EJEMPLAR GRATUITO

www.occidente.co @diarioccidente Diario Occidente

DIARIO OCCIDENTE

Cali, Lunes 13 de abril de 2020 | LA INFORMACIÓN NO TIENE PRECIO | N.º 6.549 ISSN 0124-5171

Tres muertes más en el Departamento

El Valle llega a 489 casos de Covid-19

En el más reciente reporte del Ministerio de Salud, el Valle del Cauca llegó a 489 casos positivos de Covid-19.

En toda Colombia 2.276 personas han sido diagnosticadas con coronavirus, de las cuales 109 han muerto y 270 se han recuperado.

El informe oficial entregado ayer dio a conocer tres muertes en el Valle, dos de ellas en Cali y una en Ginebra. PÁG. 2

Los domicilios no tendrán restricción en sus horarios

La restricción al horario de funcionamiento del servicio a domicilio, anunciada para la prórroga del aislamiento obligatorio, que inicia hoy, fue levantada por el Gobierno Nacional.

La ministra del Interior, Alicia arango, reiteró que el personal que presta este servicio debe cuplir las normas de bioseguridad. PÁG. 2

Cali y el Valle, abastecidos

Foto: Comunicaciones Alcaldía de Cali

Al monitorear la Central de Abastos del Valle, Cavasa, las autoridades reportaron normalidad en el ingreso de víveres. Hasta el mediodía de ayer, domingo de resurrección, habían ingresado 2.500 toneladas de frutas, verduras y granos. PÁG. 3

■ Hoy inicia prolongación de la cuarentena

Reportan otras tres muertes por Covid-19 en el Valle

Hoy, cuando inicia la prórroga del aislamiento obligatorio, que irá hasta la medianoche del 26 de abril, Colombia tiene casi 2.800 casos confirmados de Covid-19.

Lo que se busca con la prórroga de estas medidas es que la curva de casos positivos de coronavirus permanezca aplanada a fin de no saturar los sistemas de salud.

"Hoy tenemos que tomar estas medidas porque el virus está creciendo, y si bien no lo está haciendo como se pensó en un momento, tampoco está como quisiéramos. Por lo cual, es deber de todos que tomemos las medidas de cuidado porque si lo hacemos con juicio los efectos postcuarentena y las restricciones serán menores", explicó el viceministro de Salud Pública y Prestación de Servicios, Luis Alexander Moscoso.

Foto: Guillermo Gutiérrez Molina - Comunicaciones Alcaldía de Cali

La prórroga del aislamiento obligatorio irá hasta la medianoche del 26 de abril.

Cifras

El Ministerio de Salud reportó tres nuevas muertes por Covid-19 en el Valle del Cauca, dos de los decesos se presentaron en Cali y el otro en el municipio de Ginebra.

Los fallecidos en Cali corresponden a una mujer de 68 años con antecedentes de cáncer de pulmón, un hombre de 59 años con diabetes mellitus e hipertensión arterial. La persona que perdió la vida en Ginebra fue un hombre de 58 años de edad con antecedentes de obesidad y tabaquismo.

Según el informe ofical, son ya 109 las muertes producidas por coronavirus en Colombia. En todo el país van 2.776 contagiados, de los cuales 270 ya se recuperaron

En el informe de este domingo se reportaron 67 nuevos casos, de los cuales 10 correspondel al Valle del Cauca, Departamento que llegó así a 489 contagiados con covid-19

Cali

El Valle casi duplica a Antioquia (260) en número de casos y Cali suma ya 378 positivos. Al analizar esto, la secretaria de Salud municipal, Miyerlandi Torres, dijo que "es importante tener en cuenta varias cosas: primero, teníamos un represamiento de pruebas de más de 1.700 hasta hace tres o cuatro días, hoy me comuniqué con el Instituto Nacional de Salud y de 102 muestras que procesaron para el Departamento sólo una fue positiva para Cali. Segundo, hemos aumentado la capacidad de diagnóstico de la ciudad, tenemos en este momento el laboratorio del Departamento, el laboratorio de la Universidad del Valle, el laboratorio de la Fundación Valle del Lili, el laboratorio de Imbanaco y, además, el laboratorio de Sura en la ciudad de Medellín, que le procesa muestras a la población de Cali para sus afiliados, esto quiere decir que hemos aumentado la capacidad de diagnóstico, lo cual se puede traducir en un mayor número de casos detectados. Tercero, es importante mencionar que estamos haciendo una búsqueda activa de nuestros casos".

Se elimina el horario para las entregas a domicilio

A través del Decreto 536 de 2020, el Gobierno Nacional eliminó el parágrafo 5 del Decreto 531 de 2020, que establecía un horario de seis de la mañana a ocho de la noche para los domicilios durante la extensión del aislamiento preventivo obligatorio.

Según lo explicó la Ministra del Interior, Alicia Arango Olmos, "el horario regía para las excepciones 12 y 23 del Decreto 531 de 2020, relacionadas con la comercialización presencial de productos de primera necesidad en mercados de abastos, bodegas, mercados, supermercados mayoristas y minoristas y mercados al detal, y la comercialización de productos de los establecimientos y locales gastronómicos, mediante plataformas de comercio electrónico y/o para entrega a domicilio".

