

■ 300 se asignarán a la ciudad de Cali

## 500 policías reforzarán la seguridad del Valle del Cauca

La gobernadora del Valle del Cauca, Dilian Francisca Toro, anunció medidas para fortalecer la seguridad en Cali y el departamento, con la llegada de 500 efectivos policiales.

De estos, 300 serán destinados a Cali y 200 para diversas áreas del departamento. La entrega oficial será realizada por el general William Salamanca, director de la Policía Nacional de Colombia, en una ceremonia programada para el próximo jueves 18 de enero. **PÁG. 5**

## Llamado de gremios a autoridades ante actos vandálicos

Luego que este miércoles desconocidos prendieran fuego a una retroexcavadora en el municipio de Padilla, la presidenta de la junta directiva del Comité Intergremial y Empresarial del Valle del Cauca, Claudia Calero, rechazó este hecho y los ocurridos en Dagua donde fueron incinerados dos vehículos e incendiado más de cien hectáreas de bosque, se pidieron acciones de las autoridades. **PÁG. 2**



## Distrito moda abre convocatoria

Foto: Juan David Vélez @juanvelezph

LA CÁMARA DE LA MODA VALLECAUCANA LANZÓ LA CAMPAÑA OFICIAL DE SU EVENTO INSIGNIA, 'DISTRITO MODA, LA SEMANA DE LA MODA DE CALI, PALMIRA Y EL VALLE DEL CAUCA'. LA CONVOCATORIA PARA DISEÑADORES Y MARCAS DE CALI, COLOMBIA Y LATINOAMÉRICA QUE ASPIREN A PARTICIPAR DE ESTA TERCERA EDICIÓN ESTARÁ ABIERTA HASTA EL 16 DE FEBRERO. DISTRITO MODA 2024 SE REALIZARÁ EN CALI ENTRE EL 6 Y EL 8 DE JUNIO EN EL CENTRO DE EVENTOS VALLE DEL PACÍFICO Y EN PASARELAS ALTERNAS EN CALI Y PALMIRA.

Nuevos teléfonos  
**DIARIO OCCIDENTE**



**Fijo: 602 3989514**  
**Celular: 311 7115778**

## ■ Urgen acciones de las autoridades

# Rechazo a atentados en Padilla y Dagua

Foto: Asocaña

Los atentados de que han sido objeto el sector agricultor en el norte del Cauca y el municipio de Dagua, fueron rechazados por el Comité Intergremial y Empresarial del Valle del Cauca.

La presidenta de la junta directiva del Comité, Claudia Calero, manifestó que este miércoles en zona rural de Padilla, norte del Cauca, hombres armados incineraron maquinaria que era utilizada para labores agrícolas del cultivo de caña.

La dirigente empresarial expresó que desde el Comité Intergremial y Empresarial del Valle del Cauca, llamados reiterativos al deterioro de la seguridad en esta región. Es hora que las autoridades



En Padilla fue incinerada una retroexcavadora por desconocidos.

tomen medidas definitivas para que estos hechos que exponen a los trabajadores del campo, deterioran el medio ambiente y desestabilizan a la región ya no sucedan más".

Como denunciaron los gremios, en Padilla, un grupo de hombres sustrajo una retroexcavadora que era utilizada para labores agrícolas y

procedieron a incindiarla poniendo en peligro al conductor de la misma.

La señora Calero indicó que este hecho violento ocurrido en la región se suma a la incineración de otros dos vehículos en Dagua, al igual que la quema de 127 hectáreas de plantaciones forestales en ese municipio.

## ■ Para pago de rentas departamentales

# Contribuyentes tienen plazo hasta el 29 de febrero

Foto: Gobernación del Valle

Un llamado a los contribuyentes del Valle del Cauca que se acogieron a condonación de intereses y sanciones de rentas departamentales hizo la Unidad Administrativa Especial de Impuestos, Rentas y Gestión Tributaria del Valle del Cauca, para que cancelen sus obligaciones antes del 29 de febrero.

### Revisión

La Unidad anunció un plan de contingencia para facilitar el proceso de liquidación y pago a los contribuyentes que se acogieron a la ordenanza 610 del 15 de febrero de 2023, de remisibilidad de deudas tributarias.

Martha Isabel Ramírez, gerente de la Unidad de Rentas, dijo que "hemos tenido un reconocimiento porque se amplió la ordenanza hasta



Los contribuyentes podrán cancelar sus obligaciones antes del 29 de febrero.

el 31 de diciembre de 2023 y no ha sido posible atender de manera definitiva todas estas solicitudes; tenemos un aproximado de trece mil solicitudes, entonces vamos a dar un margen de tiempo para que el contribuyente pueda revisar su liquidación y hacer efectivo el pago hasta el 29 de febrero".

## ■ Alianza con Fenalco

# Departamento y gremios impulsan competitividad

Foto: Gobernación del Valle

Con el fin de impulsar alianzas con el sector privado, la Gobernación del Valle continúa reuniéndose con los gremios de la región.

Por eso sostuvo un encuentro con la Federación Nacional de Comerciantes, Fenalco Seccional Valle, para definir estrategias para mejorar la empleabilidad en el departamento.

Es así como definieron acción como la formación dual para el trabajo y la realización de eventos de gran formato, para fortalecer el desarrollo del Valle.

La gobernadora Dilian Francisca Toro continúa estrechando lazos para trabajar articuladamente con el sector productivo del departamento e impulsar la competitividad.

Como se recordará, la mandataria ya se reunió con Asocaña, con el fin de trazar acciones para desarrollar inversión social.

### Productividad

La gobernadora manifestó que "precisamente con Fenalco hablamos de productividad, generación de empleo y de cómo podemos hacer



Fenalco y el gobierno departamental sostuvieron una reunión para impulsar estrategias de competitividad.

impulsar la educación para el trabajo, para poder lograr que nuestros jóvenes y también los mayores puedan tener oportunidades de empleo y mejorar sus condiciones de vida, además de poder lograr impulsar a Cali y el Valle del Cauca con grandes eventos que traigan muchísima gente para que se reactive la economía".

Además, la mandataria explicó sobre el trabajo articulado que se adelantará para generar espacios de formación para los vallecaucanos y así poder suplir la oferta de empleos en los sectores comercio y servicios.

## ■ En el Valle

# Expectativa por inversión extranjera

Foto: Archivo Diario Occidente

Durante el 2024, Invest Pacific espera traer 27 proyectos de inversión al Valle del Cauca, generar cerca de 1.850 empleos formales y atraer a la región aproximadamente 325 millones de dólares.

Así lo dio a conocer el director ejecutivo de Invest Pacific, Juan Carlos Castro, quien indicó que este año se buscará fortalecer sectores estratégicos como alimentos, bebidas, logística, cadena de frío, eventos, químicos, metalmeccánica, agroinsumos.

Según indicó Castro "vemos con optimismo este 2024" al destacar la llegada de la inversión extranjera al Valle durante el año pasado, cuando, según informó 25 compañías expandieron sus operaciones en el departamento.

Lo anterior, indicó que generó más de mil empleos.

### Balance

El directivo afirmó que "en el año 2023 tuvi-



Durante el 2024 se espera atraer mayor inversión extranjera al Valle.

mos alrededor de unos 528 millones de dólares en monto de inversión, se generaron alrededor de unos 1.256 empleos para ser específicos, y se aterrizaron el valle 25 proyectos, esas son cifras casi que récord durante los 13 años de Invest Pacific".

