EJEMPLAR GRATUITO

www.occidente.co @diarioccidente Diario Occidente

DIARIO OCCIDENTE

Cali, Miércoles 01 de abril de 2020 | LA INFORMACIÓN NO TIENE PRECIO | N.º 6.544 ISSN 0124-5171

La posibilidad está abierta

¿Extenderán aislamiento hasta junio?

Aunque el Gobierno Nacional no ha tomado una decisión al respecto, se empezó a hablar de la posibilidad de extender el aislamiento obligatorio hasta junio.

Mientras que la alcaldesa de Bogotá, Claudia López, dijo que el país debe prepararse para tres meses más de cuarentena, el presidente Iván Duque manifestó que aún no hay "suficiente información desde el punto de vista de la curva epidemiológica para decir que se prolonga o no". PÁG. 2

Para animales y empleados

El Zoológico de Cali necesita de tu colaboración

El zoológico de Cali hizo un llamado a la solidaridad para garantizar la alimentación de 2.500 animales y el pago 250 trabajadores, pues debido al Covid-19 cerró sus puertas. Para este fin, se puso a la venta una membresía vitalicia y se recibirán donaciones. PÁG. 3

Univalle inicia pruebas de Covid-19

Foto: Arturo López Tunubala - Comunicaciones Alcaldía de Cali

El laboratorio de microbiología de la Universidad del Valle está listo para realizar 60 pruebas diarias de Covid-19, lo que permitirá agilizar el proceso de diagnóstico de este virus en Cali y la región. Se espera la llegada de nuevos equipos para que el laboratorio pueda realizar más muestras por día. PÁG. 4

Clases en línea

Desde el 13 de abril, la Universidad Libre reiniciará sus actividades académicas, en los calendarios A y B, mediante el desarrollo de clases en línea anunciaron directivas de la institución. Para la comunicación entre docentes y estudiantes la Universidad seleccionó la herramienta Teams de Microsoft, para la cual ya comenzaron esta semana las capacitaciones. Así mismo se adelanta la caracterización de los estudiantes que tienen inconvenientes con el fin de buscar soluciones.

Llamado

Un llamado a los vallecaucanos hizo el secretario de Desarrollo Económico y Competitividad del departamento, Pedro Bravo, para que que respalden a los productores de frutas y verduras, cuyas ventas han disminuido en la región.

Acuerdo

Buga. A sanción del alcalde Julián Rojas pasó el Acuerdo aprobado por el Concejo que otorga ampliación de plazos del calendario tributario para el pago de los impuestos de Industria y Comercio y el Predial.

Celeridad

Buenaventura. La Alcaldía solicitó al Instituto Nacional de Salud, celeridad en los resultados de laboratorio a los pacientes sospechosos con Covid-19 en Buenaventura. De 20 pruebas sólo se han entregado cuatro resultados que dieron negativo.

No se deben tomar decisiones apresuradas: Duque

El aislamiento podría extenderse

Luego de las declaraciones de la alcaldesa de Bogotá, Claudia López, quien dijo que la cuarentena por el coronavirus podría ir hasta el mes de junio, el presidente Iván Duque, manifestó que "no hay suficiente información para definir si se prolonga la cuarentena".

El presidente Iván Duque manifestó ayer que se está revisando la curva epidemiológica, por lo que no se deben tomar decisiones apresuradas y que aún no se tiene la información epidemiológica para definir si se alarga el aislamiento, que culmina el 13 de abril.

El mandatario nacional no descartó que se hagan más cuarentenas, con medidas especiales principalmente a la población en riesgo.

El presidente dejó abierta la posibilidad y afirmó que la decisión se tomaría el 13 de abril, día en que termina el actual aislamiento nacional.

Agregó que para las decisiones que se han tomado en materia de salud, el Gobierno ha contado con el apoyo de expertos, científicos y con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Tres meses

Por su parte, la alcaldesa de Bogotá, Claudia López, expresó ayer que la capital del país debe prepararse para tres meses más de cuarentena.

David Romo especial Diario Occidente

El gobierno nacional mantiene la vigilancia frente a los casos de coronavirus. Ya se entró a la etapa de mitigación.

Según indicó, hasta el momento no hay una vacuna que contenga la propagación del Covid 19 y por eso la única forma de prevenir el contagio es quedándose en casa hasta junio.

La mandataria distrital expresó que "tenemos que hacer lo que toque para no tener más de diez mil muertos como pasó en España o en Italia, si lo que toca es quedarnos en casa, cuidándonos por tres meses más, lo tendremos que hacer".

Nuevos casos

En su informe de este martes, el Ministerio de Salud informó que se diagnosticaron 108 nuevos casos de personas infectadas por el Covid- 19 en Colombia, lo que elevó la cifra de infectados a 906 personas.

De esos 108 nuevos casos, once están en el Valle del Cauca, con lo que el departamento pasa a 116 casos positivos.

En Cali se registraron nueve nuevos casos, lo que suma 82 contagiados.

Una posibilidad

Por su parte, al referirse a una eventual extensión de la cuarentena, el alcalde de Cali, Jorge Iván Ospina, afirmó que tres meses más es una posibilidad.

El mandatario de los caleños pidió que se agilicen resultados de las pruebas para cortar la curva de contagio y afirmó que su agilidad es clave para identificar a los infectados, aislarlos, tratarlos y cortar de una vez la cadena de contagio.

Ospina indicó que Cali envió 2.100 pruebas a Bogotá, pero aún se espera el resultado de 800, lo cual lo tiene angustiado.

Fármacos no están aprobados

Expertos piden no automedicarse

Un llamado a la comunidad para que no se autoformule hicieron expertos ante información que se viene circulando sobre fármacos para tratamiento del coronavirus.