La Ministra reiteró su llamado a los domiciliarios para que cumplan con las medidas de protección: tapabocas, gel, guantes y mantener la distancia de 2 metros.

Suspenden Icfes como requisito

En el marco del Estado de Emergencia Económica, Social y Ecológica, el gobierno del presidente Iván Duque, con el fin de garantizar el derecho a la educación de todos los estudiantes que deseen ingresar a la educación superior en el segundo semestre del año 2020, expidió el Decreto 532 mediante el cual se exime del requisito de la presentación del Examen de Estado para el ingreso a los programas de pregrado.

Esto aplica para todos los estudiantes que debían presentar las pruebas del Icfes el pasado 15 de marzo del año 2020.

En este sentido y en virtud de la autonomía universitaria prevista en la Constitución Política, las instituciones de educación superior gozan de la potestad para definir los criterios y procedimientos para seleccionar sus estudiantes.

Las pruebas programadas para el 15 de marzo fueron suspendidas el 14 de marzo en adopción de medidas de prevención por la emergencia sanitaria por Coronavirus.

Es importante aclarar que los estudiantes que estaban inscritos para presentar el Examen de Estado el 15 de marzo de 2020 deberán presentar este Examen, de conformidad con el calendario de aplicación que para el efecto expida el Instituto Colombiano para la Evaluación de la Educación - ICFES.

Así mismo, el Decreto 532 define que, en el evento que las condiciones de salud pública impidan la realización del Examen de Estado fijado para el 9 de agosto de 2020, los estudiantes inscritos para esa prueba también quedarán eximidos del examen.

Graffiti

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

Hoy y mañana, respectivamente, iniciarán sesiones virtuales el Senado de la República y la Cámara de Representantes.

Lidio García

Después de varios análisis, la posibilidad de convocar al Congreso de la República a sesiones presenciales quedó descartada, además de las razones de salud pública, por motivos logísticos, pues sería muy complejo coordinar el transporte de los congresistas de las regiones hasta Bogotá.

La primera plenaria virtual del Senado está convocada para esta tarde, a las 3:00.

"He venido orientando la rama Legislativa en procura de cumplir a cabalidad las medidas sanitarias, administrativas y judiciales con ocasión de la pandemia del Covid-19, garantizando la protección de la vida y la salud de congresistas, funcionarios y contratistas", dijo el presidente del Senado, Lidio García Turbay.

Al hacer el anuncio de las sesiones virtuales, el senador liberal insistió en el peligro que representa reunir presencialmente a los congresistas en medio de la crisis que vive el mundo a causa del Covid-19.

* * *

Por su parte, el presidente de la Cámara, Carlos Cuenca, indicó que la primera plenaria virtual será el día 14 de abril.

Carlos Cuenca

Sin embargo, algunos congresistas proponen sesiones que mezclen lo presencial y lo virtual: que acudan al Congreso los senadores y representantes que viven en Bogotá, y que los de las regiones participen a través de medios virtuales.

Lo cierto es que la búsqueda de la plataforma que permita que senadores y representantes interactúen en línea no ha sido fácil; la Dirección Administrativa de la Cámara de Representantes realizó el sábado pasado -a través de videoconferencia- reuniones para escuchar de manera independiente las propuestas de seis empresas que ofrecieron soluciones tecnológicas para que tanto la plenaria como las comisiones puedan sesionar

Si las sesiones presenciales son caóticas en muchas ocasiones, imagínense lo que será administrar la participación de los legisladores y -más difícl aún- garantizar su atención a través de una pantalla. Lo cierto es que el país necesita que sesionen y ellos están dispuestos a hacerlo.

Ayudas para víctimas de la violencia

La gobernadora del Valle del Cauca, Clara Luz Roldán, a través de la Mesa Departamental de Víctimas y los representantes de las mesas de víctimas de la violencia armada en los 42 municipios, adelantará a partir de este lunes 13 de abril, la entrega de mercados y bonos a esta población. El secretario de Paz Territorial y Reconciliación, Orlando Riascos, aseguró que este trabajo hace parte de las acciones que se viene desarrollando en medio de la emergencia por el Covid-19.

ACUAVALLE S.A. E.S.P.

AVISA Que el día 17 de febrero de 2020, falleció en la ciudad de Cali Valle, el señor **JAIME MARÍN SOTO** (Q.E.P.D), identificado con la cédula de ciudadanía No. 6.137.753, Profesional III de ACUAVALLE S.A. E.S.P., con sede laboral en el municipio de Florida Valle. Se publica el presente aviso para que las personas que se consideren con derecho, se presenten a hacerlos valer, a más tardar dentro de los treinta (30) días posteriores a la fecha de esta publicación, ante el Departamento de Gestión Humana de ACUAVALLE S.A. E.S.P., ubicado en la Avenida 5 Norte No. 23AN - 41. Barrio Versalles - Cali (V), departamento del Valle del Cauca, acreditando debidamente la condición en que comparecen.

