenario del Congreso Anfictiónico de Panamá, el presidente panameño, José Raúl Mulino, y su homólogo colombiano, Gustavo Petro, sostuvieron una crucial reunión bilateral de alto nivel en el Palacio de las Garzas

**Luis Eduardo Romero
Enviado Especial
Ciudad de Panamá**

En el marco de las conmemoraciones de la Semana de Alto Nivel del Bicentenario del Congreso Anfictiónico de Panamá, el presidente panameño, José Raúl Mulino, y su homólogo colombiano, Gustavo Petro, sostuvieron una crucial reunión bilateral de alto nivel en el Palacio de las Garzas.

El encuentro tuvo como objetivo central robustecer los lazos históricos de hermandad entre ambos países vecinos y definir una agenda compartida frente a los desafíos del siglo XXI.

Ejes estratégicos de la agenda bilateral

Durante las deliberaciones, los jefes de Estado y sus respectivos equipos diplomáticos se enfocaron en robustecer los mecanismos de cooperación técnica e institucional en varias áreas críti-

cas para el dinamismo y la estabilidad del istmo y el norte de Suramérica:

- Migración y seguridad fronteriza: Uno de los puntos más urgentes de la mesa, orientado a coordinar esfuerzos efectivos frente a la crisis y los flujos migratorios irregulares que impactan la frontera compartida en la selva del Darién.
- Relaciones comerciales: Potenciar el intercambio comercial de bienes y servicios

para dinamizar las economías de ambos países.

- Medio ambiente: Establecer políticas conjuntas para la mitigación del cambio climático y la preservación de los recursos naturales compartidos.
- Turismo: Fomentar la conectividad regional y el desarrollo de estrategias conjuntas de atracción de visitantes.

El simbolismo

del Bicentenario Anfictiónico

Ambos mandatarios coincidieron en que la conmemoración del Bicentenario de este histórico congreso —convocado originalmente por Simón Bolívar en 1824 y celebrado en Panamá en 1826— representa una oportunidad única para revitalizar los ideales de integración regional. El propósito de la cumbre es dar un nuevo impulso político, económico y social al multilateralismo en América Latina.

Ambos mandatarios coincidieron en que la conmemoración del Bicentenario de este histórico congreso —convocado originalmente por Simón Bolívar en 1824 y celebrado en Panamá en 1826— representa una oportunidad única para revitalizar los ideales de integración regional.



El presidente José Raúl Mulino estuvo acompañado en su despacho por su ministro de Relaciones Exteriores, Javier Martínez-Acha Vásquez. Por su parte, la comitiva del mandatario colombiano incluyó a la ministra de Relaciones Exteriores, Rosa Villavicencio, y al embajador de Colombia en Panamá, Fabio Mariño

El encanto de Portofino:

ELEGANCIA SOBRE EL MAR

Portofino
Primicia Diario

En el corazón de la Riviera Italiana, allí donde los Alpes se hunden abruptamente en las aguas del mar Ligur, emerge Portofino. Lo que en sus orígenes fue un discreto y antiguo pueblo de pescadores — bautizado por los romanos como «Portus Delphini» debido a la gran cantidad de delfines que habitaban su golfo— se ha consolidado como el epicentro definitivo del refinamiento y la exclusividad en la Europa mediterránea.

Un refugio de postal entre el mar y la colina
La fisonomía de Portofino es inconfundible. Su célebre «Piazzetta», el corazón neurálgico de la villa, se abre paso hacia



Portofino es un pintoresco puerto en la Riviera italiana, famoso por sus coloridas casas escalonadas y su bahía llena de yates de lujo.

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

un puerto natural donde conviven armónicamente las tradicionales barcas de pesca de madera con los superyates más lujosos del mundo. La estampa arquitectónica del lugar responde a una estética idílica: las fachadas de sus edificios, pintadas en cálidos tonos terracota, amarillo y ocre, se alinean frente a la costa custodiadas por frondosos acantilados de vegetación mediterránea. Este rincón de la Liguria ha sabido preservar su herencia marítima intacta, protegiendo su entorno a través de un parque natural regional y una estricta reserva marina que blindó la pureza de sus aguas cristalinas.

La discreta cuna de la «Dolce Vita»
El ascenso de Portofi-

no al Olimpo del turismo de lujo comenzó a mediados del siglo XX, cuando se convirtió en el escondite predilecto de la aristocracia europea, magnates de la industria y las grandes estrellas del cine de Hollywood. Nombres como Elizabeth Taylor, Richard Burton y Humphrey Bogart cayeron rendidos ante su atmósfera de privacidad y belleza atemporal, inaugurando una era de glamur que hoy permanece plenamente vigente. Lejos de las estridencias de otros destinos globales, este enclave italiano susurra una elegancia que se descubre en los pequeños detalles:

Gastronomía marinera: Los exclusivos restaurantes de la costa sirven pescado fresco del día

maridado con el célebre vino blanco local Bianchetta Genovese.