Así mismo, destacó que de las 25 empresas que invirtieron en el Valle, catorce ya contaban con operaciones y decidieron reinvertir en la región.

## Operativos seguirá

# Desmantelan asentamientos ilegales en Yumbo

Foto: Alcaldía de Yumbo

Un total de catorce asentamientos ilegales han sido desmontados por la actual administración de Yumbo.

La administración ya tiene información sobre estos asentamientos en diferentes sectores de esta localidad. con el fin de recuperar el espacio público y prevenir actividades ilícitas que puedan presentarse en estos predios invadidos.

Carlos Arango Murgueitio, secretario de Gobierno, Seguridad y Convivencia de Yumbo, informó que una de las últimas intervenciones se realizó en el barrio Las Vegas, colindando con el río Yumbo.

El funcionario explicó que el predio es del municipio y era utilizado por recicladores en la zona.

También se realizó el desmonte de cambuches en la parte de atrás del barrio Pizarro, indicó el funcionario quien ma-



En Yumbo se vienen adelantando operativos de desmonte de asentamientos ilegales..

nifestó que la Alcaldía continuará con el desmonte de asentamientos ilegales en Yumbo, en aras de recuperar el espacio público y la institucionalidad.

Muchos de estos asentamientos se encuentran en zonas de riesgo, en laderas del municipio de Yumbo.

## Agencia llega a región

# Buscan fortalecer el campo en el Valle

Foto: Archivo Diario Occidente

La Agencia de Desarrollo Rural tendrá una moderna sede en la Gobernación del Valle para impulsar el desarrollo del campo en el departamento.

En un proceso de articulación entre el Gobierno del Valle y la Agencia de Desarrollo Rural, ADR, se logró un importante beneficio para los productores campesinos de todo el territorio vallecaucano, se trata de una sede descentralizada de esta entidad, que quedará en el departamento.

La gobernadora Dilian Francisca Toro dijo que “con Jean Pierre Montoya, director de la Agencia de Desarrollo Rural para Valle del Cauca, hablamos de importantes proyectos productivos para el sector rural y para los campesinos que les permitirá tener una mayor producción y una mejor calidad en sus productos. De esa manera, podrán incrementar sus ventas y sus ingresos y mejorar su calidad de vida. Producto de este encuentro tenemos una noticia muy importante, porque le vamos a dar un espacio a la Agencia de Desarrollo Rural, aquí en la gobernación del Valle, para que pueda



Con la llegada de la Agencia de Desarrollo Rural se busca fortalecer el desarrollo del campo en el Valle..

atender a las personas del sector rural”.

### Más cerca

Este espacio les permitirá a los productores campesinos del Valle del Cauca estar más cerca de los funcionarios de esta entidad de orden nacional. “La Agencia de Desarrollo Rural es una aliada de los trabajadores del campo colombiano y el propósito del gobierno departamental, con el liderazgo de nuestra Gobernadora, Dilian Francisca Toro, es potencializar el desarrollo agropecuario, la ruralidad y la pesca, con el fin de mejorar la calidad de vida de los campesinos.

## Trece personas a la deriva

# Rescate en el Pacífico

Foto: Archivo Diario Occidente

En operativo adelantado por la Armada Nacional en el Pacífico colombiano fueron rescatadas trece personas que se encontraban a la deriva en una embarcación.

El rescate se dio entre el corregimiento de Bahía Cupica y el municipio de Bahía Solano, en el departamento del Chocó, donde la Armada de Colombia localizó una embarcación que había quedado a la deriva al parecer por fallas en su motor.

Entre los trece pasajeros había dos menores.

La operación de búsqueda y rescate inició cuando un funcionario de la alcaldía de Bahía Solano informó a la Armada de Colombia que la embarcación de nombre “Mis Mejores Días” había zarpado en la ruta Bahía Cupica, Bahía Solano, y no habían podido establecer comunicación pasadas varias horas.

### Rescate

Al recibir el llamado de alerta, la Armada de Colombia dispuso inmediatamente una unidad de Guardacostas para adelantar la operación de búsqueda y rescate, logrando



El operativo de rescate se llevó a cabo en el Pacífico colombiano..

ubicarla después de dos horas de intensas labores.

Una vez los tripulantes de la lancha estuvieron a salvo a bordo de la unidad de Guardacostas, fueron trasladados hasta el municipio de Bahía Solano donde se les brindó atención médica por parte del personal de Sanidad Naval.

La información y documentación de la lancha fue verificada con la Capitanía de Puerto, estableciendo que no contaba con los permisos respectivos para navegar.

La autoridad marítima invita a los propietarios de las embarcaciones a tener los respectivos zarpes y documentación al día.

# Operativos en Buenaventura

Foto: Archivo Diario Occidente

Con el fin de garantizar la tranquilidad en los ríos de Buenaventura, la Armada de Colombia, el Ejército Nacional y la Fuerza Aeroespacial Colombiana, desplegaron una operación de seguridad en zona rural del Distrito.

Los operativos de adelantan en los ríos Yurumanguí y Raposo.

La Fuerza Naval del Pacífico informó que alertados por la comunidad sobre un presunto enfrentamiento armado entre la compañía Omar Silgado del Grupo Armado Organizado ELN y el Grupo Armado Organizado Residual Jaime Martínez, desplegó una operación de seguridad integral con unidades fluviales y terrestres de la Brigada de Infantería de Marina No. 2, que se encuentran en el área general de los ríos Yurumanguí y Raposo.

### Acompañamiento

Así mismo, la Fuerza Pública y el Ministerio Público, mantienen el acompañamiento en el



La Armada desplegó operaciones en zona rural de Buenaventura..

territorio a la población civil, mientras que la Fuerza Aeroespacial Colombiana realizó reconocimiento aéreo en el sector.

Según informaron las autoridades, al parecer el enfrentamiento entre estos dos grupos armados al margen de la Ley, se da presuntamente por el control de los corredores de movilidad y economías ilícitas en este sector del pacífico colombiano.

## Editorial

# Cali Segura: Logros Iniciales

"Balance alentador en los primeros 15 días de la gestión de Alejandro Eder"

**E**n los primeros quince días de la gestión del alcalde de Cali, Alejandro Eder, se ha evidenciado un alentador descenso en los delitos de alto impacto, marcando un hito positivo en la seguridad de la ciudad. Las cifras reflejan la efectividad de la colaboración de diversas entidades clave en la seguridad ciudadana. La participación conjunta de la Fiscalía, Ejército Nacional, CTI, Fuerza Aérea, Policía Militar, Policía Metropolitana de Cali, Tercera Brigada, ICBF y Metrocali demuestra que toda la institucional debe actuar unida en la implementación de medidas de vigilancia y control en diversos sectores de la ciudad.

A esto hay que aunar la colaboración de la comunidad que es otro pilar fundamental para consolidar estos avances. El llamado del alcalde a la ciudadanía para denunciar actos delictivos y colaborar activamente con las autoridades subraya la importancia de una participación ciudadana activa en la construcción de un entorno seguro.

A pesar de estos resultados positivos, es imperativo no caer en la complacencia. La consigna de reforzar las estrategias de prevención del delito y control territorial debe ser continua y hay perseverar en las medidas de choque. Sin embargo, es igualmente crucial establecer planes a largo plazo que ataquen las causas estructurales de la violencia en la ciudad.