SEGUNDO AVISO

Garantizan seguridad alimentaria

Cali está abastecida para la continuidad de la cuarentena

Más de 2.500 toneladas de víveres se habían recibido hasta el mediodía del domingo de resurrección, jornada habitual de mercado mayorista en Cavasa, para garantizar la seguridad alimentaria de los caleños.

Según reporte de Oliver Medina, Coordinador de información de precios y mercados, el suministro de alimentos está dentro de los rangos normales y solo algunos productos muy puntuales registran escasez, debido a factores climáticos y ciclos de producción, pero es una situación absolutamente normal.

Y precisó "en este momento hay varios productos que por lineamientos de la Presidencia de la República están en control para evitar especulación, pero podemos decir que desde que empezó esta crisis mundial el comportamiento de los precios en esta central de abastos ha sido muy positivo. La sugerencia es inclinar las compras hacia los productos que tienen abundante oferta, que por fortuna son la mayoría. Algunos de esos productos que presentan escasez con los cítricos, la cebolla larga, la arveja y el frijol verde".

Como el comportamiento de los precios ha sido estable, salvo algunas excepciones, la invitación del secretario de Desarrollo Económico, Argemiro Cortes Buitrago, es a hacer compras inteligentes privilegiando las frutas y verduras que están en cosecha y a buen costo.

Comunicaciones Alcaldía de Cali

El ingreso de frutas y verduras a la Central de abasto del Valle es normal.

Denuncie especulación

La Alcaldía de Cali apoyándose en las facultades sancionatorias de la Superintendencia de Industria y Comercio, el Decreto 531 expedido por el gobierno nacional y su propia autoridad, se encuentra vigilante y ha puesto a disposición de los ciudadanos las herramientas para denunciar posibles abusos, especulación y acaparamiento, a través del whatsapp 3128338914 y el correo electrónico: jimmy.dranguet@cali.gov.co

"Comprar productos frescos, productos del campo que están a precios asequibles y así apoyamos las cadenas de producción y a los agricultores" puntualizó.

Bioseguridad

Desde la dirección de Cavasa se vienen reforzando medidas de bioseguridad y aunque es un lugar de alta concentración de personas, el uso de tapabocas y la exigencia de la higiene de las manos, la presencia de jabón, lavamanos y espacios para el aseo, además de la sanción social a comportamientos de riesgo y la desinfección de los espacios comunes en los días de menor tráfico de público, son algunas de las normas que se vienen adelantando de manera permanente para tranquilidad de los compradores.

Jardín Plaza
Sencillamente lo mejor

■ Exgobernadora habló de las medidas en el Valle

Se han tomado las decisiones correctas: Dilian Francisca

El Valle del Cauca ha sido uno de los departamentos más activos en cuanto la prevención del Covid- 19.

Así lo plantea la exgobernadora Dilian Francisca Toro, quien hizo un resumen de la labor que han venido desempeñando las administraciones municipales y departamental para contener la enfermedad.

En el Valle, manifestó Dilian Francisca Toro, "se han tomado las decisiones correctas, se creó el comité asesor del departamento, se compraron pruebas, se adquirieron los elementos de bioseguridad, se ha incrementado el número de camas, las decisiones políticas se deben hacer en base a sugerencias técnicas.

Además, indicó que se creó la plataforma virtual www.calivallecorona.com que es superimportante en la el ciudadano puede consultar por página web o por whapssat , hacerse una autoevaluación con el apoyo de un médico en línea.

Allí, por intermedio de esa plataforma, la comunidad puede identificar si tiene síntomas de covid p dengue, que por estos días también viene afectando a los vallecaucanos.

La exgobernadora Dilian Francisca Toro le ha hecho especial seguimiento a la emergencia por el Covid-19 en el Valle del Cauca.

Se refirió también a su propuesta para los trabajadores independientes. "He venido insistiendo al gobierno nacional. Muchas personas tienen subsidio, los que no tienen nada son los independientes, algunos son de estratos tres o cuatro. Por eso estoy proponiendo al gobierno un Ingreso Básico Mensual transitorio para los trabajadores independientes".

Sobre las entidades culturales, sobre todo en Cali que son bastantes, dijo que esas personas también son informales.

La exgobernadora hizo referencia al uso de tapabocas y afirmó que ahora hay que usarlo porque en este momento de mitigación sí es imprescindible porque ya no sabemos quien puede contagiar.

Además, destacó la importancia del alcohol, pero sobre todo del agua y jabón para protegerse del coronavirus.

Calificó de positivo el comportamiento de los vallecaucanos durante la cuarentena y afirmó que "el 90 por ciento somos responsables, necesitamos que sean muchos más".

"Creo mucho en el talento de los vallecaucanos y vamos a salir de esta crisis" dijo la exmandataria quien además hizo un llamado a la comunidad para que se quede en casa y cuide a su familia, se lave las manos y a los alcaldes que miren cuáles son las personas más afectadas.