La utilización de fármacos como cloroquina e hidroxicloroquina para tratar el Covid-19, carece de confirmación médica, por lo que su uso de forma autónoma podría causar alteraciones cardiacas, problemas hematológicos e hipoglicemia, entre otros,dijeron expertos de la salud.

El profesor Giovanny Garavito Cárdenas, doctor en Farmacología y docente de la Universidad Nacional de Colombia dice que los datos existentes sobre la utilización de estos fármacos, pese a que son prometedores, aún deben ser confirmados, y en caso de su futura aprobación se usarían para el tratamiento del coronavirus en un ámbito intrahospitalario y en pacientes con determinadas características.

El especialista señala que su utilización no sería para todos los pacientes, sino para aquellos que ya hayan evolucionado a cierto nivel de gravedad de la enfermedad.

Especial Diario Occidente

Los especialistas recomendaron no automedicarse ante posibles casos de Covid- 19.

Publique sus avisos de ley con nosotros

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

DIARIO OCCIDENTE
www.occidente.co
Calle 7 # 8 - 44 PBX. 883 1111 Exts: 110 - 165 -168 - 169 Cali
E-mail: legales@diariooccidente.com.co - legales1@diariooccidente.com.co
lberrio@diariooccidente.com.co - clasificados@diariooccidente.com.co
http://edictosyavisosdeley.occidente.co/

El mejor precio del mercado

Arranca segunda fase de prevención del Coronavirus

En un 85% se cumple el aislamiento en Cali

Hasta el domingo 5 de abril se extenderá la segunda fase del plan de emergencia, contingencia y seguridad implementada en Cali para la prevención de la Covid-19, que inició este lunes y que según Carlos Alberto Rojas, secretario de Justicia y Seguridad Municipal, su objetivo es reducir la tasa de contagiados.

"A la fecha, el balance que tenemos es más o menos de un 85% de la ciudad incorporada a la medida y atendiendo el aislamiento preventivo. Ahora, nuestros análisis nos plantean la necesidad de aumentar los controles a vehículos que transitan y que no hacen parte de las excepciones, igualmente estamos aumentando controles en algunos barrios del occidente y el oriente la ciudad, incluso, en algunos corregimientos", dijo Rojas.

De acuerdo con el funcionario, también se empezaron acciones preventivas en todo el Sistema de Transporte Masivo con la presencia de la Policía Metropolitana de Cali en aquellas estaciones que Metrocali ha establecido como prioridad.

Y agregó que en "esta segunda fase se busca como meta central impedir a toda costa que se presenten atracos a establecimientos que hacen parte de la cadena de suministros de alimentación, proteger los organismos que prestan servicios de salud y aumentar el seguimiento de las denuncias por aumentos irracional e injustificado de precios a productos de primera necesidad".

Anuncian más control a vehículos en las vías y a establecimientos que suministran alimentos.

Monitoreo

En las últimas horas, las secretarías de Seguridad y Justicia y Gestión del Riesgo de Cali entregaron una flota de16 drones que estarán sobrevolando la ciudad con el fin de ampliar el monitoreo durante horas pico y de esta manera coordinar acciones de control con las autoridades locales a la medida de aislamiento preventivo obligatorio decretada por el gobierno nacional para evitar la propagación del coronavirus.

Seguridad

Mediante un trabajo articulado, más de 200 uniformados brindaron seguridad en la plaza de mercado de Santa Helena, garantizando el consumo y venta de elementos de primera necesidad y de la canasta familiar.

El brigadier general Manuel Antonio Vásquez, comandante de la Policía Metropolitana aseguró que igualmente con dispositivos de seguridad se está llegando a tiendas de barrio y grandes superficies." Sumado a esta actividad se ha conformado un grupo especializado entre la Fiscalía y la Policía Nacional, para controlar que no exista usura, agiotaje y acaparamientos, entre otros delitos que afectan el orden económico y el bolsillo de los habitantes", indicó.

Piden investigar casos de rechazo

Urge protección al personal de salud de Cali

El Ministerio de Salud definió unos lineamientos para la gestión de los trabajadores de la salud en instituciones públicas y privadas.

Genera preocupación entre las autoridades, los casos de agresiones y rechazos hacia el personal médico: El más reciente caso se presentó este martes, cuando varias enfermeras fueron obligadas a bajarse de un bus del Sistema de Transporte Masivo Mio, debido a la presión de usuarios y del personal de una de las estaciones del centro.

Una de las mujeres contó en RCN Radio que inmediatamente abordaron la ruta la gente empezó a gritarles al notar que portaban su uniforme, razón por la que el guarda de la estación las obligó a bajar.

Esta semana, otro hecho se presentó en contra de un médico residente de una clínica de Cali, a quien sus vecinos sacaron de su apartamento por considerarlo un posible foco de contagio.

La Sociedad Colombiana de Pediatría envió una carta al alcalde de Cali, Jorge Iván Ospina, para denunciar las agresiones del cuerpo médico y de salud, quienes al terminar los turnos deben quitarse los uniformes para evitar ataques. Exigieron a las autoridades adelantar las investigaciones correspondientes.

Justamente este martes, congresistas anunciaron que presentarán una propuesta de un proyecto de ley a la Presidencia de la República para que el desempeño del personal de la salud en función de la atención y prevención del coronavirus sea reconocido como actividad de alto riesgo.

■ Lanzan estrategias para enfrentar el Covid-19

Zoológico de Cali hace un llamado a la solidaridad

A través de diferentes estrategias, la Fundación Zoológica de Cali busca obtener recursos para sostener a los 2.500 animales que aloja y garantizar la nómina de los 250 colabores, quienes siguen percibiendo el pago de sus salarios durante el cumplimiento del aislamiento obligatorio decretado por el Gobierno Nacional para combatir el Covid-19.

Con diferentes planes, el Zoológico de Cali garantizaría el empleo de 250 colaboradores y el bienestar de 2500 animales.