El compromiso de las autoridades, resaltando la importancia de seguir reduciendo los delitos y protegiendo a los más vulnerables, refuerza la idea de que, aunque los resultados son positivos, la tarea de construir una ciudad más segura y resiliente es una tarea de largo aliento y seguramente de altibajo si se tienen en cuenta todos los factores regionales que afectan la seguridad de Cali. La combinación de medidas inmediatas y estrategias a largo plazo es esencial para forjar un Cali verdaderamente seguro y próspero.

## MI COLUMNA

### Colombia, Ecuador, Fiscalía y el Valle



VÍCTOR MANUEL GARCÍA

La crisis del vecino país, no tiene precedentes en ese territorio, a tal punto que las autoridades ejecutivas, militares, policiales y de justicia, han parecido desbordadas y en algunos casos desorbitadas y sorprendidas por el accionar masivo de los delincuentes en ese territorio nacional.

Es que parece que las bandas delictivas en Ecuador actuaron a "sus anchas" y "debajo de las narices" de las autoridades de ese país durante años, como si no se hubieran percatado de las dimensiones del problema y les hubieran otorgado licencia para que cada vez se fortalecieran con su accionar delictivo.

Al revisar las cifras, es alarmante pensar que en un país geográficamente pequeño de tan

sólo 256.370km2 (una cuarta parte de la extensión de Colombia) y de un poco más de 17 millones de habitantes (la tercera parte de la población colombiana), existan más de 22 bandas delincuenciales de crimen organizado sin estatus ni origen político, que en conjunto se calcula que suman cerca de los 30 mil integrantes, de acuerdo a cifras "conservadoras" de la Fiscalía Ecuatoriana.

Tan solo dos de ellas, las "más poderosas", suman entre sí más de 15 mil delincuentes en sus filas (Los Choneros con nueve mil y "Los Lobos" con siete mil integrantes), de acuerdo a cálculos de la ONG, Insight Crime.

Pero ¿por qué ha sucedido esto en Ecuador? ¿Cómo se llegó hasta este punto? ¿por qué las autoridades no actuaron con antelación? ¿Se colombianizó Ecuador? ¿Cuál es el riesgo para Colombia?

Lea la columna completa en [www.occidente.co](http://www.occidente.co)

## MI OPINIÓN

### El gran reto



\* CARLOS ANDRÉS ARIAS RUEDA

Con mucha expectativa comenzó el nuevo cuatrienio que estará marcado por la administración de Alejandro Eder en la alcaldía. Llama la atención el tono conciliador del nuevo mandatario de los caleños, en donde, en sus primeras salidas al público, ha hecho sendos llamados a la reconciliación.

La Cali de hoy es una ciudad dividida, fragmentada, una ciudad que contiene varias ciudades. Estamos lejos, muy lejos, de aquella ciudad que fue modelo de civismo, que organizó los juegos panamericanos cuando despuntaba la década de 1970, la ciudad que construyó una identidad a partir de la salsa.

Las heridas de los caleños no son recientes, son producto de décadas de exclusión marcadas por una barrera física que atraviesa la ciudad como una cicatriz que se extiende a lo largo de la avenida Simón Bolívar; la caldera explotó en el año 2021, durante el llamado

estallido social. Se generaron unos bandos en donde cada uno reclamó para sí el título de "los buenos".

Desafortunadamente, la pasada administración distrital no tuvo la capacidad para generar la confianza necesaria y tratar de sanar las heridas abiertas, los constantes cuestionamientos minaron su legitimidad como conciliador e hicieron imposible su tarea como actor importante en la construcción de resiliencia ciudadana.

Es claro el reto enorme en materia de reconciliación, en donde la narrativa de "buenos y malos" o de "unos contra otros" debe dejarse de lado, eso es lo que se espera, no sólo del alcalde, sino de toda su administración, incluyendo a aquellos que en el pasado se caracterizaron por su retórica virulenta y que ahora fueron llamados por el alcalde para cumplir diferentes roles en la institucionalidad distrital. Juntos debemos apostarle a una nueva alianza ciudadana por Cali.

\* Concejal de Cali

Lea la columna completa en [www.occidente.co](http://www.occidente.co)

## EN VOZ ALTA

“ El más feliz es aquel de quien el mundo habla lo menos posible, sea en bien o sea en mal. ”

Thomas Jefferson, político estadounidense

## RINCON DEL PENSAMIENTO

### Envejecer

Algunos de nosotros envejecemos, de hecho, porque no maduramos.

Envejecemos cuando nos cerramos a las nuevas ideas y nos volvemos radicales.

Envejecemos cuando lo nuevo nos asusta.

Envejecemos también cuando pensamos demasiado en nosotros mismos. Y nos olvidamos de los demás.

Envejecemos si dejamos de luchar.

La vida puede ser comprendida, solo mirando hacia atrás.

Pero puede ser vida hoy, si miramos hacia adelante.

Envejecer no es preocupante: Ser visto como un viejo sí que lo es.

Envejecer con sabiduría no es envejecer.

Es ser comprendido.

En los ojos del joven arde la llama, en los ojos del viejo brilla la luz.

Si no crees en la edad, no envejecerás hasta el día de tu muerte.

Personalmente yo no tengo edad: tengo vida, tengo futuro.

Las columnas reflejan la opinión del autor, no la posición editorial del Diario Occidente.

Calle 7 No 8-44

PBX (602) 398 9514

Apdo. Aéreo 5252

Fax (602) 398 9514 - Ext.: 156

Cali (Colombia)

opinion@diariooccidente.com.co

Una publicación diaria del Nuevo Diario Occidente S.A. Fundado el 19 de noviembre de 1961

Editora General:  
Rosa María  
Agudelo Ayerbe  
rmagudelo@diariooccidente.com.co

Jefe de Redacción:  
Mauricio  
Ríos Giraldo  
maurorios@diariooccidente.com.co

Coordinadora de Redacción:  
Claudia Alexandra  
Delgado Salgado  
economicas@diariooccidente.com.co

Director Comercial:  
María Isabel  
Saavedra  
msaavedra@diariooccidente.com.co

Santa Fe de Bogotá:  
Esperanza Pineda  
epineda1@diariooccidente.com.co  
312 5855537 y 350 4542604

**DIARIO OCCIDENTE**  
www.occidente.co

## ■ Medidas para fortalecer la región

# Con la llegada de 300 policías para Cali y 200 para el Valle se buscará reforzar la seguridad

La gobernadora del Valle del Cauca, Dilian Francisca Toro, informó sobre la implementación de medidas para fortalecer la seguridad en la región, específicamente en Cali y el departamento. Según lo detallado por la mandataria, se espera la llegada de 500 efectivos policiales, distribuidos de manera estratégica, con 300 de ellos destinados a Cali, y los restantes 200 para cubrir diversas áreas del departamento.

La gobernadora destacó que el general William Salamanca, director de la Policía Nacional de Colombia, será el encargado de oficializar la entrega de los uniformados. Esta ceremonia está programada para llevarse a cabo en la Plazoleta San Francisco el próximo jueves 18 de enero, iniciando a las 4:00 de la tarde.

