



“Recuperar la seguridad es una de nuestras prioridades”: Alcalde Carlos Fernando Galán

Durante las primeras semanas de su manadado el Alcalde Galán se comprometió a la lucha de frente contra el crimen y a recuperar la ciudad para el disfrute de los bogotanos.

Pág. 3



El alcalde mayor de Bogotá, Carlos Fernando Galán, en compañía del secretario de Seguridad, Convivencia y Justicia, César Restrepo Flórez, realizaron esta mañana un recorrido por las nuevas y modernas instalaciones del comando de la Policía Metropolitana de Bogotá (Mebog) para conocer el equipamiento y planes de seguridad para la capital

Guadalupe-Aguanoso y otros senderos disponibles para la ciudadanía

Las personas interesadas en asistir a este sendero deben realizar inscripción previa.



Guadalupe Aguanoso, camino operado por la Secretaría de Ambiente, es uno de los espacios habilitados en los Cerros Orientales para que la ciudadanía pueda recorrerlos, conocerlos, contemplarlos y protegerlos.

Este escenario natural, ubicado a un costado del santuario de la virgen de Guadalupe, estará habilitado los fines de semana en horario de 6:30 a. m. a 12 m. Las personas interesadas en asistir a este sendero deben realizar inscripción previa en el siguiente enlace <https://gme.acueducto.com.co/visitas/> y seguir con las instrucciones establecidas por los guías ambientales.

PÁGINA ► 2

Prevención y mitigación, fundamentales para reducir el riesgo de incendios forestales

Sequías, incendios forestales y afectación en la calidad del aire son algunas de las posibles consecuencias del fenómeno de variabilidad climática (cambios extremos de temperatura).

PÁGINA ► 6



Durante los incendios de este año se afectaron 7.3 hectáreas (ha) en la quebrada La Vieja y 35.9 en el cerro El Cable para un total de 43.2 (ha)

Viene pág. 1

... senderos disponibles para la ciudadanía

La Administración del alcalde Carlos Fernando Galán apuesta por la conservación integral de los Cerros Orientales y trabaja para la consolidación de senderos para garantizar su protección, la seguridad para los ciudadanos y el cumplimiento con lo establecido en la sentencia de los cerros.

¿Senderos en Bogotá y horarios habituales?

Guadalupe -Aguanoso
Sábados y domingos
6:30 a. m. a 12 del mediodía.

Último ingreso 9:00 a. m.
Camino La Serranía
Ubicado en la 153 con séptima.

Se realizan recorridos guiados los sábados de 7:00 a. m. a 12:00 mediodía.

Punto de encuentro calle 153 con séptima centro comercial Belaire.

Horario 6:30 a. m. a 12 del mediodía.

Recomendaciones para visitar los caminos

Seguir las instrucciones de



los guías o intérpretes.
No tomar caminos alternos.
Llevar hidratación.

No dejar elementos ni residuos en el área natural.

¿Cómo evitar incendios forestales?

No hacer fogatas ni quemas agrícolas, de residuos o material vegetal.

No arrojar fósforos, vidrios, botellas o colillas de cigarrillo al suelo.

No arrojar residuos en espacios verdes.

No usar pólvora o fuegos artificiales.

Si observa un incendio o quema, reportarlo de inmediato a la Línea 123.



@Jorgomezpinilla
Jorge Gómez Pinilla

José Zuleta y su rosario de infidencias

El asunto es como sigue: el reconocido filósofo y escritor Estanislao Zuleta, autor del famoso Elogio de la dificultad, tuvo tres hijos con María del Rosario Ortiz y uno de ellos solo vino a conocer a su mamá cuando tenía 27 años. Es una revelación de fondo y está en la novela Lo que no fue dicho (Editorial Planeta, 2021), del escritor y poeta caleño José Zuleta Ortiz. Quizá por la misma insularidad de nuestra cultura en lo regional, solo hasta hace unas semanas supe de su autor, pese a que ha ganado un pocotón de premios de poesía y un Premio Nacional de Literatura en 2009. El libro llegó a mis manos porque lo recomendó con creces una columna de Julio César Londoño. Lo leí y me impactó, por sus revelaciones y por su hondura poética.