Estrategia

Según Susan Posada, gerente de Comunicaciones del Zoológico de Cali, ante la incertidumbre de cuánto tiempo más deba estar cerrado el lugar, se están adelantando diversas estrategias "este momento tenemos un botón pse en la página web en donde nos están haciendo donaciones desde la empresa privada hasta los ciudadanos, sin embargo estamos implementando otras que estarían activas finalizando esta semana.

Se trata de la membresía vitalicia "amigos para siempre", con la que los caleños podrán colaborar comprando un paquete individual de $350 mil o en pareja por $600 mil, con la cual podrán visitar al Zoológico el resto de su vida y con un solo pago. "Adicional a este beneficio, por cada membresía adquirida durante este periodo nosotros vamos a garantizar el ingreso de 30 niños y niñas de las zonas más afectadas de la ciudad, una vez reabramos las instalaciones", aseguró Posada.

También se habilitará otra estrategia que es un poco más abierta a un público internacional, se llama crowdfunding, unas plataformas diseñadas específicamente para recaudar fondos para causas benéficas a través de donaciones de diferentes valores.

Actualmente se están diseñando los planes y creando la plataforma digital para que la compra sea segura, rápida y sin salir de casa.

Lista Univalle para iniciar pruebas para el covid-19

Desde este martes, el Laboratorio de Microbiología de Univalle adelantará el procesamiento de pruebas para confirmar el contagio de coronavirus en pacientes de la región, luego de la autorización otorgada por parte del Instituto Nacional de Salud.

Édgar Varela, rector de la Universidad del Valle, aseguró que tienen las capacidades porque cuentan con 35 personas vinculadas actualmente al laboratorio, por lo que inicialmente tendrán la capacidad de realizar 60 pruebas diarias.

Según el funcionario, el número de pruebas aumentará con la adquisición de nuevos equipos. "Luego iremos escalando en la medida que llegue un equipo que hemos comprado desde la Universidad del Valle para reforzar su capacidad y también que podamos continuar incrementando el inventario de los insumos diagnósticos para poder hacer las pruebas", indicó Varela.

El Rector de Univalle señaló que las pruebas se pueden iniciar porque se tiene existencias de insumos y se espera que con los que el Gobierno nacional va a importar, se puedan incrementar para realizar más muestras de Covid-19 en el Valle del Cauca.

Inicialmente se realizaran 60 pruebas diarias.

Graffiti

MAURICIO RIOS GIRALDO
maurorios@diariooccidente.com.co
Teléfono 8831111

La bancada de congresistas del Valle del Cauca, que en condiciones normales se reune en la Cámara de Comercio de Cali, tuvo ayer una jornada de trabajo virtual.

Convocados por la presidenta del bloque, la representante Norma Hurtado, del Partido de la U, 22 de los 24 congresistas vallecaucanos -una buena asistencia- se reunieron a través de Internet durante tres horas y media en las que revisaron la situación del Valle frente a la pandemia del Covid-19.

"Fue una experiencia nueva, pero productiva", dijo la congresista Norma Hurtado, en diálogo con Graffiti.

Norma Hurtado

En la reunión particiaron la gobernadora del Valle, Clara Luz Roldán; la secretaria de Salud departamental, María Cristina Lesmes; la secretaria de Salud de Cali, Miyerlandi Torres; el alcalde de Buenaventura, Víctor Hugo Vidal, y la secretaria de Salud del puerto, Francy Esther Candelo.

Los congresistas revisaron cómo están Cali y el Valle en materia de camas de cuidados intensivos, en capacidad para realizar pruebas y en asistencia para la población vulnerable.

La presidenta del bloque de congresistas del Valle destacó el trabajo de la gobernadora Clara Luz Roldán y del alcalde Jorge Iván Ospina frente a la emergencia por el coronavirus, así como del equipo de epidemiólogos salubristas e internistas que los están acompañando en esta importante misión.

"Hay un plan, hay una orientación, hay una línea de acción", dijo Hurtado.

La representante a la Cámara dijo que en la reunión se cuestionó que hasta el momento el Gobierno Nacional no haya enviado recursos al Valle para afrontar la emergencia y anunció que la bancada realizará las gestiones para que lleguen las ayudas que el Departamento necesita.

"Vamos a exigir que nos digan cuántos ventiladores de los comprados le van a mandar al Valle, porque de acuerdo a la curva somos los segundos en casos de Covid-19", dijo Norma Hurtado.

La bancada del Valle seguirá con las reuniones virtuales mientras dure el aislamiento.

Editorial

La seguridad alimentaria es fundamental

La entrega de mercados a la población vulnerable es indispensable para que el aislamiento funcione.

Las campañas de seguridad alimentaria emprendidas por alcaldías, gobernaciones, el Gobierno Nacional y varias entidades privadas y ONG's es clave para contener el avance del coronavirus en Colombia, pues solo si tienen garantizada la comida para sus familias, los miles y miles de trabajadores informales que hay en nuestro país podrán quedarse en casa; si, por el contrario, el hambre los acosa, ni siquiera el riesgo de contraer el Covid-19 o el anuncio de multas que no tienen con que pagar los obligará a cumplir el aislamiento.

En ese sentido, la seguridad alimentaria de las familias que dependen de trabajos informales y de negocios independientes está diréctamente relacionada con la salud de todos, pues logrando que estas personas se queden en sus casas, se reducirá la posibilidad de contagio para ellos y sus familias y para todos aquellos con quienes interactuarían si anduvieran normalmente en la calle.

Por eso, es necesario que la entrega de mercados funcione de la mejor manera posible, que se entreguen oportunamente a quienes los necesitan y que las raciones contemplen el número de personas de cada hogar y cubran el tiempo que dure el aislamiento obligatorio.