## ■ En un operativo exprés

# Desmantelan en Cali un laboratorio clandestino de drogas sintéticas en el barrio San Bosco

En un reciente operativo 'exprés' en el centro de Cali, la Policía Metropolitana descubrió el primer laboratorio de drogas sintéticas del año 2024 que operaba de manera clandestina en una vivienda del barrio San Bosco, en el centro de la ciudad. Dos individuos, conocidos como 'Gato Chinga' y 'Mono', fueron capturados en flagrancia durante la diligencia de allanamiento.

Alias 'Gato Chinga' se encargaba de la fabricación, contactos para comercialización y administración de canales de venta en redes sociales. Mientras tanto, alias



Foto: Policía Metropolitana Santiago de Cali  
Dilian Francisca Toro, anunció la llegada de 500 patrulleros de la Policía que reforzarán el pie de fuerza para garantizar la seguridad en Cali y el Valle

La presencia del director de la Policía Nacional resalta la importancia de este refuerzo a la seguridad, que busca hacer frente a las crecientes demandas de la comunidad y garantizar un entorno más seguro para los habitantes de la región.

Ana María Sanclemente, secretaria de Convivencia y Seguridad Ciudadana del

Valle, expresó que "Estamos agradecidos de que haya hecho eco la solicitud de nuestra gobernadora Dilan Francisca Toro para aumentar el pie de fuerza en el departamento y estamos seguros de que este capital humano nos va a permitir alinear las estrategias de seguridad y convivencia nuestro departamento"

La Secretaria resaltó que

este es un paso fundamental hacia la recuperación del control territorial y el fortalecimiento de la institucionalidad en todo el departamento del Valle del Cauca.

## Preocupación constante de la región

La seguridad pública ha sido una preocupación constante en la región, y la Gobernadora afirmó que "nuestro compromiso es la seguridad de todos los vallecaucaños". La llegada de 500 policías es un indicador clave de la acción decidida para mejorar la seguridad ciudadana y restaurar la confianza en la institución policial.

Este refuerzo no solo representa un aumento numérico en el personal, sino también un paso hacia la implementación de estrategias integrales.



Foto: Policía Metropolitana de Cali  
Laboratorio clandestino desarticulado en Cali. Dos detenidos y sustancias incautadas representaban ingresos mensuales superiores a 270 millones de pesos.

'Mono' dosificaba y coordinaba la distribución, especialmente en la zona céntrica y establecimientos nocturnos.

En el lugar, se incautaron armas de fuego, cartuchos, 400 dosis de drogas sintéticas, anfetaminas y al menos 200 miligramos de fentanilo, morfina y ketamina, medicamen-

tos de uso controlado ilegalmente utilizados en la producción.

La Unidad Básica de Investigación Criminal de la Unidad Nacional de Intervención Policial, Unipol, reveló que estos individuos comercializaban unas 200 dosis en un fin de semana, generando

ingresos mensuales criminales superiores a los 270 millones de pesos. La casa operativa también utilizaba la cocina de forma artesanal, con ollas arroceras, para la producción de las drogas sintéticas.

## Lucha frontal contra el microtráfico

Los capturados fueron llevados ante la Fiscalía General de la Nación por tráfico de estupefacientes y porte ilegal de armas de fuego. Un Juez de Control de Garantías dictó medida de aseguramiento intramural.



Foto: Redes sociales

Reunión de seguimiento a proyectos educativos en Cali. Actualmente, 10 sedes escolares se encuentran en proceso de construcción

## ■ 10 sedes en proceso de construcción

# Los proyectos de infraestructura escolar en Cali, van 'viento en popa'

Para fortalecer la infraestructura educativa en Cali, la secretaria de Educación Distrital, Tatiana Aguilar Rodríguez, lideró una reunión para evaluar el estado de los 23 proyectos en curso, impulsados por el Fondo de Financiamiento de Infraestructura Educativa, FFIE. La Entidad Territorial Certificada, ETC, de Cali contribuye con el 30% de los recursos a estas iniciativas, con el objetivo de mejorar las condiciones de aprendizaje para 14.673 estudiantes.

El Convenio Interadministrativo 1487 de 2015 es la piedra angular de esta iniciativa, que busca intervenir en 23 sedes educativas y construir 443 aulas escolares, incluyendo 320 nuevas, 73 mejoradas y 50 especializadas. Con una inversión total de \$170.850 millones, se espera generar un impacto significativo en la calidad de la educación en la región.

En la reunión, que contó con la participación de la abogada Adriana González Maxcyclak, gerente del FFIE, así como de Mario Urresta Laverde, subsecretario de Planeación Sectorial, y equipos de contratistas e interventores, se revisaron los avances de los proyectos en ejecución.

De los 23, 11 están actualmente en etapa de obra, cada

uno con características específicas que buscan cubrir las necesidades particulares de las comunidades educativas involucradas.

## Estados de las obras

Entre los destacados, la Institución Educativa Oficial, IEO, Siete de Agosto, sede principal, muestra un avance sobresaliente del 87%, con una inversión de \$11.163 millones. Esta sede contará con 17 aulas nuevas y mejoras en seis salones, beneficiando a 801 estudiantes, y se proyecta su entrega para febrero de 2024.

Otros proyectos como la IEO Rodrigo Lloreda, sede Luis Enrique Montoya, y la IEO Evaristo García, sede Fernando de Aragón, también avanzan con porcentajes del 37% y 55.6%, respectivamente. Se espera que estas iniciativas contribuyan significativamente al mejoramiento de las condiciones educativas, proporcionando nuevas aulas y espacios especializados para cientos de estudiantes.

Además, la IEO Siete de Agosto, sede Ana María Vernaza, IEO Normal Superior Santiago de Cali, sede principal, y IEO Villa del Sur, sede principal, están entre los proyectos que muestran avances importante.

## Informe del Ministerio del Trabajo

Tras la divulgación de un video que reveló un bochornoso caso de acoso laboral protagonizado por dos empresarios en Ibagué, involucrados en acciones de insulto, amenaza y maltrato hacia sus empleados, el Ministerio de Trabajo ha intervenido para abordar esta situación delicada.

En respuesta a los eventos ocurridos en la empresa Charry Trading SAS, la entidad ha presentado un informe detallado con el objetivo de ofrecer a la comunidad una visión clara de las acciones tomadas en respuesta a lo sucedido, buscando así esclarecer y abordar los lamentables acontecimientos.

### ¿Cuáles fueron las acciones?

En primera instancia, la ciudadanía tomó conocimiento de los hechos el 16 de septiembre de 2023. El 2 de octubre del mismo año, el Ministerio del Trabajo, en ejercicio de sus

## ¿Qué ha ocurrido tras la denuncia de acoso laboral contra dos empresarios en Ibagué?, conozca aquí la respuesta



A partir de los hallazgos durante la visita de inspección, se iniciaron de oficio los procesos administrativos sancionatorios correspondientes.

Foto: Diario Occidente

funciones, remitió de oficio el caso a la Fiscalía General de la Nación junto con los informes correspondientes. Este paso se llevó a cabo con el fin de que la autoridad competente adelantara las acciones necesarias frente a la situación de violencia que fue expuesta a través de los medios de comunicación.

Luego, La Dirección

Territorial Tolima realizó una visita de inspección, vigilancia y control en las instalaciones de la dicha empresa el 19 de septiembre de 2023. Durante esta diligencia, se revisó el cumplimiento de las normas laborales y los riesgos laborales, de acuerdo con la competencia de esta cartera.

A raíz de los hallazgos

encontrados en la visita, se emitió la orden de paralización de las actividades de la empresa por un periodo de diez días hábiles. Esta decisión se basó en las disposiciones establecidas en la Ley 1610 de 2013, específicamente en los artículos 8 y 11.