Se trata de una novela autobiográfica, aunque nunca sabremos qué tanta libertad le dio el autor a su imaginación. Por ejemplo, cuando cuenta haber sido sometido a cierto jugueteo de abuso infantil por parte de una dama, descrito con una carga erótica que conquista, que enamora en su economía de lenguaje: "Un día, mientras la acompañaba a doblar ropa en su habitación, propuso que jugáramos el juego de la carpa; consistía en que yo debía entrar bajo su falda y quedarme allí. Ella abría un poco las piernas y me decía: hay que armar la carpa".

Ella en la novela se llama Catalina. Tratándose de algo autobiográfico, no sería difícil ubicar a quien le dictó a José esas primeras pícaras lecciones de iniciación a la vida adulta. No nos incumbe, de todos modos, pero sí sirve para remarcar que podría tratarse de una infidencia, de las muchas que allí se dejan leer.

Entre esas, que fue circuncidado por orden de su padre – ateo, para más señas-, sin que mediara explicación religiosa o una urgencia de salud. Y le pusieron por nombre el de otro famoso circunciso, José, esposo de María y supuesto padre de Jesús.

Si de infidencias se ha de hablar, una coincidencia a la inversa con el autor está en que también fui circuncidado, aquí sí por motivos religiosos: una ofrenda al Dios de Abraham, el inventor de la circunci-

sión. Me escogieron para ser el cura de la familia, desde que tuve uso de razón escuché que tenía "vocación sacerdotal" y que "si se esmera, podría ser el primer Papa colombiano".

Otra coincidencia: a los 15 años cuenta José que se fue de la casa de su padre, convirtiéndose así en "un huérfano con los padres vivos". A mí a los 11 me mandaron a un internado en otra ciudad (Zapatoca), porque eso iba a "contribuir" a una buena formación sacerdotal. Fui extraditado de mi familia durante cuatro años, era otro huérfano de padres vivos. No valía como hijo, valía como prospecto de cura. ¿Que por qué lo cuento aquí? No sé, tal vez nació bajo el efluvio de esa novela.

En Lo que no fue dicho estamos ante el relato de una existencia fuera de lo común, cuyo punto de partida es el día que José se entera de la muerte de su madre. Y el relato quizás lo asume como una venganza literaria, largamente meditada: "Yo debía contar cómo había sido mi vida sin ella, mi infancia sin ella. Ahora, frente al hecho rotundo de su muerte, mi vida ignorada se impone con una nitidez nueva. Como una vindicación, como una canción que hay que cantar". La literatura es su refugio, desde allí dispara sus obuses existenciales contra una familia de la que quizá solo se salvan la entrañable abuela, Margarita, y sus dos hermanos.

Y comienza a cantar, con una tonalidad hondamente poética y una riqueza de lenguaje que transforma la escritura en paisajes llenos de colorido, por los lugares de la geografía terrestre y marítima donde va pasando, gracias a una infancia llena de trasteos y luego a su voluntaria condición de nómada precoz.

Con el mismo estilete narrativo describe objetos y seres cargados de belleza sini-gual, como esos conejos blancos de ojos rojos a los que cuidaba en un galpón y un día le ordenaron matar 14 para atender el pedido de un restaurante. Pero prefirió liberarlos. Y los conejos regresaron, porque no sabían vivir libres. La literatura como destino, la poesía como lente para ver el mundo.

Pasa pág. 10

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



Fernando Tolosa

Bogotá...

Cuántas personas llegamos a Bogotá con grandes esperanzas, llena de sueños por un mejor mañana, cuantos le hemos escrito o cuantos le hemos compuesto a nuestra Bogotá, como lo hizo Luis Frometa a Caracas en esa composición tan magistral como “Canto a Caracas” siendo un dominicano que Venezuela lo acogió y lo hizo célebre, que con gran humildad le cantaba “que solo pido a Dios cuando yo muera, que en vez de una oración sobre mi tumba, el último compas de alma llanera”. Cuántas canciones colombianas que han trascendido a nivel Nacional e internacional, ninguna ha sobresalido sobre la nevera tal como la llaman los costeños que han compuesto muchas canciones y ninguna dedicada a la gran Capital, cuna de escritores, poetas, políticos y deportistas de gran envergadura.

Simón Bolívar, se refería a los Bogotanos con el apelativo de los “lanudos” sin embargo en las cartas y en sus escritos definía a esta gran sabana con grandes elogios, comparándola con grandes capitales y como la siempre acogedora y paso obligado para las decisiones importantes.