Decisión acertada

La exgobernadora Dilian Francisca Toro calificó como muy acertada la decisión del presidente Iván Duque de ampliar la cuarentena. "A veces las decisiones que se toman son difíciles para muchos sectores pero en este momento tenemos que salvar vidas y para salvarlas tenemos que aplanar esa curva que íba en ascenso", dijo la dirigente, quien preside el comité asesor conformado por la gobernadora Clara Luz Roldán para definir las acciones a seguir en el Valle en cuanto a la pandemia.

Según indicó la señora Toro, la curva no se había aplanado y había que prepararse para que el pico de la enfermedad no cogiera al país mal preparado.

Explicó que los resultados que se están viendo son de antes de la cuarentena y ahora hay que ver los de la cuarentena, porque no se han hecho las pruebas a muchos colombianos, "es la única manera de saber cómo se está portando la enfermedad en tiempo real".

Ventana

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

La Pregunta Fregona:
- ¿Qué esperan las autoridades competentes para examinar lo que está pasando en el Valle, donde el incremento de los casos positivos ya hacen sonar todas las alarmas, al punto que cuasi doblamos a Antioquia?

Al César lo que es del César:
- Sin duda que Cali es una de las ciudades donde más difícil ha resultado hacer cumplir la cuarentena en el Valle. La ciudad da ejemplo en gran parte, pero hay sectores donde sistemáticamente se violan las restricciones. El propio secretario de Convivencia y Seguridad Ciudadana, Carlos Alberto Rojas, en una entrevista de prensa, dijo que en "el oriente hay personas que se niegan a atender...". A lo cual le agrego secretario ellos lo hacen porque no le temen a las multas, pues saben que no las van a pagar, se ríen del comparendo y de los policías que se los imponen...Ya hay que pensar en sanciones reales, como 24 horas de cárcel y trabajos comunitarios, tales como barrer calles, parques, plazas...

Entre Tomates y Fresas:
- Tomates: por camionados y bien podridos para aquellos que en redes sociales hablan de ricos viandas y opíparas comidas, mientras que en Medellín, Cali y otras ciudades siguen apareciendo trapos y camisetas rojas en ventanas y puertas dando a conocer que allí no tienen alimentos y que urgen del apoyo ciudadano...A tales les hace falta solidaridad..
- Fresas: por montones y bien sabrosas para aquellos que prefieren quedarse en casa, así los cobije el "pico y cédula" o el "pico y género", dependiendo de la ciudad donde se encuentren. Pues, como dicen en mi pueblo, "eso es pensar con la cabeza"...

Carlos Fabián Nieto Rojas..¿Qué dice Ventana de este médico?...Lea.

Para tener en cuenta:
- Duele el fallecimiento en Bogotá del médico Carlos Fabián Nieto Rojas, de 33 años, como consecuencia del coronavirus. Trabajaba en un servicio de urgencias, donde llegan pacientes de todo género, como quien dice el peligro es latente. Se fue un soldado y cuando uno de ellos caen el mejor homenaje es ganar la batalla y luego la guerra...

Editorial

¿Salud o economía?

Hay que acelerar y facilitar las medidas para las empresas.

Iniciamos la prolongación por 13 días más del aislamiento social obligatorio con medidas aún más fuertes en términos de horarios que en la primera etapa. Las preocupaciones en torno al impacto sobre la economía se acentúan. Algunos plantean un dilema entre la protección de la salud y la de la economía. Lo cierto es que ambos aspectos merecen igual importancia y exigen medidas simultáneas. Hasta el momento el Gobierno ha expedido decretos y tomado medidas para evitar la propagación del virus, brindar asistencia social y proteger la economía. Sin embargo, en su implementación solamente las dos primeras parecen estar surtiendo efectos y llegando a los segmentos afectados. Las medidas económicas que buscan brindarle liquidez al sistema, sobre todo para garantizar que las empresas puedan pagar los gastos básicos, no se han empezado a implementar a la velocidad requerida. El problema es que el Gobierno pensó que en este aspecto sus aliados serían los bancos y que bastaba con ofrecer garantías o servir como aval de los futuros pagos. ¡Cuán equivocado estaba! Los bancos cerraron filas, están pidiendo "sustentar" las solicitudes de crédito e incluso han subido las tasas. Pasado mañana el aparato empresarial pagará la segunda quincena a pesar de que en su mayoría tiene sus ingresos parados. ¿Cuántas más pueden financiar? El Gobierno ha anunciado nuevos decretos para viabilizar las ayudas directas en vista de que los bancos nos están dando la espalda. Quienes no ven la importancia de este aspecto deben pensar qué pasa si las empresas no pueden seguir pagando los salarios en cuarentena. La situación es crítica, pero puede ser peor bajo ese escenario. La composición empresarial de nuestro país la protagonizan empresas micro, pequeñas y medianas que también viven del día a día.

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@diariooccidente.com.co
Santa Fe de Bogotá:
epineda1@diariooccidente.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

Trampas para peatones

EN LA CARRERA 1 CON CALLE 56, FRENTE A LA ESTACIÓN FLORA INDUSTRIAL DEL MIO HAY VARIAS RECÁMARAS ASÍ. UN PELIGRO PARA LOS PEATONES.

