



Más de 2.000 personas con discapacidad, protagonistas en la clausura del Mes de las Personas con Discapacidad

Claudia López, alcaldesa mayor de Bogotá, estuvo presente durante la ceremonia de clausura del Mes de las Personas con Discapacidad en Bogotá

PÁGINA ► 9



De enero a septiembre de 2022, se han atendido 24.884 personas con discapacidad en todos los diferentes servicios y modalidades de atención que tiene la Secretaría Distrital de Integración Social.



Es el segundo jardín infantil con enfoque intercultural afrodescendiente que la Secretaría Distrital de Integración Social abre en Bogotá

Princesa Orika, jardín infantil afro en Bogotá

El jardín infantil Princesa Orika está ubicado en Suba, la segunda localidad de Bogotá con más población afrodescendiente, después de Kennedy, localidad en la que se inauguró en 2021 el primer jardín afro del país, tiene capacidad para la atención de 70 niñas y niños de primera infancia, y aunque su enfoque intercultural afro...

PÁGINA ► 10

Runners ambientales participaron en la segunda edición de la carrera Plogging 2022

Unos 250 "ploggers" llegaron a la meta, mientras recogieron residuos en un tramo de casi tres kilómetros.



La Secretaría Distrital del Hábitat preparó para este domingo, 30 de octubre y, como cierre del Mes del Hábitat, una nueva edición de la carrera "Plogging" 2022. La actividad, que es originaria de Suecia, aprovecha el ejercicio al aire libre para, al mismo tiempo, retirar residuos que contaminan las calles de la ciudad.

Los "ploggers" o corredores, estuvieron desde las 8 a.m. en el Centro Comercial Centro Mayor. Allí, además de llegar con su indumentaria deportiva, recibieron una bolsa de basura para recoger los desperdicios que encontraron durante la carrera.

PÁGINA ► 2

Viene pág. 1

...runners ambientales

La actividad tuvo un recorrido de aproximadamente tres kilómetros, durante los cuales fueron dispuestos puntos de calentamiento, hidratación y enfriamiento. Se reunieron unos 250 entusiastas por el ejercicio y el medio ambiente, que corrieron por la Carrera 50 desde la NQS y finalizaron su recorrido en el Parque El Girasol. Además, la carrera estuvo acompañada por "La Batucada, Reciclada a La Lata", iniciativa de la organización cultural, ambiental y educativa "Latin Latas", con la cual se busca generar conciencia a sobre la importancia de la separación adecuada de residuos. Lee también: Quinta jornada de "Reciclando, cuido mi planeta" culminó con éxito

¿Qué es Plogging?

Plogging combina un llamado a la vida sana y al cuidado del medio ambiente. La palabra proviene del sueco plocka upp (recoger) y el inglés jogging (trotar). El impulsor de esta actividad fue el sueco Erik Ahlström quien, al dejar su pueblo en 2016 para instalarse en Estocolmo, empezó a limpiar la basura de los lugares que frecuentaba cuando practicaba deporte.

Poco después, la rutina de Ahlström se extendió por Suecia en diferentes eventos del país, hasta convertirse en



un movimiento global. Actualmente, gracias a las redes sociales el movimiento ha contagiado a otras personas en diferentes partes del mundo, quienes aprovechan el running u otras actividades al aire libre para retirar residuos a su alrededor.

Cabe destacar que, según cifras de la UAESP, cada día en la ciudad se generan cerca de 8.300 toneladas de residuos. De ellos, 6.400 llegan a Doña Juana. El resto son aprovechados por recicladores de oficio, carreteros y demás recuperadores.

Adicionalmente, este año, la Empresa de Acueducto de Bogotá ha extraído 59.226 toneladas de desechos del sistema de alcantarillado de la ciudad. Esfuerzo conjunto

La realización de esta carrera fue posible gracias al apoyo de entidades del sector privado como: Fincomercio; Natura; Envía; Pronavid; Latín

Latas; Frigorífico Guadalupe; Centro Comercial Centro Mayor y Gatorade.

A esto se suma el trabajo de la Embajada de Suecia con el apoyo de empresas suecas como: Epiroc, Scania, Securitas, Tetra Pak, Volvo y Saab, vinculadas a esta nueva edición, todas mostrando su compromiso frente a actividades que promuevan el respeto hacia el medio ambiente y prácticas de desarrollo sostenibles que ayuden a su protección.

La carrera Plogging se consolida como una actividad desde el deporte que busca la integración y difusión de información relevante sobre manejo de residuos. Este tipo de ejercicios generan un impacto positivo en la comunidad y la ciudad que estamos construyendo para potenciar hábitos que permitan el cuidado del medio ambiente en nuestros barrios.

Oferta educativa para jóvenes de colegios de Bogotá en Expo Estudiantes

Agencia de Prensa

En contravía al ambiente de optimismo que respira Colombia tras la elección de Gustavo Petro, en días pasados dos personas con pensamiento político diferente opinaban sobre sendos aspectos donde conviene mantener el ojo crítico

Por un lado, Daniel Coronel advertía sobre los peligros implícitos en el acercamiento que tuvieron Gustavo Petro y su hasta ese día archirrival político: "Uribe, con asombrosa sagacidad, terminó convirtiendo la invitación del presidente electo en su resurrección política", dijo Coronell.

Desde otra orilla el senador Gustavo Bolívar -el segundo a bordo del petrismo-, no se mostraba complacido con la clase de gente que ha corrido a refugiarse bajo el alero protector del Pacto Histórico: "me preocupa que los nadies (...) no aparezcan aún en el horizonte y en cambio sí figuren personajes que no creían en el proyecto, que no llevan esta causa en el corazón y que llegaron unos días después del triunfo".