Los que se han atrevido a componerle y cantarle a Bogotá son: **“Bajo el Sol de Bogotá”** (León Gieco), es un músico y cantante popular argentino, que se ha caracterizado por haber mezclado el género folclórico con el rock en español. “Bajo el Sol” es una composición de 1980 que hace parte del quinto álbum del autor Pensar en nada. Su letra relata los acontecimientos cotidianos de un día en Bogotá y hace gene-

ra una reflexión sobre los habitantes de calle en la ciudad. **“Bogotá”** (Mauricio y Palo de Agua) canción, lanzada en 2015, habla de La Candelaria y de las costumbres que tiene esta ciudad que ha adoptado la cultura de tantas personas de diferentes zonas del país y cómo las ha acogido. También hace un homenaje a las particulares noches que se viven en la ciudad, acompañada de las luces y de la luna.

Mauricio y Palo de Agua es una agrupación bogotana que reúne sonidos locales y modernos, ha cautivado a varias generaciones desde 2001. Fue creada por su vocalista, Mauricio Rodríguez, quien reunió a varios profesionales de gran trayectoria musical en torno de una familia bautizada como Palo de Agua.

“Santa Fe” (Distrito Especial & Andrea Echeverry) Es una canción de 2020 que habla de las cosas tanto buenas como malas que tiene la ciudad, pero resalta su movida cultural, a la recursividad de su gente y la importancia de los cerros orientales.

Distrito Especial o simplemente Distrito es un grupo colombiano de rock, caracterizado por la fusión de elementos del folclor musical colombiana con el rock. Su nombre alude a la denominación que recibió el Distrito Capital de Bogotá entre 1954 y 1991.

Por otro lado, Andrea Echeverry es reconocida como una de las cantantes más importantes de Bogotá y de Colombia, por sus aportes al género del rock en español.

“Sigue siendo Bogotá” (Hora Local), Hora Local es una banda de rock formada en Bogotá

a finales de los 80s, considerada como una de las bandas de culto en la historia del movimiento en Colombia. Su propuesta musical fue influyente en el desarrollo del movimiento de rock alternativo en el país, siendo considerados uno de los grupos pioneros del postpunk y new wave.

Aunque la banda se caracteriza por sus letras de crítica social, con la canción “Sigue siendo Bogotá”, del 2015, enaltece la diversidad cultural que tiene la ciudad, recordándola como una capital, rockera, despierta y multifacética que vale la pena vivir.

“Bogotanizando” (Noel Petro y su Requinto) Con un ritmo carranguero y tropical, esta canción nos habla de la chicha, de la changua, del piquete y de lugares icónicos de la ciudad y de la vida diaria en la capital colombiana, con la intención de que sus oyentes se “bogotanicen”.

Noel Petro es un músico de origen caribeño que cobró atractivo a finales de la década del 50 por sus cómicas canciones y habilidad para interpretar el requinto y la guitarra eléctrica. También es conocido como El Burro Mocho y se le atribuye la creación del requinto eléctrico.

Por último, la canción con la orquesta de la Billo's Caracas Boy **“Para Bogotá”**, pionera, que cuando suena se baila en este ambiente de clima frío, pero con gran calor humano que nos acogió a todos los pueblerinos con gran cariño que nos preguntaban cuando llegábamos ¿cuál era la mejor avenida de nuestro pueblo? Contestábamos: **la venida pa Bogotá.**

Viene pág. 1

... seguridad es una de nuestras prioridades: Alcalde Carlos Fernando Galán



El alcalde mayor de Bogotá, Carlos Fernando Galán, en compañía del secretario de Seguridad, Convivencia y Justicia, César Restrepo Flórez, realizaron esta mañana un recorrido por las nuevas y modernas instalaciones del comando de la Policía Metropolitana de Bogotá (Mebog) para conocer el equipamiento y, además, revisar el enfoque de los planes operativos y las acciones de seguridad que actualmente se implementan en las 20 localidades.

“Esta primera semana en la alcaldía le hemos dedicado, particularmente, el tiempo a la prioridad número uno de los bogotanos: la seguridad. Por eso, hoy estuvimos en el comando de la Policía Metropolitana de Bogotá (Mebog), revisamos las capacidades que tiene, lo que se ha hecho y diseñar un plan que tenga la posibilidad de implementarse desde ya”, aseguró el alcalde de Bogotá, Carlos Fernando Galán.