Artesanía de alta costura: Sus callejuelas empedradas albergan desde talleres tradicionales de encaje de bolillos hasta las boutiques de las firmas de moda más prestigiosas del planeta.

Vistas imperiales: El sendero que conduce al histórico Castello Brown ofrece una panorámica sobrecogedora de la bahía, donde el azul del mar se funde con el horizonte. Portofino no es solo un destino geográfico; es un estilo de vida. Un santuario donde el tiempo parece detenerse y donde la sofisticación no se exhibe, sino que se respira en cada rincón sobre el mar.

PRESIDENTE PROVINCIANO



Crónica de Gardeazábal

Gustavo Álvarez
Gardeazábal
El Porce

a su rival derrotado ,y no al presidente Petro quien hizo la verdadera campaña perdedora.

Para marcar distancias de una vez, se denominó defensor absoluto de la Constitución del 91, pero no tuvo una sola frase para abrir el diálogo a los congresistas de los antiguos partidos políticos a quienes no quiso recibir en su campaña y podrán ser un obstáculo a la hora de gobernar con un parlamento hostil.

Su rival, entretanto, aunque anunció que presentaría 33 mil impugnaciones a las actas electorales de ese mismo número de mesas, prolongando temerariamente los escrutinios, dijo que estaba abierto al diálogo y a la conformación de un gran acuerdo nacional. Todo ello entonces, mirado en conjunto, podría tranquilizar al colombiano común pero como el resultado fue tan estrecho y el actor principal de la campaña derrotada fue el presidente Petro y él, todavía, no ha actuado, surge la duda de si el dialogo entre las dos Colombias en que hemos quedado divididos de a por mitad, será el instrumento del gobierno o el caramelo tentador de cualquier negociación a futuro.

Lo que si está claro es que presidente ya tenemos y es fundamentalmente provinciano.



Abelardo de la Espriella, presidente electo de Colombia.

Media Colombia votó ayer contra la otra media. Abelardo de la Espriella ,con escasos 250 mil votos de ventaja y apenas 4 senadores deberá ser reconocido como presidente

de Colombia luego de los escrutinios, pero corre el peligro de ser un gobierno débil aunque sibilinamente montado sobre el estruendo.

Como nunca antes había hecho política pero si se había especializado

en mediatizar su ejercicio como abogado, su discurso de aceptación del mandato fue el de un showman y no el de quien ha manejado la cosa pública.

Cargado de emoción provinciana reconoció que

es presidente de todos los colombianos, de los 13 millones que votaron por él y de los otros 13 que votaron en contra.

Y como para que no quedara duda de cómo va a gobernar, proclamó como jefe de la oposición



El silencioso impacto de vivir con la cabeza inclinada:

EL SÍNDROME DEL CUELLO TECNOLÓGICO



El uso prolongado y con la cabeza inclinada del celular, ya sea por trabajo o descanso, se ha vuelto un hábito generalizado sin importar la edad o profesión. Esta postura genera una constante tensión en cuello y hombros que suele camuflarse como cansancio común, siendo en realidad una señal temprana de cervicalgia por pantallas.

**María Camila Zabala
Merchán
Especial**

Mirar el teléfono dejó de ser un gesto ocasional. Para millones de personas se ha convertido en una extensión natural del trabajo, el estudio y hasta del descanso. Sin embargo, ese hábito—repetido durante horas y casi siempre con la cabeza inclinada hacia adelante— está detrás de una molestia cada vez más común en las consultas médicas: dolor crónico de cuello, rigidez y una severa tensión en los hombros y la espalda alta. Lo que muchos asumen erróneamente como un cansancio normal de la jornada, suele ser la

señal temprana de una cervicalgia asociada al uso prolongado de pantallas.

La molestia no distingue edad, profesión ni geografía. Puede aparecer con la misma intensidad en estudiantes universitarios, trabajadores remotos o cualquier ciudadano que pase buena parte del día entre chats, videollamadas, redes sociales o tareas operativas en el dispositivo móvil.

Laura Zapata Osorio, docente del programa de Fisioterapia de Areandina (seccional Pereira), advierte que el error más frecuente y peligroso es acostumbrarse al malestar y seguir la rutina diaria como si nada pasara.

«Si la persona presenta alguno de estos síntomas debe controlar el uso del celular, ya que esto se puede convertir en un problema mayor que más adelante será más difícil de controlar», explica la especialista.

Señales antes del daño crónico

El denominado «cuello tecnológico» suele dar señales claras antes de convertirse en una patología persistente. Una de las primeras manifestaciones es un dolor fuerte o punzante en la base del cuello tras usar el celular o el computador.

Asimismo, los expertos recomiendan encender las alarmas si la molestia dura varios días segui-

dos o reaparece de forma sistemática cada vez que se interactúa con dispositivos electrónicos. En cuadros más avanzados, el dolor se irradia con facilidad hacia la parte alta de la espalda o se concentra de forma punzante entre los omóplatos.