Estos recursos, tanto los públicos, como los donados dentro de las campañas de solidaridad, deben manejarse con total transparencia y con eficiencia, pues de su buen manejo depende en gran medida el éxito de la cuarentena. Además, si es necesario prorrogar el aislamiento, programado inicialmente hasta el 13 de abril, será indispensable mantener el aprovisionamiento semanal para las familias que se quedaron sin ingresos por cuenta de la emergencia sanitaria.

DIARIO OCCIDENTE
www.occidente.co
Una publicación diaria del Nuevo Diario Occidente S.A.
Fundado el 19 de noviembre de 1961

Calle 7 No 8-44
PBX 8831111 Apdo. Aéreo 5252 -
Fax 8831111 - Ext.: 156
Cali (Colombia)
opinion@diarioccidente.com.co
Santa Fe de Bogotá:
epineda1@diarioccidente.com.co
312-5855537-3504542604 -
(1) 8297713

Editora General:
Rosa María Agudelo Ayerbe
Jefe de Redacción:
Mauricio Ríos Giraldo
Coordinadora de Redacción:
Claudia Alexandra Delgado Salgado

Director Comercial:
María Isabel Saavedra

Coordinador de Circulación:
Jhony Guerrero

Hueco monumental en barrio Salomia

ESTE HUECO EN LA CALLE 47 CON CARRERA 5 ESTÁ CADA VEZ MÁS GRANDE. LOS VECINOS DEL SECTOR LLEVAN CASI UN AÑO RECLAMANDO LA REPARACIÓN DE LA VÍA.

ENVÍENOS SUS FOTODENUNCIAS CON UNA BREVE DESCRIPCIÓN A OPINION@DIARIOOCCIDENTE.COM.CO

METRÓPOLI

A trabajar para Tokio 2021

RAMIRO VARELA M.

Se ha iniciado el final del ciclo olímpico, con la decisión del COI, el Presidente de Tokio 2020, el Gobernador de Tokio y el Ministro Olímpico del Japón, de nuevas fechas para los Juegos Olímpicos Tokio 2021, a realizarse del 23 de julio al 8 de agosto de 2021, buscando proteger la salud de los atletas, salvaguardar sus intereses y defender el calendario deportivo global.

El presidente del COC, dijo: "Una vez levantado el aislamiento, retomar concentraciones de atletas y definir su calendario de participación en eventos… y revisar con el Ministerio del Deporte lo que tiene que ver con el presupuesto…". Así mismo, envió carta a atletas y entrenadores para que se sigan preparando… y volver a sus actividades deportivas después de la crisis actual.

Ya son 29 deportistas colombianos que han clasificado, en 9 deportes de 36, ya tenemos el 25 %: El atletismo con 13 cupos, le sigue el ciclismo de ruta y pista con 7, 2 los saltos ornamentales, 1 de ecuestres, 1 de arquería, 2 de Taekwondo y 3 de lucha. Es una cifra pequeña frente a los 147 que fueron a Río 2016, pero son los que tienen mayores posibilidades de ser finalistas y medallistas; un equipo que superará seguramente las 8 medallas de Río (3 de oro, 3 de plata, 2 de bronce).

Ahora a definir la programación de la preparación, competencias nacionales e internacionales, para llegar nuevamente a una cifra gigante de deportistas clasificados, incluido el relevo generacional de juveniles, para mirar a París 2024.

MUNDUS

Tiempos desesperados

RODRIGO FERNÁNDEZ CHOIS

La pandemia partirá nuestra historia. ¡Nada volverá a ser igual! Pero antes de llegar a tan existencial conclusión tenemos que sobrevivirla.

El mecanismo de cuarentena es la mejor estrategia para contener y mitigar la propagación de la infección; sólo así se puede reducir la mortalidad directa asociada al virus -y la colateral por otras enfermedades desatendidas- al permitir el uso oportuno del sistema de salud, un inventario finito de equipos especializados y dedicado capital humano.

Pero para que la cuarentena logre su fin debe ser eficaz; si no, el sacrificio de quienes la acatan será en vano debido al mal comportamiento de otros.

Tristemente nuestra cuarentena es laxa, hecho que ocurre por tres razones: la ignorancia deliberada, la estupidez suprema y la necesidad económica del sustento diario. Para las dos primeras razones el ejercicio de la autoridad es la única respuesta posible. La tercera causa es más compleja y no se remedia con "mercaditos".

Para asegurar que la población que no percibe ingresos de forma estable -y/o que no tiene la liquidez para hacer frente al aislamiento-, se encierre permitiendo la eficacia de la cuarentena, se hace imprescindible que pueda proveerse a ella misma el mínimo sustento vital que exige su tiempo de encierro. Se deben implementar ya las medidas extraordinarias para proveer de manera ágil -y sin costos financieros- "dinero contante y sonante". Y la política más eficiente es la de autorizar el retiro de un pequeño porcentaje del ahorro pensional, ya que … ¿De qué sirve este ahorro si el largo plazo puede ni siquiera existir?

EN VOZ ALTA

"Aprende como si fueras a vivir toda la vida, y vive como si fueras a morir mañana."
Charles Chaplin

EL RINCON DEL PENSAMIENTO

Adelante

Es de ilusos pensar que alguna vez podremos estar totalmente libres de problemas, pues siempre tendremos algo que nos incomode, nos robe el sueño, o nos haga sentir insatisfechos con la vida. Tan pronto resolvamos un problema descubriremos otro nuevo, o lo que es peor, presenciaremos el retorno de un problema que creímos ya superado. Tanto así que es lógico que en ocasiones nos desanimemos, perdiendo la ilusión por vivir el día a día, pensando que la vida ya no podrá sorprendernos ni alegrarnos…

Esos pensamientos no son buenos, no nos hacen bien, y tenemos que deshacernos de ellos pues si vamos a vivir, cosa que ya estamos haciendo, que sea con alegría y esperanza en cada nuevo día.