Para el mandatario de la ciudad recuperar la seguridad en Bogotá es uno de sus mayores desafíos,

por eso, también se reunió en horas de la tarde con los brigadieres generales José Soto, comandante de la Quinta División y Rodolfo Morales comandante de la Brigada 13 del Ejército Nacional.

Los altos mandos militares, le explicaron al Alcalde Mayor el despliegue operacional de las tropas en el departamento de Cundinamarca y en la capital del país, lo anterior, con el fin de brindarle seguridad a Bogotá en el marco del ‘Plan Armadura’. Igualmente, le presentaron el ‘Plan Ezequiel’ que se desarrolla en la localidad de Sumapaz y que tiene como propósito contener las pretensiones de expansión territorial de Grupos Armados Organizados provenientes de otros departamentos.

“También visitamos la Brigada 13 del Ejército Nacional donde tuvimos la posibilidad de saber cómo ha sido la coordinación y cómo vamos a abrir una nueva etapa de articulación y coordinación para el plan de seguridad que vamos a implementar y que va a garantizar que la ciudad recupere la tranquilidad y camine segura”, sostuvo el mandatario de los bogotanos.

Por su parte, el secretario de Seguridad, Convivencia y Justicia, César Restrepo, dijo

que esta jornada de trabajo con la Policía Metropolitana y con el Ejército Nacional ayuda a definir las acciones con las cuales les devolverán a los bogotanos la posibilidad de caminar seguros.

“Lucharemos de frente contra el crimen, recuperaremos la ciudad para el disfrute de los bogotanos y adicionalmente, crearemos una nueva alianza en la cual la confianza nos una para vivir mejor y para caminar más seguros”, manifestó el secretario.

Al cierre de la jornada, el Alcalde Mayor recibió por parte de los generales una moneda representativa de la Brigada 13 que simboliza la hermandad y el trabajo en equipo.

Es importante mencionar que el alcalde Galán, también visitó esta semana, la estación de Policía de la localidad de Kennedy, la estación de Policía de Ciudad Bolívar, y el CAI de Arborizadora Alta, este último, blanco de un atentado terrorista en marzo de 2022 que dejó más de 30 personas heridas y causó la muerte de los menores Daniel Steven Duque e Ivanna Salome Rangel.

Denuncia el tráfico de fauna



#LibresYEnSuHábitat

La Secretaría de Ambiente invita a todas las personas a reportar los casos de riesgo o de amenaza que involucren la fauna silvestre, a través de las líneas telefónicas:



317 4276828 318 7125560
318 2616876 318 8277733
(601) 3778854

o al correo:
fauna@ambientebogota.gov.co



SECRETARÍA DE
AMBIENTE



Agencia de Prensa

La FILBo anuncia más invitados a su edición 2024

- Se trata de autores nacionales e internacionales cuyas obras comparten el eje temático principal de la FILBo este año: *Lee la naturaleza*.

- En el listado de autores confirmados, se destacan la socióloga y activista boliviana **Silvia Rivera Cusicanqui**, el escritor y crítico **Jorge Carrión**, la escritora y activista colombiana **Mariana Matija**, y **Mauricio Diazgranados**, director científico del Jardín Botánico de Nueva York, entre otros creadores.

- Esta edición 36 contará con invitados de alrededor 25 países, entre autores emergentes y consolidados, que se irán anunciando conforme se acerque el comienzo de la feria.



La Feria Internacional del Libro de Bogotá, FILBo, organizada por la Cámara Colombiana del Libro (CCL) y Corferias, bajo el lema “**Lee la naturaleza**”, reveló nuevos nombres de autores confirmados para su edición número 36, que se realizará del 17 de abril al 2 de mayo. La FILBo, que contará con invitados nacionales e internacionales procedentes de 25 países, y que tendrá a Brasil como País Invitado de Honor, confirmó la presencia de **importantes autores ligados al mundo natural**:

Dentro de las confirmadas está la colombiana **Andrea Cote**, cuya obra se aproxima a la naturaleza desde la poesía. Su libro *Puerto calcinado* se ha traducido a más de cinco idiomas y ganó en