Las molestias que usted jamás debería normalizar

Rigidez severa: Sentir el cuello «duro» al girar la cabeza o notar la necesidad de mover todo el torso para cambiar de dirección visual.

Cefaleas tensionales: Dolores de cabeza que se originan en la base del cráneo y se extienden progresivamente hacia la frente, las sienas o

detrás de los ojos, acentuándose al final del día.

Signos neurológicos de sospecha: Sensación de hormigueo en brazos o manos, adormecimiento en los dedos o debilidad muscular en los hombros. Estos síntomas exigen una consulta médica inmediata.

Postura encorvada estructural: Proyección constante de la cabeza hacia adelante, hombros caídos y una evidente pérdida de la alineación corporal.

Los patrones de riesgo
No existe un número mágico que marque el momento exacto en que empieza el daño muscular o articular, pero la eviden-

cia clínica sí identifica patrones de comportamiento que elevan exponencialmente el riesgo.

«Más de 2–3 horas diarias continuas mirando el celular con el cuello inclinado aumenta significativamente el riesgo de dolor cervical», señala la docente Zapata Osorio. A esto se suman las sesiones largas de 30 a 60 minutos transcurridas sin ningún tipo de pausa activa. Cuando el uso global del dispositivo alcanza un umbral de cuatro a seis horas diarias, la probabilidad de desarrollar rigidez crónica, cefalea tensional y sobrecarga neuromuscular es casi inminente.

Pautas para mitigar el impacto

El primer ajuste útil dentro de la rutina es tan simple como efectivo: elevar el teléfono móvil a la altura de los ojos en lugar de bajar la cabeza. Esta sutil corrección reduce drásticamente la carga gravitacional sobre la columna cervical y evita la tensión sostenida en los ligamentos.

Para un uso saludable de la tecnología, los especialistas sugieren mantener las orejas alineadas con los hombros, apoyar los codos sobre una mesa o reposabrazos y alternar de dispositivos cuando la tarea requiera largo aliento. Si se planea leer, escribir o estudiar por tiempo prolonga-



Usar el celular recostado en la cama o con una sola mano fuerza la postura y sobrecarga asimétricamente los hombros y el cuello. Para evitarlo, los expertos recomiendan cambiar de posición y hacer pausas activas con ejercicios cada 20 o 30 minutos para fortalecer la musculatura.

do, resulta significativamente mejor optar por un computador de escritorio o una tableta con soporte ergonómico antes que pasar horas encorvado sobre el teléfono.

Por otra parte, la academia advierte sobre un error sumamente frecuente: utilizar el dispositivo recostado en la cama, apoyado sobre varias almohadas o de lado, forzando la torsión del cuello. Tampoco conviene sostenerlo durante periodos largos con una sola mano, dado que esto añade una inclinación lateral dañina y una sobrecarga asimétrica en los hombros.

La recomendación médica final es categórica: cambiar de posición, levantarse del asiento y realizar pausas activas cada 20 o 30 minutos. «Los ejercicios ayudan a fortalecer la musculatura cervical y dorsal, lo que reduce la carga en la columna», concluye la experta de Areandina.

Una rutina de movimientos suaves de flexión, inclinación lateral, rotación controlada del cuello y elevación de hombros puede aliviar la tensión acumulada, siempre y cuando se ejecuten sin llegar al umbral del dolor. Al final, la prevención no pasa por erradicar el celular de nuestras vidas, sino por usarlo con mayor inteligencia postural.

	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		

Después de rendir indagatoria:

CORTE SUPREMA ORDENA LIBERTAD DE LA SENADORA MARTHA PERALTA

Rafael Camargo
Vásquez
Primicia Diario

El que sacude al Congreso, la Sala de Instrucción de la Corte Suprema de Justicia revocó la medida de detención preventiva y ordenó la libertad inmediata de la senadora del Pacto Histórico, Martha Peralta Epieyú. La determinación del alto tribunal se materializó este lunes 22 de junio de 2026, coincidiendo con la culminación de sus diligencias de indagatoria por el polémico escándalo de corrupción en la Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres (UNGRD).



Martha Peralta Epieyú, senadora de la República

El origen de una retención excepcional

La parlamentaria guajira permanecía privada de la libertad desde el pasado jueves 18 de junio, fecha en la que la magistrada de la Sala de Instrucción, Cristina Lombana, ordenó su conducción mediante la Policía Nacional.

El desarrollo de este aseguramiento institucional se rigió bajo los siguientes aspectos:

- Motivo de la conducción: La severa medida se aplicó luego de que la senadora Peralta solicitara de manera consecutiva

el aplazamiento de dos citaciones previas ante la justicia.

- Custodia en la Dijín y domicilio: Con el fin de garantizar la continuidad de las audiencias, el tribunal dispuso una restricción transitoria, manteniéndola bajo custodia en su residencia y en las celdas de la Dijín durante los últimos cinco días.
- Recurso denegado: Frente a la captura, su equipo jurídico intentó interponer un recurso de habeas corpus, el cual fue desestimado en pri-

mera instancia por una jueza de Bogotá.