El 10 de noviembre de 2023, tras el período establecido, se levantó la medida cautelar de paralización de las actividades de la empresa. Esta acción se llevó a cabo luego de una evaluación exhaustiva de la situación y la comprobación de que se habían abordado adecuadamente las irregularidades identificadas.

A partir de los hallazgos durante la visita de inspección, se iniciaron de oficio los procesos administrativos sancionatorios correspondientes.



Foto: Captura pantalla redes sociales

Siete chicas supuestamente secuestradas enfrentan un inminente proceso de deportación, según anunció Luis Rodríguez Cúcio, subsecretario de Seguridad de México.

## Un giro inesperado del caso

### Las 8 mujeres supuestamente 'secuestradas' en México serán deportadas a Colombia

En una inesperada evolución del caso de las ocho mujeres colombianas, inicialmente reportadas como desaparecidas en México, enfrentan un inminente proceso de deportación, según anunció Luis Rodríguez Cúcio, subsecretario de Seguridad de México. La razón detrás de esta decisión radica en que siete de las chicas ingresaron al país mexicano con estatus de turistas, aunque, según las autoridades, estaban trabajando.

Durante una rueda de prensa, el subsecretario reveló datos acerca de las afirmaciones de las mujeres, contradiciendo de esta manera los informes iniciales de secuestro. En contraste con las alegaciones iniciales de delitos sexuales, las chicas negaron haber sido víctimas y admitieron su participación en una celebración, introduciendo así un giro inesperado en el desarrollo de los acontecimientos.

### No tenían permiso de trabajo

Según la versión oficial, las mujeres inicialmente ingresaron al país como visi-

tantes turísticas, pero más tarde fueron reportadas como desaparecidas, informó la Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana de México, SSPC. Sin embargo, tras llevar a cabo un proceso de toma de declaraciones, las autoridades concluyeron que no fueron objeto de ningún delito.

Como consecuencia de las irregularidades en su llegada a México, el Instituto Nacional de Migración, INM ha iniciado el proceso de deportación para las siete mujeres. Sin embargo, la mujer que no será reportada y permanecerá en el país en calidad de refugiada, su caso estará a cargo de la Comisión Mexicana de Ayuda a Refugiados, Comar.

La decisión de deportar a estas mujeres plantea interrogantes sobre las consecuencias legales y destaca la importancia de la transparencia en la comunicación de los eventos. La sociedad mexicana, colombiana y la comunidad internacional observarán con atención cómo se desarrolla este proceso y qué repercusiones podría tener en futuros casos similares.

## Lucha contra la inseguridad

### Habilitaron la línea 107 del Ejército en Valle para denunciar hechos delictivos

La Gobernadora del Valle del Cauca, a través de su cuenta de Twitter, comunicó una medida para la lucha contra la inseguridad que aqueja a la región. Se trata de la habilitación de la línea 107 del Ejército de Colombia, con el propósito de fortalecer la colaboración ciudadana en la denuncia de hechos delictivos que amenazan la seguridad de la comunidad.

En un contexto donde la inseguridad se ha convertido en un desafío constante, la gobernadora resaltó la importancia de la participación activa de la ciudadanía, la fuerza pública y el Estado en la construcción de un entorno más seguro. La denuncia de actividades ilícitas se presenta como un pilar fundamental en esta estrategia integral.



Foto: Ejército Nacional de Colombia

Esta línea de comunicación directa con las autoridades contribuyen a generar reacciones inmediatas, permitiendo intervenciones rápidas y eficientes.

### El papel de la denuncia ciudadana

La batalla contra la inseguridad se concibe como un deber compartido, donde cada individuo se convierte en un agente activo en la preservación del orden. En este sentido, la habilitación de la línea 107

del Ejército busca canalizar eficazmente la información proporcionada por los ciudadanos, transformándola en una herramienta crucial para combatir delitos como el narcotráfico, la presencia de grupos al margen de la ley, el secuestro y la extorsión.

La iniciativa destaca que las líneas de comunicación directa con las autoridades contribuyen a generar reacciones inmediatas, permitiendo intervenciones rápidas y eficientes ante situaciones críticas. Asimismo, se subrayó la posibilidad de recibir recompensas como incentivo para aquellos ciudadanos que, de manera valiente, decidan denunciar actividades delictivas, manteniendo en todo momento la total reserva de su identidad.

## Administre bien el dinero

# Optimice su vida financiera para lograr los propósitos en 2024

Foto: Pixabay

Llega el nuevo año y luego de fiestas, compromisos, gastos, vacaciones y regalos, es importante revisar las metas, proyectar las finanzas y por qué no, invertir. Algunos escogen este momento para definir si comprarán casa o carro, también para proyectar viajes, invertir en estudio, remodelar o hacer cambios importantes en sus vidas.

Según Kantar en su informe Consumer Insights “en Colombia 7 de cada 10 hogares compraron en promoción en el transcurso de 2023”, como una alternativa para gastar menos. Pero noviembre y diciembre se consideran los meses en los que la economía se dinamiza más, si se compara con los otros meses del año; de hecho, la Cámara Colombiana de Comercio Electrónico, CCCE, estimó que en el último trimestre el sector tendría un crecimiento del 16% en com-

paración con 2022.

Gastar un poco más en fin de año no tiene que ser malo del todo, siempre que se mida el bolsillo. Por esto, Juan Sebastián Dueñas, analista de inversiones de Positiva Compañía de Seguros, asegura que, “iniciando el 2024, es fundamental planear los gastos, así como el futuro y no dejarse llevar por los “descuentos”; la idea es no gastar desmedidamente y tener un objetivo claro para el año que llegó.

El analista del programa de educación financiera de la estatal indica que, a la hora de planificar el futuro financiero, es fundamental responder las siguientes preguntas: ¿Cuál fue mi comportamiento financiero en el 2023?, ¿Mi patrimonio bajó o mejoró su rendimiento?, ¿Cuánto fue mi ahorro?, ¿Logré mayores ingresos o fueron más los egresos?, ¿Estoy endeudado hasta el cuello o ya he pagado las cuotas que me propuse?

Por eso es importante iniciar el año reflexionando sobre sus metas, los aspectos clave para alcanzarlos y empezar a trabajar en cada uno de ellos, aquí algunos consejos del experto:

● 1. Defina sus metas financieras: Antes de planificar, es crucial tener claridad sobre lo que quiere lograr financieramente para 2024. ¿Quiere ahorrar para un viaje, comprar una casa, pagar deudas o invertir en su educación? Establecer metas específicas le permitirá enfocar sus esfuerzos y recursos hacia esos objetivos.

● 2. Cree un presupuesto realista: Elaborar un presupuesto es esencial a la hora de optimizar su vida financiera, pero si no es realista, se sentirá desmotivado muy pronto y puede desviarse de la meta.

● 3. Ahorre e invierta inteligentemente: Planifique un porcentaje de sus ingresos

para el ahorro. Considere la posibilidad de diversificarlos mediante inversiones inteligentes, sigue siendo un buen momento para aprovechar las altas tasas de interés en Colombia.

● 4. Gestione sus deudas: Si tiene deudas, desarrolle un plan para liquidarlas. Organice sus deudas según su tasa de interés y comience por las que tengan el interés más alto. Minimizar las deudas le brindará más margen para el ahorro e inversión.