Sanas preocupaciones en uno y otro, que con toda seguridad serán tenidas en cuenta por el nuevo presidente. A Petro lo que menos le falta es inteligencia y manejo estratégico de las cosas, como lo demostró el hecho de que se hizo elegir bajo las más adversas condiciones, no solo con todo el gobierno y hasta el comandante del Ejército en contra, sino además con el rechazo de ese "centro exquisito" de de-

dito parado que con su prurito clasista tanto contribuyó a crecer el antipetrismo en el momento menos indicado.

Si preguntaran mi opinión diría que Petro nunca debió haberse reunido con Uribe, básicamente porque se trata de un imputado por la justicia, y eso desdice de la majestad de un presidente de la República, reunirse con sujetos sub judice. Ahora bien, supongo que si le cursó la invitación fue convencido de que Uribe nunca por ningún motivo se la iba a aceptar. Era cuestión de orgullo, advertiría el sentido común. Pero sí se la aceptó, por lo que dice Coronell: porque sabía que acercarse con toda humildad a Petro era la llave que necesitaba para su resurrección política.

Del mismo modo, suena razonable la advertencia de Bolívar sobre la clase de gente que se ha ido acercando (o más bien adhiriendo como lapa) al Pacto Histórico. Es más, si yo fuera Petro habría recibido a todos los que se acercaron, menos al Partido Conservador, por dos razones básicas: primera, porque ante el unanimismo de los demás partidos no se requerirían de esos votos para hacer mayoría en el Congreso. Y segunda, porque están en el lugar equivocado, pues son la antítesis ideológica de la izquierda y en tal medida se hace evidente que detrás de esa adherencia solo les anima un apetito clientelista, el de engullir burocracia.

G@ Golpe de Opinión

Las opiniones de los columnistas no necesariamente
Reflejan la posición editorial del periódico.

Carrera 23 No. 52A 27 Oficina 301 • Teléfono +1 236 2781
info@golpedeopinion.com.co

320 230 9285 • 312 655 0378 • 321 204 4989

www.golpedeopinion.com.co

Impresión
Editorial ASOPRENSA.COM

Hernán Padilla
Fundador

Diego F. Padilla
Representante Legal

Javier Padilla
Audiovisuales

Mabel Zárrate
Editora de Contenido

William Molina
Asesor Jurídico

Sonia Zárrate
Publicidad y Mercadeo

golpedeopinion

@golpe.de.opinion

golpedeopinion

GolpedeOpinion01

Referente nacional e internacional para las industrias culturales y creativas

Servicios Especiales de Prensa CARIBE PRESS

"El Bronx Distrito Creativo, una de las grandes apuestas de la ciudad por la cultura, la inclusión, la memoria y el emprendimiento, es hoy una realidad. La experiencia del Bronx Distrito Creativo se expuso en el encuentro internacional del Programa de Cooperación Urbana y Regional, el pasado 20 y 21 de octubre en Barranquilla. El programa es apoyado por la Unión Europea y agrupa a 44 miembros en Latinoamérica y a unas 140 ciudades/regiones a nivel global"

El Bronx Distrito Creativo participa como invitado especial en el I encuentro del Programa de Cooperación Urbana y Regional que se adelantó en Barranquilla, con la presentación de una de las grandes apuestas de Bogotá por la cultura, la creatividad, el emprendimiento, la memoria y la inclusión.

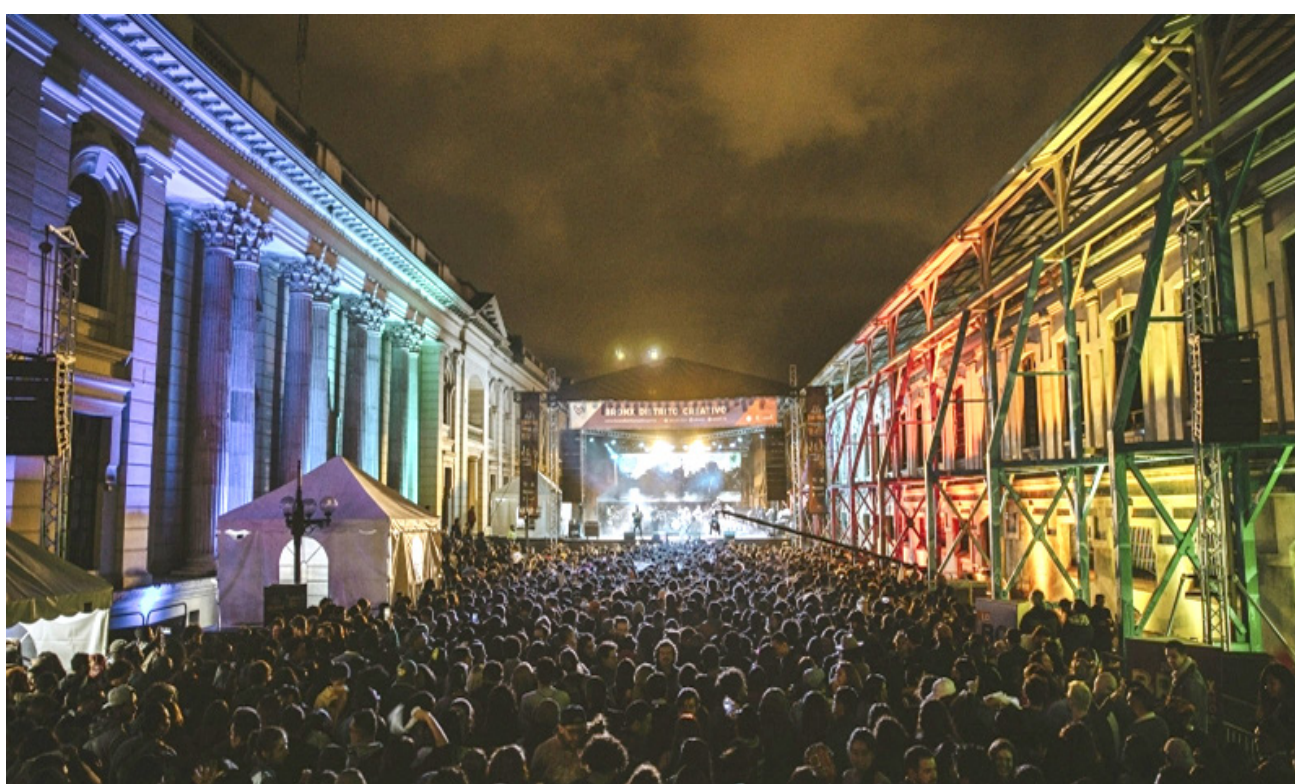
El programa de Cooperación Urbana y Regional es apoyado por la Unión Europea y reúne en la capital del Atlántico a delegaciones de ciudades como Puerto Montt, Sao Paulo, Milán, Hermosillo, Roma y Málaga. "El Bronx Distrito Creativo es un proyecto integral que transforma positivamente el centro de la ciudad y apoya las industrias culturales y creativas. Hemos adelantado un ejercicio participativo con la comunidad, impulsado empresarios, artistas y gestores, esto nos ha permitido contribuir a la reactivación