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

APOLOGÍAS Y RECHAZOS

Manual de esperanza

LUIS ÁNGEL MUÑOZ ZÚÑIGA

José Saramago atendió mi invitación a que me visitara en uno de estos días aciagos de mi confinamiento. Cumplida una década de su despedida hacia la eternidad, él no ha cambiado en nada. En la tertulia le pedí que repitiera su discurso de recibimiento del Premio Nobel, esperanzador en esta pandemia. Antes de despedirse y regresar a su eterna morada, Saramago me regaló su "Manual de pintura y caligrafía". ¡Qué hermosa prosa, cuyas páginas a uno lo confunden cual tratase de un oleo clásico sobre la humanidad! Todavía me resuena su manera de pintar a sus abuelos con tintas de literatura en Estocolmo. Me dijo que Josefa, su abuela, sentada en la puerta de su humilde rancho, en uno de sus últimos días, le expresó: El mundo es tan bonito y yo tengo tanta pena de morir. Y de inmediato, José me aclaró, "no dijo miedo de morir, dijo pena de morir". Ella era una persona con pena de irse de la vida sólo porque el mundo era bello, con gente como mi abuelo Jerónimo, pastor y contador de historias, que al presentir la muerte, se despidió de los arboles de su huerto uno por uno, abrazándolos y llorando porque sabía que no los volvería a ver. Por el libro que José me regaló, con su historia sobre un artista, ahora me pregunto: ¿por qué para pintores no hay premios universales, como sí ocurre con escritores, economistas, pacifistas y los científicos? ¿Ni siquiera les entregan premios como lo merecen músicos y cineastas? El regalo que recibí de Saramago es un verdadero manual de esperanza.

ENFOQUE

Pandemia sin apoyo internacional

ALBERTO RAMOS GARBIRAS

El derecho internacional no opera y allí está la clave del problema, no hay justicia internacional, las arbitrariedades quedan sin castigo. No existe un Tribunal Internacional Ambiental, los desastres que ocasionan daños a los ríos, mares y al espacio aéreo saturado de combustibles fósiles, quedan impunes.

La Asamblea General de la ONU debería ser el verdadero parlamento de la humanidad para protegernos. Una pandemia como la del Covid-19 en el fondo tiene que ver con varias transgresiones a normas sanitarias y con ensayos torvos para lograr la supremacía, creando una catástrofe de dimensiones inconmensurables. Y si no fue un virus inoculado, entonces que la multilateralidad confluida en la ONU haga cumplir los ODS, Objetivos de Desarrollo Sostenible, porque los daños a los recursos naturales tienen relación directa con el calentamiento global.

Los Derechos Humanos tienen un sistema internacional bajo la sombrilla de la ONU, pero no es eficaz su protección porque la Corte Penal Internacional actúa tarde y tiene limitaciones para reemplazar la justicia penal de los países donde ocurren estas aberraciones. El Covid-19 puede acabar de debilitar a la Unión Europea y hará replantear esos mecanismos paneuropeos con fronteras supuestamente integradas pero que no funciona la eurozona para el despliegue de la solidaridad.

Ningún país individualmente puede resolver todos los problemas; esta tarea le toca a la sociedad planetaria, la ONU, y la coadyuvancia de otras organizaciones multilaterales (la UE, el G-20, los países del Bric, la OEA, Unasur, etc.); pero la gobernanza planetaria no está operando sincronizadamente, no hay correlación de esfuerzos.

EN VOZ ALTA

"Un ganador es un soñador que nunca se da por vencido."
Nelson Mandela

EL RINCON DEL PENSAMIENTO

Ser feliz II

Ser feliz es reconocer que vale la pena vivir la vida, a pesar de todos los desafíos, tristezas, incomprensiones, y períodos de crisis emocionales y económicas.

Ser feliz no es una fatalidad del destino, sino una conquista para quien sabe viajar para adentro de su propio ser.

Ser feliz es dejar de ser víctima de los problemas y volverse actor de la propia historia.

Es atravesar desiertos fuera de si, mas ser capaz de encontrar un oasis en lo recóndito de nuestra alma.

Es agradecer a Dios cada mañana por el milagro de la vida.

Ser feliz es no tener miedo de los propios sentimientos.

Es saber hablar de si mismo.

Es tener coraje para oír un "no" hasta de aquellos a quienes aprecias.

Es tener seguridad para recibir una crítica, aunque sea injusta.

Es besar a los hijos, mimar a los padres, tener momentos poéticos con los amigos, aunque ellos nos hieran.

Ser feliz es dejar vivir a la criatura libre, alegre y simple, que vive dentro de cada uno de nosotros.

Es tener madurez para decir 'me equivoqué'.

Es tener la osadía para decir 'perdóname'.