● 5. Actualice sus conocimientos financieros: La educación financiera es clave; aproveche recursos como libros, webinars, podcasts, cursos en línea o asesoramiento profesional para mejorar su conocimiento.

● 6. Revise y ajuste su plan regularmente: Si es necesario, ajuste su presupuesto o estrategia de ahorro e inversión a las circunstancias cambiantes de su vida.



● 7. Considere el seguro y la planificación a largo plazo: los seguros de vida son una buena inversión, estos pueden apalancar momentos difíciles e inesperados durante el año. Además, considere la planificación financiera a largo plazo, como la jubilación. Invertir en estos aspectos proporciona un futuro tranquilo para usted y su familia.

En resumen, su estrategia financiera será un éxito en la medida en que tenga claro su propósito, recuerde no gastar por gastar; sea previsivo e intente que su bolsillo crezca para planificar su futuro y su felicidad.

Desde el programa de educación financiera de Positiva nos entregan estos puntos

clave para optimizar su bolsillo en 2024:

● **Enfóquese:** Tener una meta es fundamental.

● **Haga un listado:** Enumere uno a uno sus deseos y obligaciones.

● **Priorice:** De su listado, escoja aquellos que deben ser una prioridad porque son compromisos obligatorios.

● **Haga una proyección:** Cree un presupuesto y proyéctelo a un año.

● **Respóndase:** ¿Cuánto puedo ahorrar? ¿Cuánto puedo optimizar en mis gastos? ¿Cuánto puedo generar de nuevos ingresos? ¿Cómo aprovecho más los activos que poseo para generar ingresos? ¿Cómo hacer más eficientes las deudas que tengo para generar mejores pagos?

## Presentes en Colombiatex

Foto: Cotton USA

En el marco de Colombiatex 2024, la feria líder de insumos y textiles en América Latina, Cotton Council International (CCI) resalta su participación no solo con las innovaciones que ofrece el algodón cultivado en Estados Unidos sino con los programas de sostenibilidad con los que lideran en el mundo.

El stand de Cotton USA los visitantes podrán ampliar conocimientos el algodón de Estados Unidos en donde no sólo se destaca la calidad y versatilidad sino cómo prestan, a través de programas, una guía

## Beneficios del algodón de Estados Unidos para empresarios colombianos

empresarial que beneficia a la industria textil global.

La gerente regional del CCI para América Latina, Floribeth Gonzalez-Schuyler señala que los visitantes a Colombiatex 2024 “conocerán los dos programas claves que diferencian el algodón de los Estados Unidos por medio de los datos, el servicio y la inteligencia: Cotton Usa Solutions® y el U.S. Cotton Trust Protocol®”.

### Hito de sostenibilidad

Durante la feria, represen-



tantes de CCI compartirán esas características que no solo garantizan productos textiles de alta calidad, sino que también contribuyen a la preservación del medio ambiente.

Es así como presentarán

cinco ofertas para hacer crecer los negocios y que demuestran cómo el algodón de los Estados Unidos puede aumentar la productividad, la eficiencia, y la rentabilidad en las fábricas.

Dirigido por el Equipo

Técnico de Cotton Usa™, estos servicios incluyen desde visitas de Cotton Usa™ a las fábricas; la U.S. Cotton Academy; el programa Cotton Usa™ Mill

Exchange Program, seminarios sobre el algodón de los EE.UU., y el Cotton Usa Mill Performance Index™ que será presentado durante este 2024.

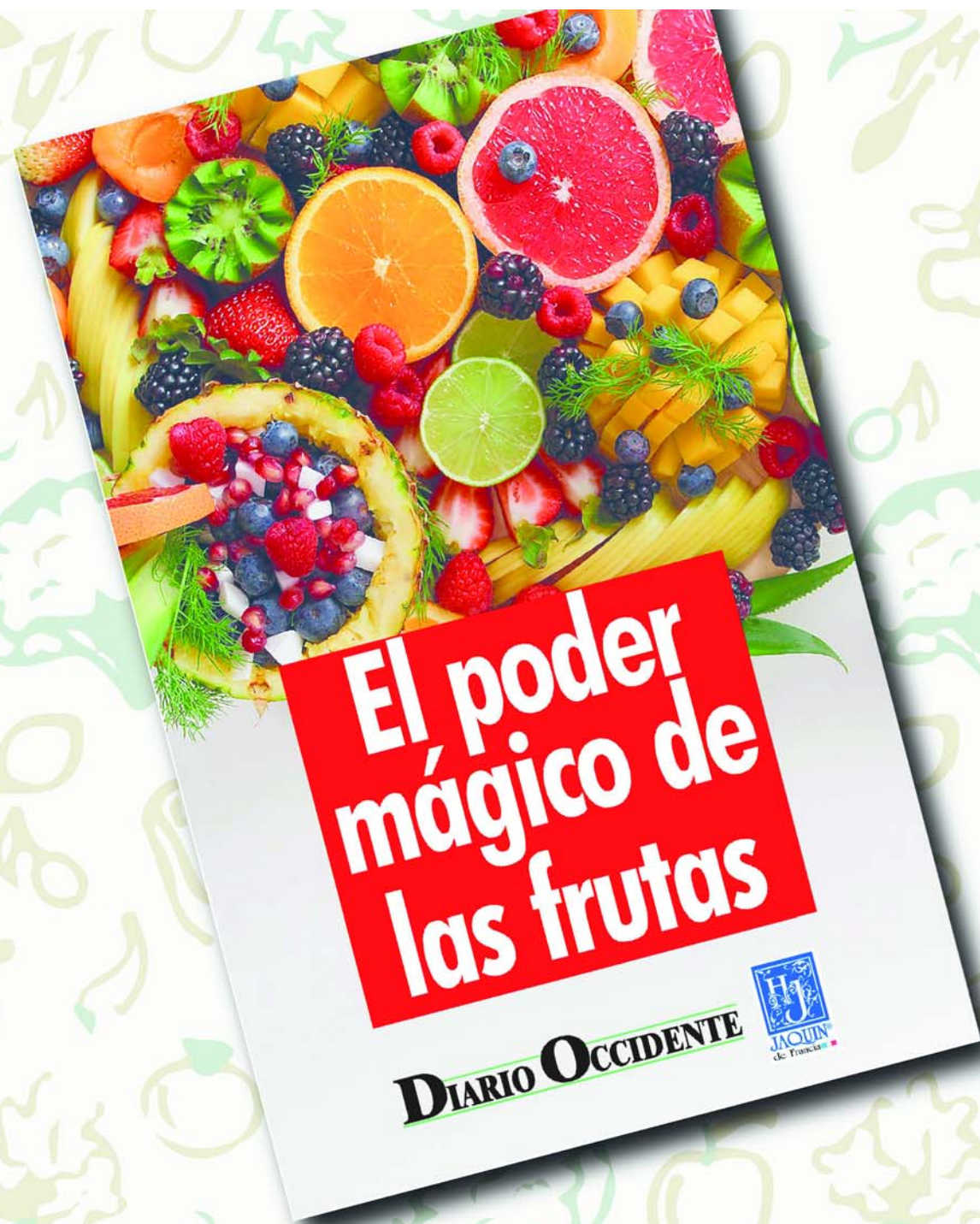
### Innovación

CCI señala la importancia de adoptar prácticas responsables en toda la cadena de suministro, desde el campo de cultivo hasta el consumidor final. Por eso el equipo técnico de Cotton Usa™ proporciona una experiencia en la hilatura del algodón de los Estados Unidos, con la información obtenida durante las visitas de Cotton Usa Solutions® a más de 500 fábricas en 25 países durante los últimos cinco años.