económica y a rescatar la memoria de uno de los sectores más deprimido de Bogotá", comentó Margarita Díaz, directora de FUGA - Bronx Distrito Creativo a la Agencia de Prensa CARIBE PRESS y al Periódico GOLPE DE OPINIÓN.

El Bronx Distrito Creativo fue presentado como ejemplo de regeneración urbana, donde más allá de las intervenciones físicas, se busca la resignificación y la apropiación de la ciudadanía.

UN BRONX DISTRITO CREATIVO VIVO

El Bronx Distrito Creativo es un proyecto que le aporta al dinamismo y al crecimiento del sector cultural. Según el más reciente informe publicado por la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Comercio y Desarrollo -Unctad, por sus siglas en inglés, las economías creativas, a pesar de los tiempos inciertos que se atraviesan, son unas



BOGOTÁ SE EMBELLECE. Con el nuevo Proyecto Bronx Distrito Creativo comienza la transformación del centro de la capital de la República (Foto: Cortesía de FUGA).

de las que más crecen en el mundo.

El informe destaca especialmente a Colombia gra-

cias a que es uno de los 10 países de la región que posee una política pública dedicada al tema, sumada a

la multiplicidad de instituciones enfocadas en la gestión de la cultura. También se señala al sector audiovi-

sual, a la industria musical y digital y a la publicidad como sectores claves para el crecimiento.



LA AGENCIA DE LAS BUENAS NOTICIAS

Email: caribepress@gmail.com

Celulares: 305 3210499 | 300 7060070

www.agenciadeprensacaribepress.com

Bogotá D.C. - Colombia



30 Años

Agencia de Prensa

120 'Mujeres que Reverdecen' cumplirán su sueño de comprar vivienda

Las mujeres, que hacen parte del programa de la Secretaría de Ambiente y el Jardín Botánico, se vincularon también a la iniciativa "Mi Ahorro, Mi Hogar", de la Secretaría del Hábitat, a través del cual empezaron a ahorrar para posteriormente, comprar su casa. Entre el 2021 y el 2022, la Secretaría del Hábitat asignó 3.079 subsidios de "Mi Ahorro Mi hogar" a mujeres jefes de hogar.

Las Secretarías de Ambiente y Hábitat se unieron en el Jardín Botánico de Bogotá para hacer un reconocimiento a 120 mujeres del Programa "Mujeres que Reverdecen", quienes iniciaron la ruta de adquisición de vivienda a través de la iniciativa "Mi Ahorro, Mi Hogar".

"Con este programa la alcaldesa Claudia López quiere que las mujeres no solo tengan ingresos a través de Mujeres que reverdecen, sino que también tengan la posibilidad de tener una vivienda digna y de calidad, en eso trabajamos todos los días desde la Secretaría de Hábitat. Ya tenemos vinculadas más de 3 mil mujeres, especialmente aquellas que han sido víctimas del conflicto armado, en riesgo de feminicidio y de violencia intrafamiliar", afirmó la **secretaria de Hábitat, Nadya Rangel**.

Gracias a la sinergia entre las dos Secretarías, este grupo de mujeres inició el proceso de ahorro para la adquisición de vivienda nueva. De estas 120 mujeres quienes, además de reverdecen Bogotá, ahora están ahorrando para tener casa propia, 20 cumplen labores en el Jardín Botánico y 100 en otros espacios dispuestos por la Secretaría de Ambiente.

Desde la Secretaría del Hábitat, "Mi Ahorro, Mi Hogar" ha buscado dar solución habitacional, en la modalidad de arrendamiento social, a cada beneficiaria del Programa. Gracias a la iniciativa, entre el 2021 y el 2022, se han asignado 3.079 subsidios a mujeres jefe de hogar, con una efectividad en el ahorro del 99 %. De las 220 mujeres que se



120 Mujeres que reverdecen recibieron el certificado y se beneficiarán del programa "Mi Ahorro, Mi Hogar".
Foto: Comunicaciones Secretaría de Ambiente.

encuentran vinculadas, alrededor de 120 están inscritas y activas en "Mujeres que Reverdecen".

"La Administración de la alcaldesa Claudia López ha trabajado muy duro en el programa mujeres que reverdecen, un programa en el que más de 4.400 mujeres han aprendido trabajado y recibido unos recursos por trabajar 20 horas a la semana y han reverdecido a la ciudad y, hoy las secretarías de Hábitat y Ambiente, están trabajando para darle acceso a vivienda", aseguró la secretaria de Ambiente, Carolina Urrutia.