Papa Francisco

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

PICO Y PLACA HOY

TAXIS	PARTICULARES
3-4	5-6
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.

síguenos en twitter somos @diarioccidente

DIARIO OCCIDENTE www.occidente.co

DIARIO OCCIDENTE
www.occidente.co

APLAZA,
NO CANCELA SUS ESTRATEGIAS

#CUIDÉMONOSTODOS

SOMOS UNA EMPRESA PREPARADA PARA OFRECER ALTERNATIVAS

Obesidad, factor de riesgo frente al Covid-19

La alimentación, tema fundamental durante el aislamiento

La cuarentena es una invitación a la prevención y a cuidar la salud, eso incluye también la alimentación, la cual debe ser saludable y estar acompañada de mucha hidratación durante el día, además, evitando las comidas procesadas y empacadas.

El Ministerio de Salud y Protección Social ha reunido las recomendaciones de la comida que se debe tener en cuenta durante los días de aislamiento preventivo con el fin de cuidar el peso corporal y evitar otras enfermedades diferentes a la covid-19.

En el desayuno

Recomienda la subdirectora de Salud Nutricional del Minsalud, la nutricionista dietista Elisa Cadena, que lo ideal en el desayuno es que esté compuesto por una bebida con leche (puede ser café, agua de panela, chocolate o avena). Algún alimento fuente de proteína como son los huevos o el queso, no olvidar la importancia de consumir fruta y un alimento fuente de energía tal como: arepa, pan, envuelto, entre otros.

En el almuerzo y la cena

Para esto dos importantes momentos del día podemos tener en cuenta las guías alimentarias basadas en una serie de recomendaciones sobre cómo debe ser nuestra alimentación.

Estas guías indican que tanto en el almuerzo como en la comida un medio del plato sean verduras, ensaladas o fruta. "Esto ayuda a tener un buen consumo de fibra, la cual ayuda a la prevención de varias enfermedades y en especial a tener saciedad, que es esa sensación de estar lleno", explica Cadena, añadiendo que otro cuarto del plato se debe dividir entre los alimentos que son fuente de proteína como la carne, huevo, pescado, pollo o leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, alverja); y el último cuarto del plato debe ser el alimento que sea fuente de energía, por ejemplo los cereales, tubérculos, plátano o la yuca.

Meriendas

La especialista recomienda además mantener las medias nueves para la mañana y el refrigerio de la tarde. Esto puede consistir en la ingesta de frutas, queso o algún pasaboca tipo fruto seco como el maní, por citar un ejemplo.

El otro aspecto a tener en cuenta es hidratarse. La recomendación es la de beber seis vasos de agua al día los cuales pueden están repartidos entre las comidas.

Teniendo en cuenta estas recomendaciones y frente a la posibilidad de cocinar y comer en casa durante el aislamiento preventivo, la subdirectora de Salud Nutricional añade que este "es un buen momento para recuperar nuestra cocina tradicional".

De esta manera se abre la invitación a que desde los hogares se recuperen las diversas tradiciones alimentarias que hay en el país, aparte de que es momento oportuno para volver a comer en familia y compartir.

Qué no comer durante la cuarentena

Disminuir el consumo de alimentos procesados, tales como productos empaquetados, gaseosas u otros envasados que usualmente son altos en sodio, azúcar y grasa saturada. "Debemos tener una alimentación mucho más natural, que consumamos lo que produce la tierra porque los de paquetes nos pueden llegar a enfermar", explicó.

Adicionalmente se debe crear una rutina que incluya la actividad física, para lo cual las personas se pueden apoyar en los recursos encontrados en internet como rutinas de estiramiento, ejercicios, cardio o alzar peso, las cuales se pueden seguir y realizar de manera sencilla y sin necesidad de equipo.

"Es importante recordar que el ejercicio no es solo para tener un peso saludable, sino que también nos ayuda a sentirnos bien, mantener un estado de ánimo positivo en estos tiempos en donde nos podemos encontrar un poco estresados, que los niveles de ansiedad han aumentado y que tenemos muchas dificultades. Es en este punto en el cual el ejercicio se convierte también en una forma de mejorar", concluyó.

Obesidad, factor de riesgo

Desde el inicio de la pandemia generada por la COVID-19, se han relacionado algunas enfermedades crónicas que propenden la complejidad del virus como lo es la obesidad, probablemente el detonante de cardiopatías, diabetes e hipertensión, entre otras patologías que dificultan el tratamiento contra el coronavirus.

De acuerdo con la última Encuesta Nacional de Salud, el 52% de los colombianos sufre de sobrepeso u obesidad. En otras palabras, uno de cada cinco colombianos padece esta condición.

Esta situación tiene en alerta a las autoridades sanitarias. Por ello, desde la Secretaría de Salud Pública Municipal se insiste en el autocuidado de personas con esta condición, pues la obesidad es un factor de riesgo definitivo para complicaciones generadas por COVID-19.

Varios de los casos registrados de muerte por coronavirus tenían como enfermedad de base la obesidad. Uno de los más recordados es el joven de 36 años que falleció en Cali el pasado 25 de marzo.

La obesidad no solo desencadena enfermedades físicas, también lo hace con las mentales. En ese sentido, el inadecuado manejo de las emociones en tiempo de cuarentena, junto a los malos hábitos alimenticios y la poca actividad física, se convierten en riesgo para las personas que adquieran la enfermedad.