Y resaltan que los servicios de vanguardia que ofrecen no tienen costo para las fábricas que cumplen con los requisitos de compra de algodón de los EE. UU. y son miembros del programa U.S. Cotton Trust Protocol®, un programa que define nuevos estándares para la producción sostenible de algodón.

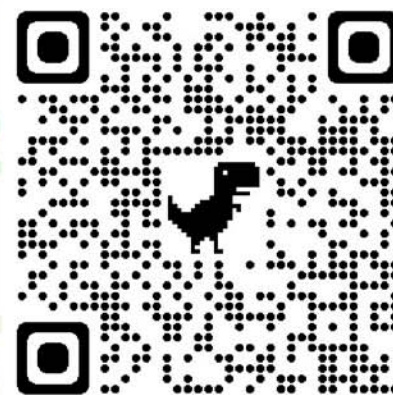
El algodón estadounidense se distingue por su proceso de cultivo sostenible, tecnología avanzada y estándares de calidad rigurosos.

**Este  
eBook  
puede  
ser tuyo  
sin ningún  
costo!!!**



**Descubre cómo mejorar  
tu salud a partir de las  
propiedades de las frutas**

**Sólo tienes que  
escanear este código**



**DIARIO OCCIDENTE**





## La semana de la moda de Cali, Palmira y el Valle Del Cauca

# Distrito Moda 2024, abre convocatoria a diseñadores y marcas

Foto: Juan Vélez @juanvelezph

Distrito Moda, la Semana de la moda de Cali, Palmira y el Valle del Cauca 2024', evento que ya llega a su tercera edición consecutiva, lanza su campaña publicitaria, cuya dirección estuvo a cargo del fotógrafo vallecaucano Juan Vélez, quien captó sofisticadas imágenes con un contundente mensaje de sostenibilidad y de regreso a nuestra esencia.

Este evento, que ha venido recuperando para Cali el sitio que se merece en el universo colombiano y Latinoamericano de la moda, fue creado por la Cámara de la Moda Vallecaucana, entidad con más de 20 años de existencia. Distrito Moda 2024 se llevará a cabo en Cali entre el 6 y el 8 de junio en el Centro de Eventos Valle del Pacífico y en pasarelas alternas en Cali y Palmira. En la campaña de lanzamiento participaron 4 de los modelos más destacados de agencias de la región, quienes fueron seleccionados como imagen de esta tercera edición: Karen Velásquez (Top Class), Pedro Pablo (Staff Models), Karla Calero (NV Models) y Juanita Urrea (El Molino).

El concepto de la campaña presenta una arriesgada visión hacia el futuro, exteriorizando una imagen transhumanista en el mundo de la



moda para destacar la fusión entre la tecnología, la esencia del ser y la elegancia consciente.

El blanco, elegido como tonalidad protagonista, simboliza la claridad y la pureza del porvenir, además de proclamar la tendencia hacia los tonos crudos en el futuro de la moda como un símbolo de respeto hacia lo básico.

El objetivo de esta campaña es hacer un llamado a la acción que impacte al público e invite

a utilizar nuevas técnicas y tecnologías que eviten los tintes contaminantes en la industria de la moda.

Los modelos, desprovistos de cejas y adornados con maquillajes gráficos, personifican la integración con las expresiones artísticas. La ausencia de cejas, elemento expresivo y humano, enfatiza la conexión inminente con la tecnología, eliminando la expresión convencional.

El espejo de agua en el

suelo, más que un elemento estético, simboliza la amenaza potencial de escasez de agua, convirtiéndose en un componente clave de la producción que insta a la reflexión.

En su conjunto, la campaña de 'Distrito Moda, la Semana de la Moda de Cali, Palmira y el Valle del Cauca' maneja una imagen conceptual que aspira a transmitir un mensaje de conciencia ambiental y una visión de un futuro donde la elegancia y la moda minimalista convergen con la responsabilidad hacia el consumo.

Todo el proyecto audiovisual fue llevado a cabo bajo el lente de los talentosos fotógrafos Juan Vélez y Jeff López, quienes se han dedicado incansablemente a resaltar el talento audiovisual existente en el Valle del Cauca. Ellos fueron los encargados de buscar que la campaña lograra anticiparse a las tendencias futuras en la moda e impulsar una reflexión profunda sobre la sostenibilidad y el impacto ambiental en la industria.

El Fashion Film promocional se hizo con la más alta tecnología 6K, bajo la dirección audiovisual de Jeff López. El estilismo corrió por cuenta de Cristian Correa y Madelein Montilla, mientras que el maquillaje estuvo a cargo de Beverly Hudgson.

## Convocatoria para marcas y diseñadores

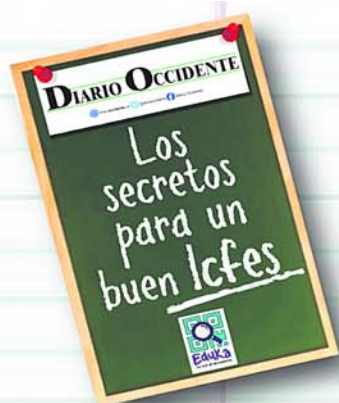
La Cámara de la Moda Vallecaucana, entidad organizadora de 'Distrito Moda, la Semana de la Moda de Cali, Palmira y el Valle del Cauca', abre inscripciones para marcas y diseñadores emergentes y posicionados a nivel local, regional, nacional y latinoamericano, para que se postulen y hagan parte de los espacios con que cuenta esta tercera edición del evento: pasarelas nacionales e internacionales, zonas de experiencia, pop-up stores y stands de exhibición y ventas.

A partir del 16 de enero y hasta el 16 de febrero, las inscripciones para diseñadores y marcas que quieran postularse estarán abiertas. Deben ingresar a la página web de la Cámara de la Moda Vallecaucana: [www.cmvalle.com](http://www.cmvalle.com) donde encontrarán los lineamientos de participación y el formulario, el cual deberá ser diligenciado en su totalidad.

Una vez termine la convocatoria (febrero 16), un comité de curaduría revisará y seleccionará las marcas y diseñadores que cumplan con los requisitos para participar en las pasarelas y/o muestra comercial de 'Distrito Moda, la Semana de la Moda de Cali, Palmira y el Valle del Cauca'.

La Cámara de la Moda Vallecaucana, consciente del gran esfuerzo que realizan todos aquellos que desean hacer parte del evento y con el ánimo de estimular su participación, le hará un reconocimiento al mejor trabajo presentado en esta convocatoria. La propuesta ganadora tendrá varios beneficios, siendo el más importante la exoneración del pago de participación, así como un acompañamiento profesional.

Desde febrero y hasta mayo de 2024 se realizarán conversatorios, seminarios de capacitación y conferencias que servirán como acompañamiento a las marcas y diseñadores preseleccionados, tanto para pasarela como en para la muestra comercial. Todo esto orientado a que esta edición de lujo de Distrito Moda 2024, además de ser un rotundo éxito, siga siendo un semillero de nuevos talentos que aporte grandemente al desarrollo de los diseñadores y marcas que buscan visibilizarse en el universo de la moda de Cali, Palmira, el Valle del Cauca, Colombia y Latinoamérica.