Italia el premio a mejor libro de poesía en 2010. Así como el poeta, ensayista y traductor **Santiago Espinosa**, cuya obra, en la que sobresalen títulos como *California* y *Una poética de las montañas*, encuentra en la naturaleza uno de sus temas principales. También el poeta **Horacio Benavides**, ganador de varios premios nacionales en este género y autor de *Por sombra la luz*, una antología publicada recientemente; e **Iliana Hernández**, teórica e investigadora especialista en la relación estética-ciencia-tecnología, quien hablará sobre las poéticas de la vida artificial y la biología sintética. Se suman **Carlos Eduardo Maldonado**, respetado académico y filósofo experto en las llamadas ciencias

de la complejidad, a partir de las cuales explica que la creatividad es inherente a la naturaleza y no exclusiva de los seres humanos; y **Mauricio Diazgranados**, nuevo director científico del Jardín Botánico de Nueva York y considerado como la máxima autoridad mundial en frailejones.

En cuanto a los invitados internacionales que nutren el programa sobre naturaleza está **Santiago Beruete**, antropólogo y filósofo español, en cuyas obras convergen la filosofía y la naturaleza, participará en esta edición de la FILBo. Beruete es autor de títulos como *Jardinosofía*, y *Verdolatría*. Otra de las autoras invitadas es la boliviana **Silvia Rivera Cusicanqui**, socióloga, activista e histo-

riadora aimara, conocida por ser la creadora del concepto *ch'ixi*, que responde a las limitaciones de definiciones como “mestizaje” o “multiculturalidad”.

La FILBo también invitó a los españoles **Jorge Carrión**, crítico cultural para *The New York Times*, director del máster en Creación Literaria de la BSM de Barcelona, y creador del reconocido podcast *Solaris*; y a **José Luis Fernández**, científico titular del Real Jardín Botánico de Madrid, y autor y coordinador científico del proyecto editorial hispano-colombiano *Flora de Mutis*.

En esta versión 36 estarán **Paco Calvo**, director del Laboratorio de Inteligencia Mínima de la Universidad de Murcia, enfocado en experi-

mentar, desde hace más de 20 años, con las deslumbrantes posibilidades de la inteligencia vegetal; y el egipcio **Ahmad Mohsen**, filólogo de la Universidad de El Cairo, traductor, periodista y autor del poemario *Libreta del exilio*, quien impartirá un taller en la FILBo sobre cómo escribir poesía en conexión con los distintos elementos de la naturaleza.

Como parte de la conmemoración del centenario de *La Vorágine*, de **José Eustasio Rivera**, la lista de autores invitados incluye a **Margareta Serje** y a **Erna von der Walde**, autoras del libro *La Vorágine*, una edición cosmográfica. **Serje** es profesora titular de la Universidad de los Andes y, en su labor investigadora aborda las distintas relaciones entre los seres humanos y la naturaleza. Por su parte, **Von der Walde** concentra su trabajo académico en la literatura latinoamericana, las teorías culturales y poscoloniales, y las representaciones de la violencia.

“Serán más de **120** autores invitados, con quienes crearemos un ecosistema que llevará a los asistentes a un viaje que honra la naturaleza”, afirmó **Adriana Ángel**, directora de la FILBo.

Agencia de Prensa

Centro Vive: jornadas de educación ambiental para la gestión adecuada de residuos

Las próximas jornadas de sensibilización de la Secretaría de Ambiente se llevarán a cabo el 2, 9, 16, 23 y 30 de marzo entre las localidades de La Candelaria y Santa Fe (según el perímetro definido).

La autoridad ambiental sigue recorriendo las calles del centro de Bogotá con el objetivo de sensibilizar a los comerciantes, transeúntes y ciudadanía en general sobre la adecuada gestión y disposición de residuos sólidos. Estas jornadas se enmarcan en la iniciativa distrital "El Centro Vive", que busca embellecer y revitalizar este punto de la ciudad con acciones integrales de

El Centro Vive, es una iniciativa que busca embellecer y revitalizar este punto de la ciudad con acciones de todas las entidades del Distrito. La Alcaldía Mayor de Bogotá invita a los ciudadanos y ciudadanas para que se sumen a estas jornadas de embellecimiento y cuidado del patrimonio.

todas las entidades del Distrito enfocadas, especialmente, en limpieza, cultura, recuperación del espacio público, seguridad, turismo, entre otras.

"Estamos haciendo jornadas de sensibilización sobre la gestión de residuos sólidos a través del juego de las 3R (reducir, reciclar y reutilizar), que consiste en que las personas separen los

residuos y los ubiquen en la caneca indicada. Todo esto se hace con el fin de recuperar el centro de la ciudad", aseguró David Guzmán, colaborador de la Secretaría de Ambiente.