El supuesto peaje de las reformas en La Guajira

Pese a recobrar su libertad, la congresista continuará formalmente vinculada a la investigación penal. La Corte Suprema avanza en la recolección de pruebas para evaluar su presunta responsabilidad en los delitos de tráfico de influencias y cohecho impropio.

La hipótesis de la justicia —sustentada en las delaciones de los exdi-

rectivos de la UNGRD, Olmedo López y Snyder Pinilla— apunta a determinar si Peralta medió de forma ilegal en el direccionamiento de un millonario contrato de maquinaria amarilla por un valor superior a los \$2.170 millones en el departamento de La Guajira y Riohacha. Presuntamente, este millonario cupo habría servido como contraprestación para asegurar apoyos legislativos a las reformas del Ejecutivo en el Congreso de la República.

La defensa alega «persecución política»

e interferencia electoral

Antes de ingresar al búnker judicial para cumplir con la última jornada de diligencias, Martha Peralta rechazó categóricamente los cargos y calificó el proceso como una «persecución política» orientada a minar la legitimidad de su colectividad.

Tanto la senadora como sus asesores jurídicos insistieron en que siempre ha existido voluntad de comparecer ante la justicia; no obstante, justificaron los contratiempos e inasistencias iniciales bajo el argumento de que el despacho de la magistrada ponente no les había suministrado copias completas de las pruebas recopiladas en el voluminoso expediente de la UNGRD.

Asimismo, en algunos sectores políticos cercanos a la parlamentaria se indicó que la medida restrictiva tenía como trasfondo anular su participación activa en la reciente jornada electoral, donde respaldaba abiertamente al candidato Iván Cepeda en el departamento de La Guajira. Bajo esta lectura, defensores de la congresista señalaron que la justicia intervino directamente en política al frenar su liderazgo en las urnas durante los días clave de la contienda.

Geopolítica de la escasez:

ASEDIO AL «TRIÁNGULO DE LITIO» Y EL PARON TECNOLÓGICO



Taiwán encontró una estrategia que ayuda a su supervivencia nacional en este conflicto tan asimétrico y con la que logró alejar el espectro de una invasión china: el llamado «escudo de silicio».

Primicia Diario Geopolítica

El mundo de 2026 asiste al fin de la estabilidad minero-energética tal como la conocíamos. La «Guerra del Silicio» ha demostrado que la descarbonización no solo depende de la innovación en el software, sino del control físico de la materia prima. Mientras los precios de los componentes electrónicos se disparan, la crisis en el Triángulo del Litio recuerda que la transición hacia una economía verde puede ser tan conflictiva y geopolíticamente tensa como lo fue la era del petróleo en el siglo XX.

La estabilidad de la transición energética global se enfrenta a su desafío más crítico en 2026. Lo

que comenzó como una disputa comercial por el control del «oro blanco» ha escalado hacia un conflicto de soberanía y control territorial en el Triángulo del Litio, región que integra los salares de Argentina, Bolivia y Chile. Esta zona, que concentra más del 60% de las reservas mundiales del mineral, es hoy el epicentro de una crisis que amenaza con desmantelar la arquitectura de la descarbonización occidental.

Coaliciones de seguridad

La gobernanza del Altiplano ha experimentado un giro drástico con la toma de control físico de salares estratégicos como Uyuni en Bolivia y Atacama en Chile por parte de coaliciones militares locales. Estas ac-

ciones, a menudo operando con autonomía de los gobiernos centrales, se justifican bajo la defensa del patrimonio frente a lo que sectores locales denominan el «extractivismo verde».

Informes de inteligencia económica sugieren que estas coaliciones cuentan con apoyo logístico de potencias que buscan asegurar suministros directos, eludiendo los canales del mercado internacional.

La narrativa de la nacionalización forzosa ha desplazado a los acuerdos de inversión extranjera, priorizando el control estatal y militar del recurso.

El efecto dominó

La parálisis en los puertos del Pacífico para la

exportación de carbonato de litio ha generado un choque de oferta sin precedentes en la industria de semiconductores y baterías:

En un periodo de solo 30 días, el precio del litio grado batería ha alcanzado máximos históricos, triplicando los costos de producción para fabricantes de celdas de almacenamiento.

Gigafactorías en polos tecnológicos como Alemania, Estados Unidos y México han iniciado paros técnicos indefinidos ante la falta de precursores químicos, lo que ha provocado una caída sistémica en las acciones del sector automotriz.

2030 bajo amenaza

La escasez actual de litio

asequible pone en jaque el cumplimiento de los Acuerdos de París y las metas de descarbonización para la próxima década:

La imposibilidad de mantener precios competitivos ha transformado al vehículo eléctrico de una solución masiva en un bien de difícil acceso, forzando a diversos gobiernos a reconsiderar la vigencia de los motores de combustión.

Los proyectos de energía renovable, que dependen de grandes bancos de baterías para estabilizar la red eléctrica, se encuentran suspendidos o desfinanciados debido a la volatilidad extrema del mercado de metales.