## ¿Estás preparándote para el Icfes?

Descarga este e-Book sin ningún costo y mejora tu puntaje!!!

sólo tienes que escanear este código



**Publique sus avisos de ley con nosotros**

**El mejor precio del mercado**



- **Fallecimientos**
- **Tarifas**
- **Convocatorias**
- **Resoluciones**
- **Est. financieros**
- **Lic. ambientales**
- **Fusiones**
- **Escisiones**
- **Liquidaciones**
- **Edictos**

**DIARIO OCCIDENTE**

[www.occidente.co](http://www.occidente.co)

**Calle 7 # 8 - 44**

**PBX. 602 3989514 CALI - CEL: 311 7115778**

**E-mail: [legales@diariooccidente.com.co](mailto:legales@diariooccidente.com.co)**

**[legales1@diariooccidente.com.co](mailto:legales1@diariooccidente.com.co)**

**[lberrio@diariooccidente.com.co](mailto:lberrio@diariooccidente.com.co)**

**[clasificados@diariooccidente.com.co](mailto:clasificados@diariooccidente.com.co)**

**<http://edictosyavisosdeley.occidente.co/>**

## ■ Siga las recomendaciones

# 8 Ejercicios de bajo impacto para adultos de +60 años

Foto: Pixabay

Entre los ejercicios o actividades de bajo impacto ideales para que los adultos mayores de 60 años practiquen, según la doctora Tatiana Bojacá García, Terapeuta física de los Centros Médicos Colmédica, están:

1. Natación: es un deporte ideal para practicar en esta edad, incluso en personas que tienen alguna limitación en su movilidad. Es un ejercicio aeróbico que involucra dos tercios de los músculos del cuerpo; además, mejora la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y estimula la circulación sanguínea.

2. Pilates: se trata de una actividad que ofrece diferentes beneficios a la mente y el cuerpo. Es un ejercicio anaeróbico con cientos de movimientos que permiten mejorar la condición física y mental, así mismo, trabaja los músculos mientras los relaja, aumenta la fuerza, la flexibilidad y optimiza la postura corporal.

3. Montar en bicicleta: es un ejercicio que proporciona beneficios tanto a la salud mental como física. Quemar calorías, aumentar la capacidad aeróbica, bajar los niveles de estrés, controlar la ansiedad y mejorar la memoria, son algunas de las ventajas que tiene su práctica. A su vez, el ciclismo permite fortalecer las rodillas sin arriesgar la salud de las articulaciones.

4. Yoga: un ejercicio que permite mantener en armonía la mente y el cuerpo. Su ejecución aporta correcciones en la postura, libera el estrés, fortalece el sistema muscular, reduce los dolores lumbares, mejora el equilibrio y optimiza la circulación.



5. Bailar: es un tipo de ejercicio aeróbico que además de ejercitar diferentes músculos del cuerpo y mejorar la condición física, proporciona vitalidad y diversión. A su vez, al estar en constante movimiento, permite elevar el ritmo cardíaco, reduciendo los riesgos de sufrir de presión arterial alta y previniendo enfermedades asociadas al corazón.

6. Caminar: es una actividad física aeróbica recomendada para mantenerse activo y saludable en esta edad, debido a la baja incidencia que tiene de lesiones. Así mismo, caminar al menos durante 30 minutos al día, brinda beneficios como mejorar la condición pulmonar, mantener un peso adecuado y prevenir el aumento de la pre-

sión arterial.

7. Elíptica: se trata de un ejercicio cardiovascular ideal para los adultos de más de 60 años debido al bajo impacto que tiene en las articulaciones. Permite trabajar el tren inferior y superior al mismo tiempo, a través de diferentes niveles de resistencia. Ayuda a mejorar la circulación de la sangre y mantener el corazón fortalecido.

8. Ejercicios de estiramiento: este tipo de actividad ayuda a acondicionar los músculos y las articulaciones en la edad adulta, previniendo problemas posturales y mejorando la condición física. De la misma manera, mejora la movilidad, favorece el flujo sanguíneo, aumenta la fuerza muscular y evita ciertos dolores lumbares.

### Recomendaciones para realizar este tipo de ejercicio

La doctora Tatiana Bojacá García, Terapeuta física de los Centros Médicos Colmédica, resalta que cuando se realice cualquier tipo de actividad física se deben seguir una serie de recomendaciones orientadas a evitar cualquier incidencia que afecte la integridad de una persona, entre ellas:

- Hacerlo bajo orientación de un profesional que evalúe las condiciones físicas al momento de iniciar un plan de ejercicios.
- Realizar una rutina de ejercicios de aumento progresivo y de acuerdo a la tolerancia de cada persona.
- Mantener un control respiratorio en la ejecución de los ejercicios.
- Usar ropa adecuada según la actividad física a ejecutar.
- Establecer un horario y tiempo determinado para realizar la actividad.
- Fijar una rutina de 2 a 3 veces por semana o si la individualidad de cada persona permite incrementar la frecuencia.
- Adoptar un plan de alimentación adecuado para complementar el entrenamiento.

En definitiva, la actividad física durante esta etapa es una de las mejores alternativas para mejorar la salud física y mental. Los ejercicios de bajo impacto son una alternativa ideal, que practicados regularmente ayudarán al cuerpo a hacer frente a los retos propios de la edad. Recuerda consultar al médico para asegurar que son los adecuados según la edad y las condiciones físicas.

Publique  
sus avisos  
de ley con  
nosotros

- Fallecimientos
- Tarifas
- Convocatorias
- Resoluciones
- Licencias ambientales
- Fusiones
- Escisiones
- Liquidaciones
- Estados financieros
- Edictos



**DIARIO OCCIDENTE**  
www.occidente.co

**Calle 7 # 8 - 44**  
**PBX. 602 3989514**  
**Cel. 311 7115778**

E-mail:  
legales@diariooccidente.com.co  
legales1@diariooccidente.com.co  
lberrio@diariooccidente.com.co  
clasificados@diariooccidente.com.co  
<http://edictosyavisosdeley.occidente.co/>



**SFAI** COLOMBIA

Consulting & Audit



- ✓ Auditoría y Revisoría Fiscal
- ✓ Impuestos y Legal
- ✓ Finanzas Corporativas
- ✓ Consultoría Gerencial
- ✓ Riesgos Empresariales
- ✓ Human Capital Solutions
- ✓ Transformación Digital
- ✓ Sostenibilidad - ESG



+ 57 312 650 90 87



infocolombia@sfaico



Bogotá - Cali

[www.sfaico](http://www.sfaico)

*Generando confianza*



14.000 profesionales



115 países atendidos



25 años de experiencia



Glocales

A man and a woman are walking hand-in-hand on a paved path, both smiling and carrying shopping bags. The man is wearing a light orange shirt and blue jeans, while the woman is wearing a light purple shirt and blue jeans. In the background, the Jardín Plaza building is visible, featuring a Starbucks Coffee store and a modern architectural design with a curved facade and large windows. The sky is bright and blue with some clouds. The overall scene is vibrant and suggests a pleasant shopping experience.

Jardín Plaza  
el centro comercial  
a **cielo abierto**,  
donde siempre  
respiras

*aire  
fresca*  
y vives momentos  
inolvidables.

Jardín  
Plaza  
Sencillamente lo mejor