Después de todo, no todo es negativo, tenemos que aprender a valorar también las cosas buenas sin darlas por sentado.

Por mal que estén las cosas, saldremos hacia adelante. Cada día es un regalo, vívelo así, pues el amor que sienten por ti es una bendición.

Vivamos cada día como si fuese el último, buscando dar amor y felicidad a los que nos rodean, y aprovechando la oportunidades que tenemos de ser buenos los unos con los otros.

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

■ Evita ganarte unos kilos de más

Cómo sobrevivir al "home office"

Trabajar en casa es una actividad cada vez más común, y ha incrementado por estos días en los que la situación que vive el mundo ha impulsado a muchas empresas a implementar esta modalidad, lo cual implica un ambiente un poco más relajado y con elementos distintos alrededor y a la mano como la nevera y la alacena, buenas compañeras de la ansiedad y las tentaciones.

Por eso se deben tener en cuenta algunas recomendaciones para evitar que el "home office" se traduzca en ganar algunos kilos de más a causa de la reducción en la actividad física y el aumento en la ingesta de calorías. Según la doctora A.J. Marscon de Beacon College en Florida, Estados Unidos, "Las personas que trabajan desde casa tienen mayor riesgo de sufrir de obesidad y diabetes porque hay una disminución significativa en la actividad física".

Para evitar las repercusiones negativas en la salud, es importante que las personas aprendan a delimitar el espacio laboral y el personal. Lo ideal es tener tiempos y espacios específicos para mover el cuerpo, alimentarse y descansar adecuadamente. La autodisciplina también es un factor esencial tanto para alcanzar nuestros objetivos de productividad desde casa, como para mantenerse bien.

Para combatir el sedentarismo y la mala alimentación, los expertos en nutrición de Bimbo traen estos consejos para que te cuides mientras trabajas desde casa:

1. Dormir apropiadamente: es importante que separes tu tiempo de obligaciones y el de descanso. El no dormir bien durante 6 ó 7 horas cada noche puede hacerte subir de peso. Lo ideal es contar con una rutina de sueño, siempre acostarse y levantarse a la misma hora. Disminuir el estrés antes de ir a dormir con actividades como meditar, yoga o escuchar música clásica.

2. Usa los espacios adecuadamente: es fundamental que uses los espacios de tu casa adecuadamente. No trabajes en tu habitación o el comedor, asigna un espacio apropiado donde puedas hacer tus labores libre de distracciones. No comas en la habitación o el lugar designado para trabajar, procura sentarte a la mesa. Es importante que tengas un espacio para cada actividad, así tu cerebro reconocerá mejor el momento para hacer cada cosa, serás más productivo, sacarás más provecho a los alimentos y descansarás mejor.

3. Llena tu alacena de alimentos saludables: al estar tanto tiempo en casa es probable que pases más veces por tu cocina y te antojes de comer lo primero que ves. Asegúrate de poner las tentaciones poco saludables fuera de tu vista o mejor aún, procura no tenerlas en tu alacena. En cambio, compra snacks saludables, que tengan las cantidades apropiadas de fibra, azúcar, sodio y grasa.

4. Toma un tiempo para alimentarte conscientemente: es importante que destines al menos 20 minutos para comer y que lo hagas sin distracciones, evita el uso de celulares computadores o televisores mientras lo haces.

5. No te saltes comidas: es clave comer como normalmente lo haces, ya que al saltarte alguna comida puedes caer en la tentación de ingerir porciones más grandes de lo ideal cuando el hambre o la ansiedad aparezcan.

6. Muévete por casa: intenta moverte mientras haces tus tareas. Camina mientras hablas por teléfono o quédate un rato de pie mientras trabajas en tu computador.

Haz pausas activas

No te quedes más de dos horas seguidas trabajando frente al computador. Haz pausas activas cada cierto tiempo para que tu cuerpo se active y tu mente se relaje.

Estrés laboral, un riesgo para la salud del corazón

Según el Estudio Nacional de Salud Mental en Colombia publicado en el 2017, el 40% de la población activa laboralmente, es decir entre los 18 y los 65 años, ha sufrido algún trastorno psiquiátrico asociado al estrés en algún momento de su vida. El estrés no solo afecta la salud psiquiátrica de las personas, además, es un factor de riesgo para sufrir de las Enfermedades Cardiovasculares (ECV).

Las ECV causadas por el estrés se manifiestan principalmente a través de aumento de presión arterial. Durante un episodio en el que un trabajador esté sometido a altos niveles de presión, se liberan más hormonas, lo cual puede dañar la capa interior de las arterias y formar coágulos. Estos podrían obstruir las placas venosas y ocasionar un ataque al corazón.[iv] De acuerdo con el Ministerio de Trabajo de Colombia, entre las consecuencias del estrés laboral crónico está el deterioro del organismo y desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Es decir, hay una estrecha relación entre el síndrome de Burnout o de agotamiento laboral y las patologías que afectan al corazón.

Existen algunas señales de alarma que pueden presentarse como: Fatiga habitual, sudoración continua, molestias gastrointestinales, necesidad de consumir alimentos en exceso, insomnio constante, tics nerviosos, irritabilidad y/o déficit de concentración.

Para evitar las complicaciones tenga en cuenta estas recomendaciones:

Priorizar, ordenar y decidir: organizar las tareas que se deben hacer con urgencia y cuáles pueden esperar. La precisión en sus prioridades será vital para que evite la acumulación de trabajo. Mida sus tiempos para que pueda cumplir cada tarea.

Respirar profundo y tener paciencia: Hay momentos en los que el trabajo se vuelve dispendioso y puede generar dolores de cabeza. Ante estas situaciones, tome un respiro y tenga la mente clara. Con un poco de paciencia, podrá realizar sus labores con mayor tranquilidad y podrá reducir el flujo de trabajo.