¿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

HISTORIA DE LOS DESINFECTANTES HOSPITALARIOS Y LA SEGURIDAD DEL PACIENTE



Robin Prieto



Hoy en día, los desinfectantes hospitalarios son componentes insustituibles de los programas de prevención y control de infecciones asociadas a la salud.

La evolución de la higiene en los entornos médicos refleja la transición de las prácticas puramente empíricas hacia una ciencia estructurada que hoy salva millones de vidas.

De la observación empírica a la teoría de los miasmas

Civilizaciones antiguas: Los egipcios usaban vino, vinagre, miel y resinas para limpiar heridas y preservar tejidos; de igual forma, los griegos y romanos empleaban agua caliente y aceites herbales. Estas medidas eran empíricas y se basaban en la observación de la cicatrización, desconociendo sus causas biológicas.

La Edad Media: Los centros asistenciales operaban bajo precarias condi-

ciones higiénicas debido a la teoría de los «miasmas», la cual dictaba que las enfermedades provenían de vapores nocivos de la materia orgánica en descomposición. Por ello, la prevención se limitaba a mitigar los malos olores con incienso, fumigaciones y hierbas aromáticas.

El siglo XVIII: Aunque la observación clínica detectó que las patologías se transmitían dentro de los hospitales y maternidades, las salas continuaron abarrotadas, mal ventiladas y sin protocolos sistemáticos de desinfección ante la falta de un sustento científico sólido.

El nacimiento de la era moderna y la antisepsia

Compuestos clorados: A mediados del siglo XIX, la implementación del lavado obligatorio de manos

con soluciones de cloruro de calcio y compuestos clorados provocó una drástica disminución de la mortalidad materna.

La teoría microbiana: El descubrimiento y consolidación de esta teoría ofreció la explicación científica sobre cómo se transmitían las infecciones, transformando la limpieza estética en una prioridad de control sanitario esencial.

El hito de Joseph Lister (1867): Inspirado por Louis Pasteur, introdujo el ácido carbólico o fenol en el ámbito quirúrgico. Al pulverizarlo sobre heridas, instrumental y quirófanos, redujo radicalmente las infecciones posoperatorias y la mortalidad, convirtiendo al fenol en la base de la desinfección moderna.

Transición de siglos: Entre finales del siglo XIX y

principios del siglo XX, la expansión de la industria química dio paso a nuevos compuestos como los derivados del cloro, el yodo, el mercurio, la plata y los alcoholes.

Innovación y diversificación en el siglo XX

Primera mitad del siglo: Los alcoholes etílico e isopropílico se masificaron para la antisepsia de la piel y superficies. Los fenoles se reformularon para ser menos irritantes y aparecieron los compuestos de amonio cuaternario, ideales para el mobiliario por su estabilidad química y acción antimicrobiana.

Segunda mitad del siglo: La llegada de tecnologías médicas complejas y termosensibles (como endoscopios y respiradores) exigió nuevos métodos de desinfección que

no dañaran los equipos. Esto impulsó la creación de desinfectantes de alto nivel con gran eficacia biocida contra bacterias, virus, hongos y esporas:

- Glutaraldehído
- Ortoftalaldehído
- Ácido peracético

Actualidad y seguridad en el entorno clínico

Hoy en día, los desinfectantes hospitalarios son componentes insustituibles de los programas de prevención y control de infecciones asociadas a la salud. Su uso adecuado frena la transmisión de patógenos, resguarda al personal médico y optimiza los resultados de los pacientes. La integración entre la práctica clínica, la ciencia y la tecnología logró transformar los hospitales de focos históricos de infección y muerte en espacios estériles y seguros.

Resiliencia :

EL ANTÍDOTO CONTRA EL ESTRÉS TÓXICO



Estrés tóxico



Armando Martí

Acciones simples para empezar hoy

No se trata de grandes cambios inmediatos, sino de pasos concretos:

- Reconocer lo que sentimos, sin vergüenza.
- Practicar cinco minutos de respiración consciente al día.
- Establecer rutinas sencillas de descanso y autocuidado.
- Elegir relaciones sanas y soltar las dañinas.
- Pedir ayuda cuando sentimos que solos no podemos.
- Dar apoyo a alguien más: ayudar también nos sana.

Una decisión personal y colectiva

El estrés tóxico es parte de nuestra realidad como individuos y como sociedad. Pero la resiliencia es la respuesta que nos permite recuperar la esperanza.

Cada vez que alguien decide sanar, abre un camino para los demás. Cada comunidad que habla del tema y no lo esconde, se libera un poco más de sus cadenas invisibles.

Recordemos : el dolor nos toca a todos, pero no tiene por qué definirnos. La resiliencia es la oportunidad de darle otro sentido a la vida, de transformar lo que nos hiere en fuerza para seguir adelante.

¿Qué es el estrés tóxico?