Es muy importante tener en cuenta las recomendaciones de las autoridades en cuanto al distanciamiento social, el lavado frecuente de manos, buenos hábitos de higiene dentro de la vivienda y el aislamiento preventivo, que buscan disuadir el riesgo de adquirir la COVID-19.

DIARIO OCCIDENTE

Presenta:

CUARENTENA Y NIÑOS EN CASA... ¿QUÉ HACER?

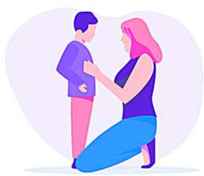
Fuente: Marcela Orozaga Franco
Psicóloga especialista en docencia universitaria

Por estos días algunos padres de familia se sienten un poco agobiados porque no saben quizás como lidiar con las actividades escolares de sus hijos, a continuación algunas recomendaciones:

1) Enseñe desde el amor: No desdibuje el amor por sus hijos a causa del estrés.

2) Involucre a todos los integrantes de la familia: Que no sea siempre la misma persona quien haga el acompañamiento de las tareas escolares.

3) Instruya como le hubiera gustado a usted que le enseñaran.



4) Busque estrategias didácticas.

5) Que las actividades escolares se conviertan en un espacio para unir los vínculos familiares.

6) No genere presión

7) Establezca horarios y prioridades.

8) Genere pausas activas.

9) No haga las tareas de sus hijos con la intención de que estos salgan de sus labores rápido.

10) Genere un espacio físico para aportar a la concentración del niño.

11) Establezca un día dentro de la semana en el cual no efectuara ningún tipo de actividad académica.

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

■ Si encuentra uno de estos parásitos, tome medidas

Las garrapatas pueden matar a tu perro

No es exagerado, las enfermedades transmitidas por estos parásitos, pueden matar a un perro, sin importar su tamaño o su raza.

Las garrapatas son extoparásitos (organismos que viven en el exterior de otros organismos a expensas de estos) que transmiten infecciones que pueden llegar a ser mortales.

En ese sentido, las garrapatas representan una amenaza para las mascotas que va más allás de las molestias que les ocasionan cuando, por ejemplo, invaden sus orejas o se meten entre los cojines de sus patas.

El mayor preligro con las garrapatas es que muchas personas las subestiman, pero detectar una sola en la casa debe ser señal de alerta suficiente para revisar detalladamente a la mascota en busca de este peligroso parásito.

Las garrapatas transmiten a través de su picadura la ehrlichiosis, una enfermedad que afecta las plaquetas de los perros, creando dificultades en la coagulación de la sangre.

Síntomas

Los síntomas de esta enfermedad no son inmediatos, aparecen después de una semana de la picadura. ¿Cómo detectarlo? El perro afectado por ehrlichiosis presenta algunos de estos síntomas:

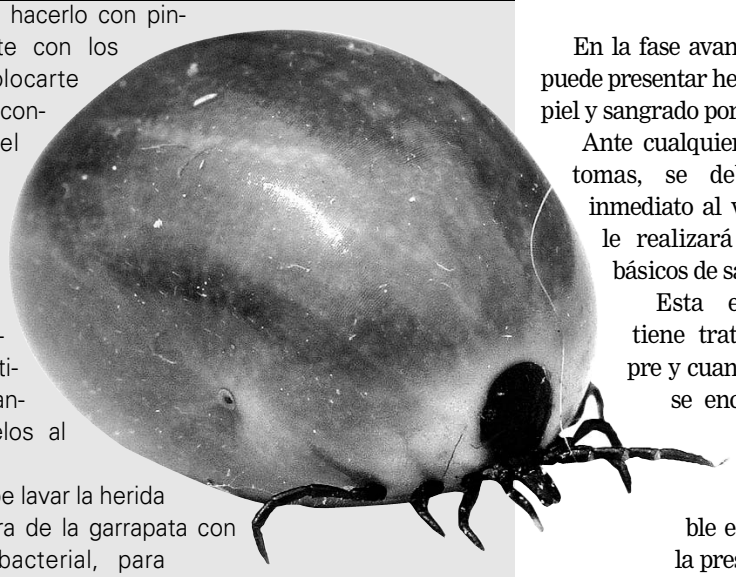
Pierde peso
Presenta fiebre
Se ve cansado
Aumenta la secreción nasal

En la fase avanzada, el animal puede presentar hemorragias en la piel y sangrado por la nariz.

Ante cualquiera de estos síntomas, se debe acudir de inmediato al veterinario, que le realizará unos análisis básicos de sangre al perro .

Esta enfermedad sí tiene tratamiento, siempre y cuando el animal no se encuentre en fase terminal. Por eso es indispensable estar alerta ante la presencia de garrapatas y ante cualquiera de los síntomas descritos anteriormente para detectar de manera oportuna cualquier cambio en el perro.

¿Cómo extraer las garrapatas?