Los problemas personales no se llevan a la oficina y viceversa: Evite combinar los problemas del trabajo con los personales y verá que tendrá una cabeza más tranquila para solucionar sus conflictos en el trabajo y ejecutar sus actividades más tranquilamente.

Hay tiempo para todo: Que el trabajo no le abrume ni le quite espacios. Tómese su tiempo para hacer actividades relajantes y que pueda disfrutar, como leer, hacer yoga o dibujar. Esto podrá distraerlo de los problemas del trabajo y despejar la mente. Además, cumpla con su horario de almuerzo, de entrada y de salida de la oficina.

Ejercicio relajante: Haga actividades físicas moderadas con regularidad. Una caminata moderada de solo 30 minutos por día puede ayudar a levantarle el ánimo y reducir el estrés.

¡Dígale no al cigarrillo y al alcohol!.

TU SALUD ESTÁ EN TUS MANOS

#QUÉDATEENCASAYA

#LAVACUNAESTÁENVOS

#ENELVALLENOSCUIDAMOS

PICO Y PLACA HOY

TAXIS	PARTICULARES
9-0	9-0
6:00 a.m. a 5:00 a.m.	6:00 a.m. a 10:00 a.m. y de 4:00 p.m. a 8:00 p.m.

Comunidas preocupadas

Atentan contra líder indígena

Las comunidades indígenas del norte del Cauca denunciaron un intento de homicidio contra un líder indígena del norte del Cauca y rechazaron este tipo de intimidaciones.

Así lo dio a conocer el Consejo Regional Indígena del Cauca, Cric, que indicó que esta semana ya son dos los casos de intento de homicidio en esta región.

Según manifestó el coordinador regional de Guardia Indígena José Albeiro Camayo , pudo salir ileso de una persecución en su contra realizada por desconocidos en zona rural del municipio de Buenos Aires.

Según el dirigente social, fue víctima de un atentado cuando se desplazaba por la vía que conduce desde su lugar de residencia, hasta la finca Los Alpes, ubicada en la vereda Mirasoles del resguardo Las Delicias.

Camayo manifestó que en el punto conocido como Bello Horizonte fue interceptado en su vehículo por dos hombres que se movilizaban en una moto negra y portaban armas de fuego de corto alcance.

Indicó que los hombres hicieron una señal de pare al vehículo pero el conductor no se detuvo y aceleró su marcha, por lo cual de inmediato abrieron fuego contra el automotor, e iniciaron la persecución durante un buen tramo.

Según explicó el dirigente, logro evadirlos y ponerse a salvo, mientras que la guardia indígena acude a darle protección y los desconocidos huyen.

Camayo ya había sido amenazado el año pasado por grupos ilegales que le dieron plazo para que se fuera de la zona.

Las asociaciones de Derechos Humanos del Cauca, han venido denunciando amenazas contra líderes indígenas, afrodescendientes y campesinas en este territorio.

Ventana

FABIO LARRAHONDO VIAFARA
falavi2005@yahoo.com
Especial para el Diario Occidente y la Aldea Virtual de Ventana

La Pregunta Fregona:
- ¿En tiempos del coronavirus, cuando este se transmite por contacto, es válido que dos policías se desplacen en la misma moto, donde quedan apretados?

Al César lo que es del César:
- Se le fueron las luces a la alcalde Claudia López al manifestar, en entrevista con el maestro Yamit Amad, que los bogotanos se deberían preparar para una cuarentena de tres meses, hasta finales de junio, pues su pronunciamiento genera pesimismo, desconcierto y hasta angustia entre los ciudadanos. Lo que es una posibilidad es tan incierta, como el mismo tiempo de finalización de la emergencia...Olvidó algo que le venía dando resultados: prudencia...

Entre Tomates y Fresas:
- **Tomates:** por camionados para todos aquellos que van como Pedro por su casa, hasta sin precauciones, poniéndose en riesgo y poniendo en riesgo a los demás en vez de permanecer en sus casas. Olvidan que el coronavirus acecha.
- **Fresas:** para los grupos de voluntarios que van de un lado a otro, de barrio en barrio, entregando mercados a familias que los requieren con extrema urgencia.

Farándula en Acción:
- De buen agrado le sigo la huella a la "Emisora Radio Policía Nacional" en Cali. Sus locutores no caen en estridencia ni en el manejo de cinco más sentidos. Igualmente su selección musical es de alta competencia. Se le nota la evolución, es de las pocas estaciones que hemos visto consolidar en la última década y hasta más...

Julieta Parra. ¿Cómo llama el libro de esta poetiza erótica?...Lea.

Para tener en cuenta:
- ¡Salvajes!...por decir lo menos que en Cali haya personas (¿?) que intenten cerrar las puertas a personal de la salud por aquello del coronavirus. Son los mismos que en público los alaban y luego salen con tal injusticia. Ya es tiempo para que está ciudad piense que todo no es juego, ni entretenimiento y que hay cosas serias, muy serias...como el coronavirus.

Las "Ultimas" del Periodismo:
- La reina de la poesía erótica en Cali, la comunicadora Julieta Parra, con el sofisticado título de "Cósmica y orgásmica: 69 teorías de amor y sexo", publicó su primer libro. Sin duda que debe ser un libro cautivador teniendo en cuenta su creatividad y sofisticación en la palabra.
- **Chao...nos vemos mañana...Gracias a DIOS por todo...y que la fe siga creciendo firme...**

OCCIDENTE EN TU BARRIO

Las denuncias, eventos y proyectos de tu barrio pueden ser noticia.