Durante enero y febrero de 2024, la Secretaría de Ambiente ha llevado a cabo actividades de sensibilización y educación ambiental en los parques Santander y los Periodistas, carrera séptima e inmediaciones de la Biblioteca Luis Ángel Arango.

Cronograma de las jornadas de sensibilización

Las próximas jornadas de sensibilización por parte de la Secretaría de Ambiente se llevarán a cabo el 2, 9, 16, 23 y 30 de marzo entre las localidades de La Candelaria y Santa Fe (según el perímetro definido).

"Estoy en esta jornada del Centro Vive porque me parece genial lo que están haciendo, que la gente se apropie de su espacio y entienda que no es solamente cuestión de las instituciones sino que todos podemos poner nuestro granito de arena para tener una Bogotá más linda y unos espacios sin residuos y muy bien cuidados", afirmó Paola Hernández, voluntaria en las jornadas de embellecimiento del Centro Vive.

La Alcaldía Mayor de Bogotá invita a los ciudadanos y ciudadanas que se sumen a estas jornadas de embellecimiento y cuidado del patrimonio. Las siguientes actividades se publicarán en las redes oficiales de la Alcaldía, allí las personas interesadas en participar se podrán inscribir como voluntarios.

Viene pág. 1

Prevención y mitigación, fundamentales para reducir el riesgo de incendios forestales

Según el Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales (Ideam) el fenómeno de El Niño se volverá a sentir con intensidad en Bogotá durante las próximas semanas y se espera que las temperaturas se normalicen entre abril y junio del presente año.

Ante esta situación, en Bogotá se han venido registrando días soleados y altas temperaturas, por eso, la Secretaría de Ambiente, en conjunto con otras entidades del Distrito, trabajan articuladamente para reducir el riesgo y atender posibles emergencias, como las que se pre-

que permitan la conservación de los ecosistemas.

Chapinero, Ciudad Bolívar, Usme y San Cristóbal son las localidades que han presentado mayor cantidad de incendios forestales durante los últimos años. La prevención y mitigación son fundamentales para ayudar a evitar las pérdidas en los ecosistemas.

¿Qué ha pasado en las áreas afectadas por los incendios?

El Distrito, en conjunto con la CAR, está analizando y adelanta un diagnóstico de las zonas afectadas por los incendios, en los Cerros orientales y Entrenubes, para plantear,



sentaron a finales de enero y principio de febrero en la capital.

Los incendios forestales son causados de manera accidental o intencional y pueden afectar la flora, la fauna, el suelo, el agua, el aire y la salud de las personas que, además, se benefician de estos recursos naturales.

Ante este panorama, la Administración Distrital enfoca su capacidad operativa y técnica en acciones de conocimiento en las diferentes localidades, prevención, reducción del riesgo y manejo de emergencias. Desde sus competencias, la Secretaría de Ambiente trabaja en acciones y jornadas pedagógicas

planear e intervenir estos ecosistemas. Así mismo, ya se adelantan los planes para el control de rebrotes de especies exóticas como pino y acacia.

Las labores de restauración iniciarán después de abril, lo que incluiría el control para la pérdida de suelos, manejo silvicultural por riesgo y enriquecimiento con coberturas vegetales nativas.

Los incendios forestales son una grave amenaza para la biodiversidad y las comunidades que viven al interior y en la zona de influencia, hacer fogatas, encender cigarrillos dentro ecosistemas o zonas verdes está totalmente prohibido.



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

Oficina de Prensa

Todo lo que usted necesita saber sobre hipertensión arterial en cinco preguntas y respuestas

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), a marzo de 2023, 1.280 millones de adultos, entre 30 y 79 años, padecían de tensión arterial elevada y aproximadamente 1 de cada 5 adultos con hipertensión, la tenía bajo control.

Es por eso que, NUEVA EPS, a través de los programas de manejo y gestión de riesgo de enfermedades crónicas, busca intervenir de manera oportuna en la progresión de este tipo de patologías. Vivian Bernal, médico especialista de la Compañía, resuelve las dudas más frecuentes sobre la hipertensión y los hábitos de vida saludables que puede adoptar una persona para evitarla y reducir estas cifras.

¿Qué es la hipertensión y cómo se controla?