El estrés normal puede ser útil: nos activa para resolver un problema, estudiar para un examen o reaccionar frente a una dificultad. Pero cuando el estrés es constante, sin pausas ni alivio, se convierte en estrés tóxico.

Este tipo de estrés aparece en contextos de violencia, abusos, pobreza, desempleo, crisis familiares o sociales. No es un simple malestar: es un veneno invisible que desgasta el cuerpo y la mente día tras día.

Señales de alerta en el cuerpo y la mente

El estrés tóxico no se queda en lo emocional. Puede producir:

- Insomnio o sueño interrumpido.

- Dolores de cabeza, tensión muscular y problemas digestivos.
- Ansiedad, ataques de pánico y depresión.
- Fatiga extrema y falta de energía.
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.

Estas señales no deben ignorarse. Son el lenguaje del cuerpo diciendo: «algo no está bien, necesita cuidado».

La resiliencia como antídoto

La resiliencia es la capacidad de levantarnos después de una caída. No significa negar el dolor, sino mirarlo de frente y transformarlo en aprendizaje.

Existen historias inspiradoras: personas que, tras perderlo todo, reconstru-

yen su vida; niños que, a pesar de crecer en medio de violencia, logran salir adelante gracias al apoyo de un maestro o una comunidad. La resiliencia no es un regalo para unos pocos: es un recurso interno que todos podemos desarrollar.

Cómo fortalecer la resiliencia

Existen prácticas que ayudan a amortiguar el impacto del estrés tóxico y el trauma:

1. Apoyo humano real: rodearse de personas que escuchan y acompañen sin juzgar.
2. Autocuidado básico: dormir lo suficiente, comer bien, ejercitarse, tener momentos de calma.
3. Contar la historia: hablar del dolor libera; callar lo hace más pesado.

4. Encontrar propósito: ya sea en la fe, en un proyecto o en ayudar a otros, tener un «para qué» ayuda a resistir.

5. Buscar ayuda profesional: psicólogos, terapeutas o médicos especializados son aliados en el camino.

El precio de callar y no actuar

El estrés tóxico y los traumas no desaparecen. Al contrario, se transmiten. Lo que un padre no sana, lo hereda un hijo. Una comunidad que guarda silencio repite sus ciclos de violencia y dolor. No basta con sobrevivir en automático, escondiendo el sufrimiento en trabajo, consumo o distracciones. El costo de no actuar se refleja en más enfermedades, más suicidios, más adicciones y más desesperanza.

Fin de una era científica:

EL SATÉLITE VAN ALLEN PROBE A IMPACTA EN EL PACÍFICO ORIENTAL

Internacional
Primicia Diario

La NASA y la Fuerza Espacial de los Estados Unidos confirmaron que la sonda científica «Van Allen Probe A» reingresó a la atmósfera terrestre de manera descontrolada ayer. Tras 14 años de misión estudiando los cinturones de radiación, los restos de la estructura de 600 kilogramos cayeron en una zona remota del Océano Pacífico, específicamente al oeste de las «Islas Galápagos». La agencia espacial informó que el evento, aunque no planificado para esta fecha, se adelantó casi una década debido a la «intensa actividad solar» registrada entre 2024 y 2025, la cual expandió la atmósfera y



La NASA y la Fuerza Espacial de los Estados Unidos confirmaron que la sonda científica «Van Allen Probe A» reingresó a la atmósfera terrestre de manera descontrolada ayer. Tras 14 años de misión estudiando los cinturones de radiación, los restos de la estructura de 600 kilogramos cayeron en una zona remota del Océano Pacífico, específicamente al oeste de las «Islas Galápagos».

aumentó la fricción sobre el artefacto.

Pese a la naturaleza del reingreso, las autoridades enviaron un mensaje de tranquilidad al asegurar que el riesgo de afectación humana fue de apenas un «0.02 por ciento». Aunque la fricción atmosférica desintegró la mayor parte de la sonda, se estima que componentes de alta densidad, como los tanques de titanio, sobrevivieron al calor y se hundieron en aguas internacionales. Con este impacto, concluye el legado físico de una misión que resultó fundamental

para entender los riesgos de la radiación espacial, dejando a su sonda gemela, la «Van Allen B», como el único rastro inerte de este ambicioso proyecto en la órbita terrestre.

El inesperado reingreso de la sonda científica, que originalmente se proyectaba para la próxima década, pone de manifiesto la vulnerabilidad de la infraestructura orbital ante el actual ciclo de «máximo solar». Según los expertos de la NASA, las potentes tormentas solares de los últimos dos años provocaron una dilatación de

la termosfera, generando un arrastre atmosférico que sentenció prematuramente la trayectoria de la «Van Allen Probe A». A pesar de su abrupto final en las profundidades del Pacífico, el legado de la misión es invaluable: durante más de doce años, sus instrumentos de alta precisión permitieron cartografiar las dinámicas de los cinturones de radiación de la Tierra, proporcionando datos críticos para proteger las redes de comunicaciones y la seguridad de los astronautas frente a las inclemencias del clima espacial.