Cuéntanos al: 3024074327

Comuna 2 propone programa para los caleños

Líderes de la comuna 2 presentaron a los caleños el programa Gestores de Paz y Seguridad, una idea que nació en el barrio Centenario como una estrategia comunitaria gestionado por la Junta de Acción Comunal, con lo que se busca realizar actividades de prevención para mejorar la convivencia y cultura ciudadana, incluyendo el medio ambiente.

Darschan Ocampo, edil de dicha comuna, explicó que la propuesta participa para ser implementada en la ciudad como un programa piloto. "Este modelo es muy diferente al del gobierno anterior. Buscamos promover la paz y la cultura a través de la participación comunitaria, en donde las autoridades escuchen lo que pasa al interior de los barrios, pero de primera voz", dijo la lideresa.

Se trata de un grupo de cinco o seis personas movilizadas a pie o en bicicleta prestando auxilio y seguridad a la comunidad. Según Ocampo "se cumplirían dos tipos de patrullaje: Patrullaje de prevención y disuasión, a cargo de auxiliares de policía, gestores y miembros ciertas dependencias de la Alcaldía, comunicados entre sí y con la central".

El segundo es el Patrullaje de reacción e intervención inmediata que está a cargo del cuadrante para hacer intervenciones tácticas específicas que incluye en uso de comandos verbales, uso proporcional de la fuerza, trabajo en equipo, atención de víctimas, entre otros.

"Esto no es un proyecto de comuna, es un proyecto de ciudad, invitamos a la ciudadanía a participar de esta iniciativa entrando al link del Plan Municipal de Desarrollo Cali y votando la iniciativa Gestores de Paz y Cultura Ciudadana", puntualizó.

Inicialmente, se espera impulsar el programa en las comunas 2, 17, 19 y 22.

DIARIO OCCIDENTE

www.occidente.co

SI LLEVAS UN DOMICILIO:

- Usa guantes y tapabocas
- Lávate las manos antes y después de cada servicio.
- No ingreses a los sitios a los que llevas los pedidos.
- Mantén una distancia prudencial de al menos 1.5 metros con la persona que recibe el pedido.
- Si sientes fiebre o algún síntoma de Covid-19, suspende tu actividad y repórtalo al: **486 55 55**, opción **7**, o a la línea **123**.

SI PIDES UN DOMICILIO:

- Pide solo si es necesario.
- Piensa bien tu pedido, para que no requieras un domicilio a cada rato.
- Exige que el domiciliario preste el servicio con guantes y tapabocas.
- Lávate las manos antes y después de recibir el pedido.
- Recibe el pedido en la puerta de tu casa o en la portería si vives en edificio o unidad residencial.
- Mantén una distancia prudencial de al menos 1.5 metros con la persona que recibe el pedido.

CUMPLIENDO ESTOS PROTOCOLOS SE CUIDA QUIEN RECIBE Y QUIEN LLEVA UN PEDIDO.

Conversatorio para el sector gastronómico

La industria Gastronómica aporta aproximadamente el 4% al PIB del país y genera un millón de empleos directos e indirectos. El COVID-19, ha dejado esta industria ante una emergencia económica inminente, que se debe enfrentar de manera estratégica y responsable. En medio de esta retadora actualidad, mipOS, empresa tecnológica que conecta restaurantes al ecosistema digital y el Cluster de Gastronomía de la Cámara de Comercio de Bogotá anunciaron una iniciativa basada en una serie de webinars con los cuales pretenden abrir un espacio de conversación liderada por empresarios y expertos del sector gastronómico, donde compartirán consejos, ideas y herramientas necesarias para afrontar la crisis de manera estratégica, mitigar pérdidas y continuar brindándoles a los colombianos el mejor servicio.

Quienes deseen participar de esta serie de webinars, pueden hacerlo de forma gratuita registrándose en www.aula.mipos.dev y también podrán seguir la transmisión en vivo vía streaming por medio de la página de facebook de mipOS Colombia @mipOSco. Las charlas se llevarán a cabo semanalmente, todos los miércoles a partir del 1 de abril a las 6:00 p.m. Cada una contará con una temática y un panel de invitados diferente y en todas habrá un espacio de preguntas/respuestas. Podrán seguir la conversación digital haciendo uso del numeral #RestauranterosAportando.

■ Cooperando mutuamente para superar este desafío

Cooperativas se mantienen juntas, unidas y solidarias

Ante la situación de emergencia derivada por la presencia del COVID 19 en nuestro país, las cooperativas colombianas han venido adoptando una serie de medidas encaminadas a garantizar la prestación y continuidad del servicio, especialmente aquellas que ofrecen servicios financieros a sus asociados (cooperativas financieras, de ahorro y crédito y de aporte y crédito) y las que, por su actividad económica, prestan servicios en sectores esenciales como la producción y distribución de alimentos, medicamentos y servicios de salud, entre otras, todo ello dentro del marco establecido por el Gobierno en los decretos de emergencia que ha venido expidiendo.

La primera decisión de las cooperativas colombianas fue acoger las medidas de autocuidado y autocontrol, en procura de preservar la salud, la integridad y la vida de sus asociados y funcionarios, sostener los puestos de trabajo del personal y diseñar y comunicar las políticas de atención y servicio a los asociados.

Basados en el principio de la solidaridad y en el marco de la regulación recientemente expedida por la Superintendencia, las cooperativas han venido comunicando a través de sus oficinas y redes sociales, medidas de apoyo y alivio financiero para su base social destinadas a superar la presente coyuntura y, dependiendo del perfil de cada cooperativa, han establecido el uso de sus fondos sociales o medidas transitorias que favorezcan el flujo de caja de sus asociados.

Colombia cuida Colombia

Confecoop hace parte de este grupo amplio e inclusivo de organizaciones e individuos "Colombia cuida a Colombia", un comité nacional de la sociedad civil y el sector privado y solidario que articula y canaliza los esfuerzos de ayuda con el gobierno nacional, los gobiernos locales y las redes o iniciativas existentes.