En "Mi Ahorro, Mi hogar" se otorgan \$660.400 pesos a cada

hogar incentivando, a través de jornadas de educación financiera, un ahorro de \$220.134 del aporte global. Este apoyo se adjudica por 12 meses a hogares vulnerables con jefatura femenina, que se encuentren en al menos una de las siguientes situaciones:

Riesgo de feminicidio o cualquier clase de violencia intrafamiliar en contra de la mujer

Víctima del conflicto armado interno

Que se encuentre en proceso de reincorporación o reintegración y/o Mujeres cuidadoras

"Las historias que vemos en Mujeres que reverdecen son historias de superación, de lucha,

de vencer obstáculos, tener este acceso, no solo a los recursos de Mujeres que reverdecen, sino a también a vivienda, va a cambiar no solo la vida de estas mujeres sino de sus familias. Estamos muy felices en el Distrito de que el Sistema de Cuidado, la idea del volcar la Administración en las mujeres que más lo necesitan, esté ya transformando vidas", agregó la secretaria de Ambiente, Carolina Urrutia. "Mujeres que Reverdecen": aprender haciendo "Mujeres que Reverdecen" es un programa creado por la Administración de la alcaldesa Claudia López, en el marco del Plan de Rescate Social y

Económico, para fortalecer la inclusión de las mujeres en situación de vulnerabilidad (principalmente afectadas por la pandemia), promover la autonomía financiera, contribuir con las metas ambientales de la ciudad y enfrentar grandes retos como la brecha de género, la pobreza y el cambio climático.

Gracias a esta estrategia, cerca de 4.000 mujeres, entre las que se encuentran jóvenes que no estudian ni trabajan, cuidadoras de personas en condición de discapacidad y víctimas de violencias, se han beneficiado con formación certificada y transferencias monetarias condicionadas, que pasaron de \$560.000 a \$600.000 en la segunda fase, que inició en septiembre de este año, por realizar labores prácticas de siembra, jardinería, huertas, mantenimiento y limpieza de espacios verdes en diferentes escenarios naturales de Bogotá.

"Las experiencias que hemos conocido de cada una de ustedes son, quizás, lo más enriquecedor del programa, mujeres que se han acogido entre ellas para montar emprendimientos, para repartirse las labores del cuidado, para cocinar juntas, para cuidar a los niños, para ir juntas a las manzanas de cuidado, para tener acceso a los servicios de respiro, entonces, vemos que más allá de ser un programa de transferencias monetarias o fortalecimiento de capacidades, es un espacio para fortalecer el liderazgo y las redes de solidaridad que les permite salir adelante", puntualizó la **secretaria de Ambiente, Carolina Urrutia**.

Agencia de Prensa CARIBE PRESS

Identifique a tiempo los síntomas para un autoexamen seguro

“En el marco del Día Mundial de la Lucha Contra el Cáncer de Mama, compartimos algunos datos y recomendaciones acerca de la enfermedad. 1 de cada 12 mujeres enfermarán de cáncer de mama a lo largo de su vida. El 30 y 50% de los fallecimientos relacionados al cáncer de mama se pueden evitar con el autoexamen y la tamización”.

En Colombia, según el Ministerio de Salud y Protección Social, el cáncer de mama es el tipo de cáncer más frecuente y la primera causa de muerte por cáncer en las mujeres, llegando a un estimado en 2020 de 15.509 casos, y a 4.111 muertes debido a la enfermedad.

Este cáncer que es producido por el incremento anormal y descontrolado de las células mamarias que conllevan a la formación de un tumor dentro de la mama, puede evitarse con la implementación de algunas prácticas de reconocimiento, autocuidado y prevención, cabe destacar que, aproximadamente el 90% de las masas mamarias no son cancerosas.

Existen signos de alerta que, si bien no significan la aparición de este padecimiento, es crucial consultar con un médico para recibir un diagnóstico oportuno, y de ser el caso, iniciar con el tratamiento debido, entre ellos: secreción anormal, endurecimiento, bultos, hendiduras, asimetría, agujeros, crecimiento de venas, enrojecimiento o calor.

FACTORES DE RIESGO

Además, existen otros factores de riesgo que pueden influir como los antecedentes familiares, el ser mujer y la adultez, sin embargo, tener un factor de riesgo no quiere decir que la persona tendrá la enfermedad. Las mujeres jóvenes, por ejemplo, no están exentas de sufrirlo, por lo que es importante realizarse el autoexamen mensualmente a partir de los 20 años, en el caso de los hombres, aproximadamente entre el 0,5% y el 1% de los casos de cáncer de mama también los afecta.

Aunque no hay un método para prevenir este cáncer de manera absoluta, existen medidas que se pueden tomar para disminuir su riesgo hasta en un 30%, como, por ejemplo: realizar ejercicio físico ha-

bitual, controlar el peso, evitar el uso prolongado de hormona, evitar la exposición excesiva a radiación, evitar la exposición al humo de tabaco, entre otras. Siempre se ha buscado abrir espacios de conversación y ha implementado estrategias que permitan desmitificar algunas creencias que pueden avivar la preocupación y la angustia en las personas y generar espacios de confianza frente a los posibles riesgos de la enfermedad.

“El Ministerio de Salud y Protección Social, además de otras entidades, vienen trabajando en la implementación de actividades de concientización que promueven la identificación temprana de esta tipología, como SENO, una herramienta que orienta a las personas sobre cómo palparse, también, ha ofrecido por medio de sus canales de comunicación y atención, información educativa que permita la generación de conocimiento frente a la detección temprana” expresó Liliana Rendón, Coordinadora de Modelos de atención de EPS SURA Colombia.