Lo recomendable es hacerlo con pinzas, no directamente con los dedos. Debes colocarte guantes para evitar contacto directo con el parásito.

Se debe sujetar la garrapata lo más cerca de la piel del perro y halarla en forma recta y lentamente para no lastimar al perro, y cuidando no arrancarle pelos al animal.

De inmediato, se debe lavar la herida dejada por la picadura de la garrapata con agua y jabón antibacterial, para después desinfectarla con algún antiséptico.

Nunca tome una garrapata diéctamente con sus manos, recuerde que también pueden transmitir enfermedades a los humanos como la fiebre por garrapatas de Colorado, la enfermedad de Lyme y Tularemia.

Remedio casero

En la lucha contra las garrapatas hay un remedio casero bastante efectivo: la manzanilla.

Resulta que el olor que desprende esta flor repele de forma natural a estos ectoparásito.

La forma de utilizarlo es sencilla: hervir un puñado de flores secas en una taza de agua, dejarla reposar hasta que esté tibia y luego humedecer un algodón o un paño limpio para aplicar la infusión en todo el cuerpo del perro. También se puede utilizar la infusión para bañarlo.

Además, la manzanilla, como es un antiinflamatorio natural, ayudará a aliviar las heridas dejadas por la mordedura de las odiosas garrapatas.

Prevenir

La mejor manera de evitar que tu perro sufra esta terrible enfermedad y pueda morir es luchas contra las garrapatas. A continuación te contamos cómo hacerlo:

Los antiparasitarios

Consulta con el veterinario cuál es el antiparasitario más conveniente para tu perro. Aplicándolo periódicamente, evitará que las garrapatas se alojen en tu perro. También venden collares especiales que ahuyentan las garrapatas y también las pulgas.

Examinar al perro

Cada vez que tu perro salga de casa o tenga contacto con otros perros, es conveniente examinarlo para ver que no se le hayan adherido garrapatas. Hay que miran dentro y detrás de las orejas, en el inicio de las extremidades, bajo la cola y entre los dedos y los cojines de las patas.

Limpieza

Si tu perro tiene casa o cama, revísalas periódicamente y además lávalas. Si tienes alfombras, aspíralas, porque su textura es ideal para alojar garrapatas. Fumiga toda tu casa con insecticida.

Hay que examinar permanentemente a los perros en busca de garrapatas, esto evitará que desarrollen enfermedades transmitidas por estos parásitos.

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.

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

■ Los felinos traen beneficios a los humanos

¿Tener un gato es bueno para la salud?

En general, los estudios demuestran que las personas con animales de compañía suelen estar más sanas y felices que quienes no los tienen.

Los gatos cada vez ganan más espacio entre las familias, son mcuhos los hogares que se deciden por adoptar un felino y, según expertos en mascotas, tener un animal de estos en la casa trae muchos beneficios a los hogares.

A los gatos se les atribuyen efectos terapeuticos en las personas, que van desde la liberación del estrés hasta poderes sanadores. Veamos:

Corazón

Un estudio realizado en 2008 en la Universidad de Minnesota concluyó que los humanos que viven con gatos tienen menos probabilidades de morir de ataques cardiacos. Después de hacer seguimiento a 4500 personas durante diez años, los científicos concluyeron que los dueños de gatos tenían 30% menos de riesgo cardiaco.

Estrés

Tal vez sea porque la interacción con los gatos, especialmente acariciarlos, reduce los niveles de cortisol, la hormona que se libera en respuesta al estrés, por lo que se cree que estos animales ayudan a la relajación de los humanos con los que conviven.

Curan

Varios estudios señalan que el ronroneo de los gatos ayuda a reducir el estrés de los humanos y la presión arterial.

El ronroneo, incluso, es relacionado con poderes curativos, pues los felinos (todos incluidos los gatos) ronronean para recargar fuerzas. Según esta teoría esta vibración sonora gatuna estimula la curación de tejidos, especialmente en lesiones que afectan a tendones y músculos.

Ánimo

Los gatos son animales divertidos, pues su curiosidad loes lleva a situaciones que les sacan risas a los humanos con los que convive. Observar s su felino mientras juega, mientras explora o incluso mientras duerme en extrañas posiciones, resulta un pasatiempo muy entretenido que mejora el estado de ánimo de muchas personas.

Compañía

Tal vez uno de los mayores beneficios de tener un gato en casa es que es una de las mascotas que más ayudan a las personas que viven solas a combatir el sentimiento de soledad. Los gatos, aunque parezcan distantes muchas veces, son muy buenos cumpliendo funciones sociales con los seres humanos.

Plagas

Los gatos ayudan a mantener la casa libre de plagas, desde tiempos antiguos muchos felinos han sido adoptados para cumplir la misión de ahuyentar ratones, ratas e insectos de las casas, pues son una especie cazadora.

Al mantener alejados a otros animales que pueden ser portadores de infecciones, los gatos también contribuyen a la buena salud humana.

TU SALUD ESTÁ EN TUS MANOS

#QUÉDATEENCASAYA

#LAVACUNAESTÁENVOS

#ENELVALLENOSCUIDAMOS