Cuando el corazón bombea sangre se dirige a través de arterias, ejerciendo fuerza sobre las paredes de estos vasos y es lo que se conoce como presión arterial. La tensión arterial normal en adultos es de 120/70 mm Hg. De acuerdo con las nuevas guías de la Asociación Americana del Corazón (AHA) y del Colegio Americano del

Corazón cuando las cifras son iguales o superiores a 130/80mmHg se considera a la persona hipertenso. Se debe tener cuenta que el diagnóstico no se puede hacer con una sola medición, se debe realizar un monitoreo de presión arterial durante 24 horas continuas.

¿Cuáles son los síntomas de alerta?

La mayoría de las personas con hipertensión no muestran ningún síntoma; en algunas ocasiones, la enfermedad puede producir dolor de cabeza, sensación de mareo, dolor torácico y hemorragias nasales.

¿Quiénes son más propensos a desarrollar Hipertensión?

- Personas con antecedentes familiares, más que heredar directamente la enfermedad, se transmite una predisposición a desarrollar tensión elevada.

- Los hombres tienen más tendencia a desarrollarla en edades tempranas que las mujeres, sin embargo, una vez las mujeres han pasado la etapa de la menopausia el riesgo es igual para ambos sexos.

- Se considera que después de los 50 años, los adultos corren mayor riesgo de sufrir de Hi-

pertensión Arterial, esto debido a que con la edad las arterias tienen menor capacidad de distenderse en el momento en que circula la sangre oxigenada.

- Entre otros desencadenantes está el desarrollo Obesidad y sobrepeso, Diabetes, Niveles elevados de colesterol, el consumo de alcohol y cigarrillo.

¿Un niño puede desarrollar Hipertensión?

Sí, generalmente la tensión elevada en niños se debe a otras patologías como alteraciones renales o endocrinas, por lo tanto, es vital tratar la causa de la hipertensión

¿Cuál es el tratamiento por seguir?

El objetivo del tratamiento es lograr el control de las cifras tensionales para evitar la lesión de órganos. Es importante empezar con el control del consumo de sal, actividad física regular; si estos cambios no ayudan a controlar la presión arterial dentro de 3 a 6 meses, la enfermedad puede tratarse con medicamentos y el tratamiento dependerá de las condiciones específicas de cada paciente y debidamente ordenado por el médico tratante.

Métodos anticonceptivos: cómo funcionan y cuál es el más usado



Al Iniciar la vida sexual son diversas las preguntas que pasan por la mente de los jóvenes cómo ¿cuál es el método de planificación más efectivo?, y ¿cuál es la forma correcta de usarlo? Y es que, si bien en la actualidad hay diversas opciones en el mercado, lo ideal es que cada persona conozca cuál se puede adaptar mejor a sus necesidades, para llevar una vida sexual saludable.

Es por eso que NUEVA EPS tiene a disposición de sus afiliados el Programa de Planificación Familiar, en donde pueden acceder a consultas médicas y de enfermería gratuita para la orientación y elección del método anticonceptivo, de acuerdo con lo descrito en el Plan de Beneficios en Salud – PBS.

Por lo pronto, y para

resolver algunas de las inquietudes presentadas con mayor frecuencia en los jóvenes, consultamos a la Dra. Stephanie Florez, Ginecóloga y Obstetra del Hospital Universitario Mayor – Méderi, para conocer el correcto uso de los diversos métodos anticonceptivos.

¿Cuál es el método de planificación más usado?

Dra. Florez: “los métodos de planificación más usados son los métodos de barrera, y de estos el más usado sería el condón masculino, este además de prevenir un embarazo no deseado, también protege a las personas de las enfermedades de transmisión sexual”

¿Cómo funciona cada método anticonceptivo?

Pastillas

anticonceptivas

Dra. Florez: “existen varios tipos de pastillas anticonceptivas, y se pueden presentar en dos esquemas

de administración de 21 o 24 dosis, eso depende de la concentración de los compuestos, y básicamente lo que hacen es inhibir la ovulación para evitar el embarazo”

Inyección

Dra. Florez: “Dentro de los inyectables también tenemos dos tipos de inyección uno que solamente tiene progestina conocido popularmente como la inyección trimestral, está actualmente no se recomienda como método anticonceptivo habitual, solamente lo utilizamos en las mujeres que acaban de tener un embarazo, en el primer periodo después del parto. Por otro lado, hay también inyecciones de aplicación mensual que tienen el mismo mecanismo de la de las pastillas.