Con esto, también se pretende erradicar algunos mitos comunes alrededor de esta enfermedad. “Muchas veces hemos escuchado ‘los hombres son inmunes al cáncer de mama’, lo que es desacertado, pues, los hombres también poseen glándulas mamarias y es posible que lo desarrollen, o comentarios como ‘un golpe desarrolla el cáncer de seno’ falso, los impactos en la zona no tienen conexión alguna con el despertar del cáncer; o ‘el cáncer es una enfermedad mortal’, lo que también es errado, ya que la mayoría de las mujeres que obtienen su diagnóstico de manera temprana y reciben un tratamiento adecuado incrementan su posibilidad de supervivencia en un 95%” resaltó Liliana Rendón a la Agencia de prensa CARIBE PRESS y el Periódico

GOLPE DE OPINIÓN.

FAMILIA Y SOCIEDAD, PILAR FUNDAMENTAL

Se ha evidenciado que los factores socioeconómicos también están directamente relacionados con los desenlaces en cáncer de mama. Las mujeres que viven en condiciones de vulnerabilidad tienen más probabilidades de recibir un diagnóstico en un estado avanzado y menos probabilidades de sobrevivir a la enfermedad, esto, debido al estilo de vida y a otras afecciones de salud como la obesidad.

Es esencial, además, que las personas sepan cómo apoyar a sus seres queridos que enfrentan un diagnóstico de cáncer de seno, y el cómo por medio del afecto, la empatía y la buena comunicación le pueden brindar ese apoyo emocional que los ayuda a superar las dificultades que deben atravesar con la enfermedad. La situación por sí misma, significa un desafío para la autoestima de la persona ante los cambios físicos, ocasionados por los tratamientos de la enfermedad,

sin embargo, lo más importante en esos casos es brindar el acompañamiento necesario y afrontar el proceso de la mejor manera posible para favorecer la recuperación.

EXAMEN EFECTIVO

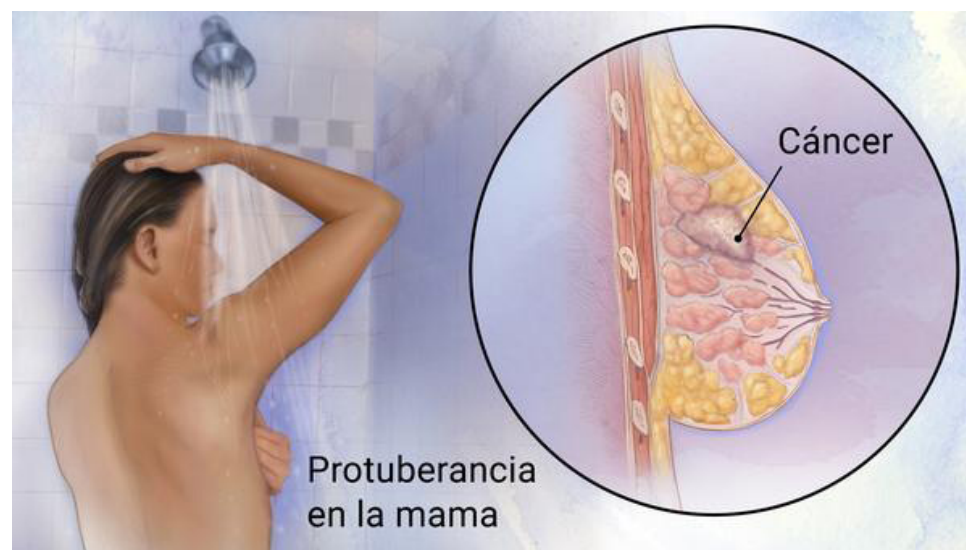
El autocuidado es esencial para la identificación del cáncer de mama en hombres y mujeres. Con SENO, Minsalud hace una llamado de conciencia a mejorar las técnicas para el autoexamen.

Arriba y abajo: con tres dedos, palpe toda la superficie de su seno desde la axila hasta la parte inferior.

Espiral: coloque dos dedos en medio del pezón y comience a deslizarlos en forma de espiral hasta llegar al borde del seno.

Ondulación: desplace los dos dedos medios en línea vertical, desde la parte superior hasta la parte inferior del seno, y avance de forma ondulada por toda la mama.

Flor: apriete suavemente su pezón buscando cualquier bulto o secreción de líquido.



Auto examen de seno

Agencia de Prensa

Colombia, campeón del Mundial femenino de fútbol de salón



La ministra, María Isabel Urrutia, acompañó al seleccionado femenino de fútbol de salón en la final del Mundial.

El quinteto nacional se consagró de manera invicta y goleó 12-0 en la final a Canadá.

Con un coliseo a reventar y la presencia de la ministra del Deporte, María Isabel Urrutia en la tribuna, la selección Colombia femenina de fútbol de salón hizo valer su condición de local y se coronó campeona del mundial.

Una fiesta amarilla, azul y roja se vivió en el municipio cundinamarqués de Mosquera, donde el quinteto tricolor armó un fortín inquebrantable. Y es que además de golear 12-0 a Canadá en la final, la campaña fue perfecta.

Colombia anotó 56 goles en sus seis partidos disputados y no recibió ninguno. Patricia Puchigay mantuvo su arco invicto. El promedio anotador fue de 9,3 anotaciones por encuentro. Dominio absoluto y un campeón inobjetable.

Nuestra Selección Femenina de Futsal logró darle al país un nuevo

título deportivo en una de las disciplinas que más y mejores resultados le ha dado a Colombia. El equipo dirigido por el profesor Wilintos Ortiz logró un torneo perfecto.

"A la alegría de esta mañana con el subtítulo mundial de la Sub 17 en India se suma ahora esta dicha. Ver campeonas a estas jugadoras, tanto talento y un coliseo lleno es algo que nos motiva muchísimo a seguir trabajando por esa Colombia profunda con el Pacto por el Deporte", destacó la ministra Urrutia.

El IV Mundial Femenino de Fútbol de Salón contó con la participación de 13 selecciones y fue un evento apoyado por el Ministerio del Deporte con 200 millones de pesos, con lo que ratifica así su compromiso de seguir confirmando al país como sede de grandes certámenes, los cuales ayudarán también a fortalecer el Pacto por el Deporte en toda la geografía nacional.

Ya son más de 1000 mujeres beneficiadas a través de la recreación, en 2022

Con estas cualificaciones de Mandalavida se busca brindar herramientas para la atención integral a la primera infancia en los territorios. El tercer encuentro de Mandalavida, que se realizó en Concordia, Antioquia, finalizó, con éxito, este domingo. Cerca de 250 madres, docentes y líderes comunitarias tuvieron la oportunidad de aprender sobre atención integral a la primera infancia, por medio de la recreación. La capacitación se centró en brindar herramientas a las mujeres participantes para que fortalezcan sus conocimientos en la atención integral a la primera infancia. Las asistentes tuvieron jornadas de aprendizaje respecto a temas relacionados con la estimulación desde la gestación, el desarrollo de la motricidad, la creatividad y el autoconocimiento. "El encuentro es espectacular porque se unen pueblos y familias. Estos espacios fortalecen nuestros conocimientos para después aplicarlos con niñas y niños en nuestras comunidades", expresó Luz María Salazar, participante del encuentro.

Por su parte, la directora de Fomento

y Desarrollo, Maritza García Rivas, dijo: "seguiremos construyendo diálogo con los territorios para trabajar articuladamente y garantizar el derecho a la recreación en la niñez a través de herramientas y procesos que permitan su desarrollo integral para fomentar su calidad de vida y el buen aprovechamiento del tiempo libre". Este año, a través de las actividades realizadas por medio del programa Mandalavida, se han beneficiado más de 1000 mujeres en Buenaventura y los departamentos de Cundinamarca y Antioquia. Las próximas paradas serán en Granada, Meta, del 16 al 21 de noviembre; Bahía Solano, Chocó, del 23 al 28 de noviembre, y Bucaramanga, Santander, del 1 al 5 de diciembre.

Desde el gobierno del cambio le apostamos a la niñez, fuente de transformación para la sociedad. Trabajamos por llegar a todos los territorios y regiones para acercar y garantizar el derecho a la recreación y al buen aprovechamiento del tiempo libre en edades tempranas. El Pacto por el Deporte se construye dialogando con las comunidades.





2023 IYF World Camp

El Mundo Conectado

Colombia

Del 30 de ene. al 2 de feb. 2023

Conferencias para el Desarrollo del
Intelecto, conferencias magistrales
de invitados distinguidos,
academias, concierto del coro
Gracias, presentaciones culturales
y mucho más

Cinco tips para enfrentar el guayabo que deja Halloween

Con la llegada del fin de semana de la “noche de las brujas” las celebraciones se incrementan no solo los pequeños se disfrazan para pedir dulces, sino que muchos adultos buscan la oportunidad de reencontrarse con su niño interior en esta noche donde las máscaras, maquillaje y accesorios son los protagonistas.

Comúnmente en este fin de semana los excesos en la ingesta de comida y alcohol se presentan y sus efectos en el cuerpo pueden llegar a ser incómodos; el peor de todos es la resaca o coloquialmente denominado “guayabo” que genera en el cuerpo un malestar general que puede acabar con esta dulce celebración.

Diego Benavidez médico especialista de NUEVA EPS, comenta que el guayabo es considerado una unión de malestares que resultan por la ingesta excesiva de alcohol “este tipo de líquidos alteran el sistema nervioso central y afectan de manera fisiológica y psicológica el organismo. A tal punto que una persona en estado de alcohóramiento puede llegar a perder el control sobre su cuerpo”. Uno de los síntomas más comunes que tiene este tipo de estados es el dolor de cabeza. El especialista comenta que se da por la alteración de una hormona llamada vasopresina, la cual se encarga de mantener el balance en los líquidos del cuerpo. “Esta hormona ordena al riñón absorber agua, pero al estar alterada, las membranas que cubren el cerebro pierden líquido y es por eso que comienza el dolor de cabeza”.

Además, el especialista afirma que este tipo de malestares no deben superar un día y en caso de convertirse en crónicos, lo recomendable es consultar el servicio de urgencias. Recuerde que dentro de los síntomas comunes está el decaimiento, diarrea, vómito, dolor de cabeza y deshidratación.

Preguntas frecuentes sobre el guayabo

El Dr. Benavidez aclara algunos mitos y creencias que se tiene sobre esta patología

1. ¿El guayabo es incapacitante?: En una primera instancia NO, pero en caso de que el dolor sea crónico e inmanejable, debe tratarse médicamente y es posible que genere algún tipo de incapacidad.



Recomendaciones para una noche de las brujitas saludable

2. ¿El tomar leche o una cucharada de aceite de ricino quita el guayabo?:

Es posible, pero no por el hecho de que sea leche o aceite, la explicación se da porque dentro de las sustancias que tiene este tipo de líquido se encuentra la grasa y es lo que realmente ayuda en este tipo de situaciones.

3. ¿Existen en el mercado pastillas para evitar el guayabo, es recomendable utilizarlas?:

Siempre cualquier medicamento, independientemente lo simple que sea van a tener efectos secundarios si no cuenta con una indicación médica. Por lo que no es recomendable ingerir este tipo de medicinas sin haber consultado previamente.

4. ¿Las personas que beben de manera seguida ya no padecen de guayabo?:

Podría pasar, pero esto es grave ya que el cuerpo está tolerando el efecto del alcohol y en

casos extremos puede llevar a la persona a una adicción.

5. ¿Es recomendable consumir bebidas energizantes en estado de resaca?:

no se recomienda ya que estas bebidas están como el alcohol favorecen las palpitaciones y pueden agravar el estado del paciente. Siga estas recomendaciones para una noche de las brujitas saludable. Este fin de de Halloween y vuelven las salidas habituales de los niños a las calles, centros comerciales y lugares públicos del país, a pedir dulces y disfrutar de los disfraces. Sin embargo, en medio de la emergencia sanitaria el llamado principal sigue siendo el del autocuidado, pues las medidas como el lavado de manos continuo, uso obligatorio de tapabocas y el distanciamiento social son fundamentales para evitar el contagio por COVID-19.

A la par con estas medidas, los

padres de familia también deben estar pendiente de los dulces que consuman sus hijos en esta fecha ya que pueden ocasionar intoxicaciones y posibles complicaciones para su salud.

Desde el área de Promoción y Prevención de NUEVA EPS entregamos las recomendaciones para evitar que el consumo excesivo de dulces dañe la celebración:

Para evitar intoxicaciones

- Revise los dulces que su hijo haya recogido. Bote aquellos caramelos que sienta rotos, húmedos o cuyo empaque presente alteraciones.
- Evite el consumo de alimentos que estén abiertos, no tengan registro sanitario o estén vencidos.
- Los dulces deben tener olor, color, sabor y textura característicos y permanecer durante el almacenamiento hasta el consumo final. Rechace cualquier producto con colores o sabores extraños.

- No deben estar decolorados o presentar hongos (puede identificarlos como puntos blancos).

- Controle la ingesta de dulces y caramelos de sus hijos. El alto consumo de azúcar puede ocasionar daño renal y cardiovascular, alteración de las estructuras cerebrales que se relacionan con la memoria, déficit cognitivo, obesidad, diabetes y caries.

¿Cuáles son los síntomas de una intoxicación?

La forma en la que se manifiesta una intoxicación varía dependiendo la bacteria que la haya generado. El niño puede presentar síntomas de una a dos horas después de haber ingerido el dulce, en la mayoría de las ocasiones el menor puede presentar dolor de cabeza y abdominal, náuseas, vómito y cuadros diarreicos.

¿Qué hacer ante una intoxicación?

Frente a la sospecha de intoxicación lo primero es garantizar la condición del niño y asistir a la IPS exclusiva o de ser necesario al servicio de urgencias, para recibir la atención necesaria.

Es importante guardar una muestra del producto, y recordar los posibles sitios en los cuales se pudo haber adquirido, para que las autoridades correspondientes realicen una visita. Siga las siguientes recomendaciones para evitar complicaciones:

- Evite alimentar al niño con productos sólidos y lácteos hasta que deje de tener diarrea.
- Tenga en cuenta mantener al menor hidratado, en especial si presenta diarrea y vómito, puede hacerlo con caldos de pollo, jugos de fruta y bebidas sin cafeína.
- Evite los alimentos irritantes como bebidas gaseosas, cítricas, carnes rojas y productos condimentados o picantes.
- Limitar los vegetales y frutas que aumentan la actividad intestinal como la papaya.

Viene pág. 1

Más de 2.000 personas con discapacidad y cuidadoras(es), protagonistas en la clausura del Mes de las Personas con Discapacidad

De enero a septiembre de 2022, se han atendido 24.884 personas con discapacidad en todos los diferentes servicios y modalidades de atención que tiene la Secretaría Distrital de Integración Social.

Las habilidades, capacidades y la energía única de más de 1.500 personas con discapacidad, cuidadoras y cuidadores, han estado presentes en todas las actividades que se han desarrollado a nivel Distrital durante octubre, Mes de las Personas con Discapacidad y, para cerrar con broche de oro este importante mes, 2.000 personas estuvieron presentes en el Palacio de los Deportes durante la clausura del mes y las Olimpiadas Incluyentes 2022.

Durante el evento de clausura, la alcaldesa mayor de Bogotá, Claudia López, aseguró: "Hay por lo menos 245.000 bogotanos y bogotanas maravillosos que son los súper poderosos de la inclusión, los que nos enseñan a vivir la vida de una manera distinta".

Agregó, además que, al finalizar el año 2024, Bogotá tendrá 21 Manzanas del Cuidado. En sus palabras: "Hoy tenemos 12 manzanas en diferentes equipamientos sociales, culturales en los que recibimos a las personas, usualmente mujeres, que ejercen el rol de cuidadoras para que inviertan el tiempo en ellas".

'#MovilízatePorLaInclusión' fue el lema del mes, donde hubo diferentes actividades en todas las localidades de Bogotá, que incluyeron ferias de emprendimientos de cuidadoras(es) de personas con discapacidad en centros comerciales de Bogotá como Mall Plaza y Diver Plaza. También hubo ferias de empleabilidad para personas con discapacidad, donde empresas de diferentes sectores econó-

micos brindaron la posibilidad a estas personas de ser parte de sus procesos de selección.

El subsecretario Distrital de Integración Social, Julián Moreno, señaló: "Hoy día llegamos a una cifra récord de 25.000 personas con discapacidad que están siendo atendidas en nuestros servicios de Integración Social. Muchas de estas personas nos

de 1.200 deportistas de las unidades operativas de la Subdirección para la Discapacidad en disciplinas como microfútbol (Fútbol 5), atletismo, natación, baloncesto, tenis de mesa, ciclismo, boccia, circuitos motores y circuitos acuáticos.

En cada disciplina hubo categorías como pre-infantil y pre-infantil asistido (8 a 10 años);

Ciudad Bolívar, Suba, Engativá, San Cristóbal, Teusaquillo, Barrios Unidos, y el recorrido finalizó el 27 de octubre en Chapinero.

También se realizó, en el Archivo de Bogotá, el Festival Danza CreSer en su cuarta edición, donde se exhibieron actos culturales, artísticos y musicales para visibilizar las habilidades

Integración Social.