CLEAN REPORT
SOLUCIONES LEGALES PARA TU HISTORIAL

Historias reales de nuestros clientes

¿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

Doctora, muchísimas gracias. Hoy revisé mi historial y ya no aparece el reporte. Después de tanto tiempo, por fin pude organizar mi vida financiera. 0.23.00.00

Con mucho gusto 0.23.00.00

Estoy muy feliz. Después del proceso con ustedes pude financiar mi celular y empezar a reconstruir mi historial. Mil gracias. 0.23.00.00

Estamos para ayudarte 0.23.00.00

Muchísimas gracias Johanna, de verdad que agradezco con Clean report por la gestión y por el trato. 0.23.00.00

Nuestro interés es poder ayudar a recuperar el vida financiera 0.23.00.00

Gracias!! 0.23.00.00

AGENDA TU REVISIÓN HOY

318 413 5899
314 306 0443



CLEAN REPORT
SOLUCIONES LEGALES PARA TU HISTORIAL

Monte Everest:

EL PICO MÁS ALTO DEL MUNDO



El pico más alto del mundo en relación con el nivel del mar ha sido reconocido desde 1856 como el Monte Everest en el Himalaya, con 8849 m de altitud

Internacional Primicia Diario

El Monte Everest, ese gigante de roca y hielo que los tibetanos llaman Chomolungma (Madre del Universo) y los nepalíes Sagarmatha (Frente del Cielo), sigue siendo el máximo desafío de la voluntad humana. Pero en este 2026, la noticia no es solo quién llega a la cumbre, sino que la cumbre misma se está alejando de nosotros.

Un gigante en movimiento. Contrario a la quietud que aparenta su silueta desde el campamento base, el Everest es un organismo vivo en términos geológicos. Según las mediciones más precisas confirmadas recientemente, el monte crece aproximadamente 2 mil-

metros al año. No es solo el empuje de las placas tectónicas; estudios recientes sugieren que la erosión del río Arun, a miles de metros de distancia, está aligerando el peso de la corteza terrestre, permitiendo que la montaña se eleve como un resorte liberado. Hoy, su altura oficial se mantiene en los 8.848,86 metros, pero cada segundo que pasa, el «Techo del Mundo» se acerca un poco más a las estrellas.

La Zona de la Muerte: Donde el tiempo se detiene. Cruzar los 8.000 metros de altura es entrar en un pacto con el destino. En la llamada «Zona de la Muerte», el oxígeno es apenas un tercio de lo que respiramos al nivel del mar. Aquí, el cuerpo humano comienza a morir célula a célula; la

digestión se detiene, el cerebro se nubla y cada paso requiere la energía de una vida entera. Sin embargo, en 2025 y lo que va de 2026, el Everest ha visto un cambio de guardia. El legendario Kami Rita Sherpa ha vuelto a romper su propio récord, alcanzando la cima por 31ª vez, recordándonos que mientras para el mundo es una hazaña, para los sherpas es su hogar y su oficina.

El precio de la gloria y el rastro del hombre. Pero la crónica del Everest también tiene sombras. La masificación ha convertido al «Escalón Hillary» en una fila de espera que puede ser mortal. El costo de los permisos de escalada ha subido a los 15.000 dólares para este periodo, en un intento del gobierno nepalí por fre-

nar la marea humana y el rastro de basura que las expediciones dejan

atrás. Escalar el Everest hoy es una mezcla de tecnología punta y resistencia ancestral. Se usan drones para llevar suministros a campos altos y sistemas de oxígeno de última generación, pero al final del día, cuando el viento ruge a más de 150 km/h y la temperatura cae por debajo de los -30°C, solo queda el hombre frente a la inmensidad.

El último santuario. Al mirar la foto de esa mujer elegante y sofisticada (nuestra imagen de portada), uno no puede evitar pensar en el contraste: la civilización y el lujo frente a la pureza salvaje del Himalaya. El Everest sigue ahí, imperturbable ante nuestras cámaras y récords, recordándonos que, aunque logremos pisar su frente, siempre seremos invitados temporales en el reino de los dioses de hielo.

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

Alimento:

¿CÓMO EVITAR LA DEFICIENCIA DEL POTASIO?

Maricel Muñoz J.

El potasio es mineral clasificado como electrolito, es decir un compuesto químico con iones libres que se comportan como medio de conducción eléctrica. Esto significa que los electrolitos tienen la función vital de controlar la actividad eléctrica de nuestro cuerpo, incluyendo el funcionamiento del corazón. Como si esto fuera poco, nuestro cuerpo necesita potasio para asimilar y utilizar carbohidratos y proteínas, mantener los niveles de hidratación, y controlar las funciones musculares.

De acuerdo con los especialistas, un adulto promedio debería consumir una dosis diaria de 4.7 gr de potasio para asegurarse que todas estas funciones sean desempeñadas de forma correcta. Cuando una persona no recibe las cantidades necesarias de este mineral, es posible que desarrolle hipopotasemia, un trastorno en el equilibrio hidroelectrico del cuerpo, que se manifiesta con un estado general de fatiga, debilidad muscular, y calambres.