Pasa pág. 10

Más información: daniel.amaya@jbb.gov.co

CONVOCATORIA

Quieres hacer pasantía o voluntariado
En el Jardín Botánico de Bogotá

**Requisitos: tener conocimiento
y/o experiencia en ilustración,
preferiblemente botánica.**



JARDÍN
BOTÁNICO



Viene pág. ►2

...Zuleta y su rosario de incidencias

El libro tiene a veces el tono del Retrato del artista adolescente de James Joyce, a veces el humor cáustico de Woody Allen en Sin Plumas: "El psicoanálisis es una conversación en la que el que habla está acostado mirando al techo y el que oye está detrás y lo que más se le oye decir es "Por hoy dejemos aquí".

Podría de infidente contar otras cosas, pero no se trata de dañarles el final de la película. Lo que sí podemos es adelantar una seguidilla de frases en el mismo orden del libro, son huellas dejadas sobre un camino que conviene recorrer completo: "Le escuché a mi abuela Margarita decir que de la vanidad vivimos, la vanidad es el motor de la vida, lo que nos impulsa a ser".

"Yo seguía creyendo en Dios a escondidas de papá. Suponía que me iría para el cielo. La única preocupación era que a mi padre, por ateo, no lo iban a dejar entrar". "Una vez Álvaro preguntó si nuestro papá era comunista. En el barrio circulaba el rumor de que en nuestra casa había reuniones raras y muchos libros". "No teníamos televisor, pues era "instrumento de dominación capitalista". "Los intelectuales son señores que viven para conversar, para repetir lo que dicen los libros que leen. Lo que más les interesa es tomar trago con los amigos y sentirse todos muy inteligentes". "Tenía claro que un hijo es también una prisión. Sabía cuánto se sufren los hijos". "Oigo los trenes invisibles donde duerme el niño que no fui". "La publicidad es un sueño que no deja dormir (...). Todo el tiempo estábamos haciendo frases absurdas, que nos doblaban de la risa como si estuviéramos trabados". "Hoy conocí a mi mamá, quedamos mutuamente decepcionados". Moraleja y conclusión, con la lectura de Lo que no fue dicho mepasó como cuando Gabo descubrió en Kafka que estaba permitido decir que Gregorio Samsa una mañana despertó convertido en un monstruoso insecto. Para el caso que nos ocupa, uno descubre que es posible ventilar al sol con nostálgica agonía los trapos de su propia familia, usando como adarga la literatura. Es un libro valiente, de los valientes que dejan huella.

...anticonceptivos: cómo funcionan

Viene pág. 8

Implante subdérmico

Dra. Florez: "Los implantes subdérmicos por su parte, son de los métodos anticonceptivos más efectivos. Su mecanismo de acción consiste también en la inhibición de la ovulación mediante la concentración hormonal que se tiene disponible durante un periodo de 3 o 5 años. En su mayoría las mujeres los toleran muy bien, pero en algunos casos puntuales pueden presentarse dolor de cabeza, sangrados internos menstruales, aumento o disminución de peso y algunos efectos colaterales que dependen

de cada mujer".

Implantes intrauterinos – DIU

Dra. Florez: "Los dispositivos intrauterinos los podemos encontrar en varias presentaciones, tenemos el dispositivo intrauterino de cobre y los dispositivos liberadores de levonorgestrel, que es la hormona encargada de evitar el embarazo, este tipo de dispositivos pueden tener una duración de 5 a 8 años, dependiendo de la concentración hormonal de cada marca".

Una recomendación final para quienes deciden iniciar su vida sexual...

La recomendación para los jóvenes que deciden iniciar su vida sexual, es que consulten, se asesoren y busquen el mejor método anticonceptivo. Es importante que tengan una valoración en el Programa de Planificación Familiar, para determinar cuál es el método más seguro y eficaz para cada paciente. Vale la pena recordar que, en caso de no tener parejas estables, y que se presenten relaciones de forma casual, siempre se debe utilizar un método de barrera, para además de evitar la concepción, evitar las enfermedades de transmisión sexual".



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

100 DÍAS
POR BOGOTÁ



¡Sumémonos a esta causa!

**Revivamos el centro de Bogotá para devolverle su esplendor
y crear nuevas oportunidades.**

El centro vive