De esta cifra, un total de 10.652 personas con discapacidad se han atendido en los diferentes servicios sociales que hacen parte de la Subdirección para la Discapacidad, de la Secretaría Distrital de Integración Social. Además, se han entregado 125.931 bonos canjeables por alimentos a esta importante población.

La Subdirección para la Discapacidad de Integración Social cuenta con 45 unidades operativas de atención directa y tercerizada, ubicadas en las diferentes localidades de Bogotá y, algunas, en municipios aledaños a la capital (es el caso de algunos Centros Integrarte de Atención Interna).

El presupuesto total ejecutado por el Distrito para todas las modalidades de atención que se brindan en esta subdirección ha sido de 70 mil 740 millones de pesos; un 70.34 % de este valor corresponde a las modalidades de atención Integrarte interno, integrarte externo, avanzar y Bogotá Te Cuida en Casa. Para 2023, el presupuesto destinado aproximado es de 80 mil millones de pesos. Desde 2006, octubre ha sido reconocido por el Concejo de Bogotá como el Mes de las Personas con Discapacidad, a través del Acuerdo 245. Cada año se realizan diferentes actividades que visibilicen y destaquen las capacidades y habilidades de las personas con discapacidad, sus cuidadoras y cuidadores, además de presentar a la ciudadanía información sobre procesos de inclusión y accesibilidad en la ciudad.



Ceremonia de clausura del Mes de las Personas con Discapacidad

acompañan y han estado muy activas participando de estas jornadas deportivas".

Se realizó el evento 'SUPERCUIDADORES', donde se reconoció a cuidadoras(es) de personas con discapacidad, en articulación con la Cámara de Comercio de Bogotá. Además, durante todo el mes se desarrollaron las Olimpiadas Incluyentes 2022, donde participaron más

infantil e infantil asistido (11 a 14 años); juvenil y juvenil asistido (14 a 18 años); adulto joven y adulto joven asistido (19 a 30 años); adulto y adulto asistido (31 a 45 años) y adulto mayor y adulto mayor asistido (46 a 60 años). El recorrido de la llama Olímpica inició en la localidad de Bosa el 4 de octubre. Luego llegó a Kennedy, Tunjuelito, Rafael Uribe, Usme Sumapaz,

y capacidades de las personas con discapacidad. Participaron más de 300 bailarines.

Personas con discapacidad y cuidadoras(es), una PRIORIDAD para el Distrito

De enero a septiembre de 2022, se han atendido 24.884 personas con discapacidad en todos los diferentes servicios y modalidades de atención que tiene la Secretaría Distrital de

Viene pág. ►1

...Princesa Orika, un nuevo jardín infantil afro en Bogotá

Ana Lucía Lucumí, líder de enfoque diferencial de la subdirección para la infancia, explica porqué la unidad operativa lleva este nombre: “Orika, más conocida como la princesa de los palenques fue la segunda hija de Benkos Biohó, líder quien comandó una rebelión de personas esclavizadas cimarrones en el Nuevo Reino de Granada en el siglo XVII, convirtiéndose en rey del pueblo libre de San Basilio de Palenque”.

Daniel Garay, subdirector local de Suba explicó que este tipo de iniciativas permiten tener una mirada am-

plia y se forma a una nueva generación que le dice no al racismo: “Estos jardines se convierten en el punto de partida para que otras modalidades de atención y servicios se piensen en pedagogías incluyentes en donde todas y todos sean bienvenidas y bienvenidos con sus historias de vida, es importante continuar con la construcción conjunta del proyecto pedagógico, que es la carta de navegación para lograr esas metas propuestas”.

Durante este primer día la ancestralidad el saber y reconocimiento de la diversidad

propia de Colombia fueron protagonistas.

Orika, seguirá siendo un espacio de protección, salvaguarda y de pervivencia de las manifestaciones culturales de las poblaciones negras y afrocolombianas.

El proyecto pedagógico se basa en el ejercicio de interculturalidad, una apuesta que se construye desde el reconocimiento de la diversidad y de los sujetos de derecho y sus relaciones con la otredad, sus modos de vida y relacionamiento con el mundo.

Dentro del componente de ambientes enriquecidos y protectores involucrando



a las familias, en el jardín infantil, se proyecta realizar “juntazas” (nombre que apropió el jardín infantil para los encuentros con fa-

milias) que se realizarán con las familias que hacen parte del jardín infantil, con el fin de tener un trabajo conjunto con ellas y ellos.



Formación en valores, inglés intensivo, desarrollo en la creatividad a través de las danzas, la música y el arte.

INSCRIPCIONES ABIERTAS

Te APOYAMOS en el CUIDADO INTEGRAL de tu hijo (a) brindándole Cariño, Confianza, Seguridad y Aprendizaje,

714 0030 - 316 5791272










**PAUTE CON
NOSOTROS**



Periódico • Portal Web



G@ Golpe de Opinión



Periódico • Portal Web

MÁS INFORMACIÓN EN



golpedeopinion



@golpe.de.opinion



golpedeopinion



GolpedeOpinion01

Carrera 23 No. 52A 27 Oficina 301 • Teléfono +1 236 2781 •
info@golpedeopinion.com.co



320 230 9285 • 312 655 0378 • 321 204 4989

www.golpedeopinion.com.co



Diagnostico, Diseño, y
acompañamiento de la
calidad de la información
financiera, **Tableros de
control automatizados**
*Cursos, charlas, asesoría
personalizada, consultoría
en Planeación Financiera y
Excel Financiero*

La percepción de las cosas se **distorsiona** cuando no tienes el enfoque ideal de lo que observas. Es importante **ver cada ángulo** para poder dar una mejor opinión de las cosas, no dejarnos guiar por la primera impresión

Hishee Salgado Morán



contactenos@ragausoft.com
3125848208 - 3124571745