Al tener un fuerte impacto en todos los músculos del cuerpo, el potasio juega un rol fundamental en el funcionamiento de los músculos del corazón. Esto significa, que la deficiencia de este mineral podría aumentar el riesgo de sufrir una arritmia o



Vegetales

un infarto, especialmente en personas que ya padecen alguna condición cardíaca.

Causas de la deficiencia de potasio

Las enfermedades crónicas, los episodios prolongados de diarrea y vómitos, las enfermedades renales, el alcoholismo, el abuso de laxantes, y los trastornos alimenticios, como la bulimia, son al-

gunas de las principales causas de la deficiencia de potasio.

Por esta razón, las bebidas recomendadas para las personas que padecen alguna de estas afecciones suelen contener grandes cantidades de potasio, como las bebidas deportivas, que fueron pensadas para restaurar los minerales y las sustancias perdidas

durante la actividad física.

Si debes acudir a una sala de emergencias por deficiencia de potasio, lo más probable es que seas tratado con líquidos ricos en electrolitos, o mediante dosis intravenosas de potasio. Aunque los casos menos urgentes pueden ser tratados con suplementos, siempre es recomenda-

do consultar con un profesional de la salud antes de comenzar con la ingesta.

Dieta para aumentar el potasio

Afortunadamente, el potasio está presente en una gran variedad de alimentos, lo cual significa que es posible prevenir y combatir esta condición incorporando ciertos alimentos a nuestra dieta diaria.

EL FANTASMA



Ricardo Bicenty

Cuna de la «Dolce Vita»: Portofino se convirtió a mediados del siglo XX en el escondite predilecto de la aristocracia y estrellas de Hollywood como Elizabeth Taylor. Su atmósfera de privacidad y belleza atemporal inauguró una era de glamur y distinción que hoy permanece plenamente vigente en el Mediterráneo.

Gastronomía marinera: Los exclusivos restaurantes asentados en la costa sirven pesca fresca del día armonizada con el célebre vino blanco local «Bianchetta Genovese». Esta experiencia culinaria fusiona los sabores tradicionales de la Liguria con los más altos estándares del servicio internacional.

Artesanía de alta costura: Las pintorescas callejuelas empedradas del enclave albergan desde talleres tradicionales de encaje de bolillos hasta refinadas «boutiques» de lujo. En estos espacios coexisten de manera armónica el valor de la producción artesanal y las firmas de moda más prestigiosas del planeta.

Vistas imperiales: El histórico sendero que guía a los viajeros hacia el Castello Brown regala una panorámica idílica y sobregedora de toda la bahía circundante. Desde las alturas de la fortaleza, el azul profundo del mar se funde con la línea del horizonte en un espectáculo visual inigualable.

Un estilo de vida: Más allá de su indudable atractivo geográfico, Por-



Retrato Romántico de Gitana

tofino se erige como un santuario exclusivo donde el tiempo parece detenerse por completo. Es un destino único donde la sofisticación no se exhibe de forma estridente, sino que se respira en cada rincón sobre el mar.

¿Crisis matrimonial?: Los fanáticos de Jessi Uribe y Paola Jara están alarmados por una supuesta distancia de la pareja en redes sociales debido al cruce de sus agendas de conciertos. Aunque su entorno desmiente una ruptura, aclaran que el distanciamiento es netamente profesional por sus compromisos musicales de mitad de año.

Alianza internacional: El cantante Luis Alfonso, actual fenómeno de la música popular, anunció desde México que prepara un nuevo sencillo en colaboración con una destacada agrupación de regional mexicano. Con este ambicioso proyecto de lujo, el artista busca consolidar de manera definitiva su proyección en el mercado internacional.

¿Cigüeña a la vista?: Las redes sociales estallaron tras un video viral en TikTok donde los seguidores afirman notar una sospechosa «pancita» en Karol G durante una reciente aparición pública. Aunque la cantante y Feid guardan total hermetismo, las teorías de un supuesto embarazo han inundado las plataformas digitales.

PRIMICIA



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

Armenia:

‘CIUDAD MILAGRO’



Atardecer en Armenia ubicada en el Triángulo de Oro de la República de Colombia. El poeta Guillermo Valencia Castillo en una visita a la capital quindiana dijo que era un milagro de ciudad por el desarrollo comercial e industrial que en ese momento tenía. Foto Primicia Diario VHLM.

Alianza y diplomacia::

CUMBRE PRESIDENCIAL ENTRE JOSÉ RAÚL MULINO Y GUSTAVO PETRO EN PANAMÁ



Geopolítica de la escasez:

ASEDIO AL «TRIÁNGULO DE LITIO» Y EL PARON TECNOLÓGICO



Fin de una era científica:

EL SATÉLITE VAN ALLEN PROBE A IMPACTA EN EL PACÍFICO ORIENTAL