El objetivo de este grupo es generar una respuesta coordinada desde la sociedad civil y el sector privado y solidario ante la crisis de salud, alimentaria, económica y social causada por el COVID 19, que permita canalizar los esfuerzos y recursos de la ciudadanía, las empresas, las cooperativas y las fundaciones, entre otras, y generar confianza y transparencia para construir un tejido social que trascienda la coyuntura actual.

Monitoreo

Es importante considerar que la intensidad y duración de la crisis sanitaria es incierta, por tanto la alta dirección de las cooperativas (Consejos de Administración y Juntas Directivas, Gerencias y primera línea de gestión administrativa) deben medir, evaluar, monitorear y controlar las cifras de liquidez y solvencia de cada entidad, de manera permanente, para lo cual la creación de comités de crisis que han venido haciendo las entidades contribuirá a la toma de decisiones oportuna.

Las estrategias podrían incluir cambios en las actividades normales de operación, mejorar los niveles de liquidez y el perfil de vencimiento de las inversiones. Asimismo, en situaciones más severas se podrían habilitar mecanismos extraordinarios como pueden ser créditos externos u operaciones de apoyo.

Movida Empresarial

Grupo Coomeva anuncia medidas

El Grupo Coomeva, en solidaridad y cooperación ante la situación que se está presentando por el COVID-19, ha definido un paquete de medidas de alivio, con el que busca contribuir al bienestar de sus más de 252 mil asociados y sus familias.

Las medidas incluyen el periodo de gracia para pago de capital e interés de hasta cuatro meses de los créditos que los asociados tengan con la Cooperativa o con la Fundación Coomeva con tasa 0%. Hasta que se levante la emergencia sanitaria o hasta por seis meses, también ha decidido ampliar el valor de los amparos económicos que brinda a los asociados en momentos de mayor necesidad, a través de su fondo mutual de Solidaridad, como son los auxilios para medicamentos, por desempleo o disminución de ingresos para el caso de los independientes y el auxilio funerario para ellos y sus familias.

Para ayudar a que las familias tengan liquidez, la Cooperativa aprobará anticipos de amortización de los aportes cooperativos a los asociados activos que lo soliciten. Para facilitar la adquisición de víveres y artículos de primera necesidad, se han realizado alianzas con comercios donde los asociados podrán financiar sus compras hasta por 60 meses a cero interés, usando la tarjeta de asociado Coomeva y la tarjeta Visa Bancoomeva.

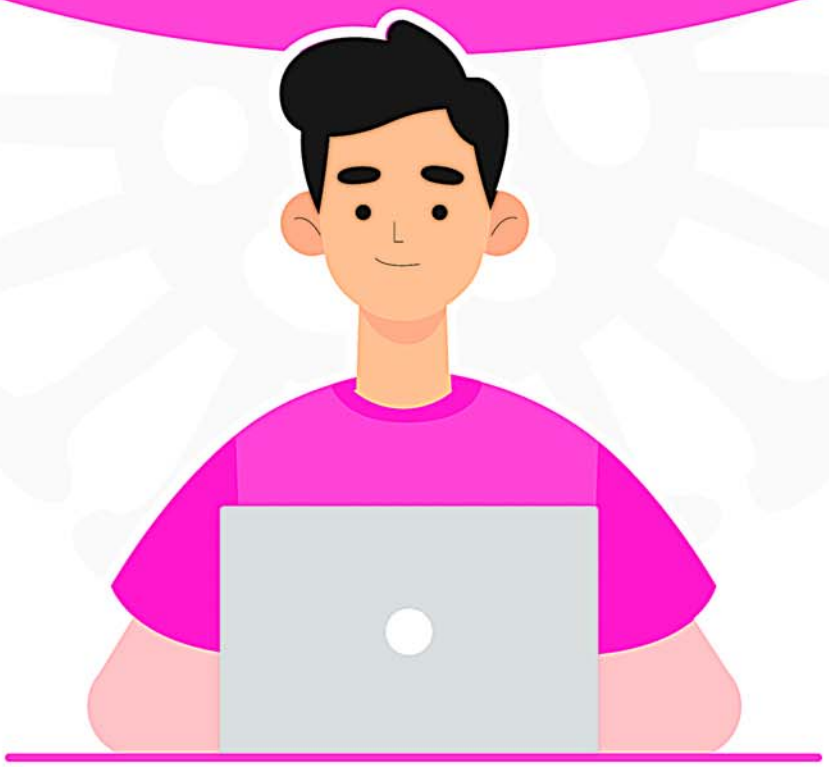
Por su parte Bancoomeva definió también alivios para los asociados que usan sus servicios financieros, como el periodo de gracia de hasta cuatro meses de los créditos actuales de consumo -libre inversión, vehículo, educativo, rotativos, cupo activo- e hipotecarios, y ampliación de plazos cuando sea requerido.

Nuevas líneas de crédito

Avance de nómina para empleados o de ingresos para independientes Crédito para asociados activos, empleados e independientes, que presenten reducción en ingresos por efecto de la crisis. Hasta tres meses de avance, plazo hasta 84 meses, con período de gracia de cuatro meses para pago de capital e intereses, y tasa de 0% en ese periodo.

Crédito para asociados activos, empleados e independientes, con tres (3) meses de antigüedad en la Cooperativa, que presenten reducción de ingresos y que no cumplan políticas de crédito de Bancoomeva podrán acceder a un crédito de monto máximo $3.000.000, plazo hasta 48 meses, con período de gracia de cuatro meses para pago de capital e intereses, y tasa de 0% en ese periodo.

Síntomas COVID-19



- Fiebre
- Tos seca
- Congestión y secreción nasal

www.cali.gov.co/salud

#LaVacunaEstáEnTusManos

Todos contra **el coronavirus**

Puro Corazón por Cali

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI