EJEMPLAR GRATUITO

www.occidente.co @diarioccidente Diario Occidente

DIARIO OCCIDENTE

Cali, Lunes 20 de abril de 2020 | LA INFORMACIÓN NO TIENE PRECIO | N.º 6.555 ISSN 0124-5171

■ Desde hoy aumenta el pico y placa a cinco dígitos

Cali aprieta el aislamiento para ganarle terreno al Covid-19

■ Con el fin de reducir los contagios por Covid-19, a partir de hoy se aplicará una estricta restricción a la circulación en Cali.

■ El pico y placa para vehículos particulares, taxis y motocicletas regirá las 24 horas.

■ Hoy podrán circular los automotores cuyas placas terminan en número par, mañana podrán transitar los impares, y así se alternarán hasta el sábado. El domingo no podrá circular ningún vehículo.

■ "Quiero resaltar, insistir y quizá suplicar, que no es el momento para salir, pues tenemos circulación comunitaria del virus y ante eso cualquiera se puede contagiar", dijo el alcalde Jorge Iván Ospina tras anunciar la medida.

PÁG. 2

Arturo López T. - Comunicaciones Alcaldía de Cali

Además de las restricciones a la movilidad, la Alcaldía de Cali adelanta actividades de desinfección en sitios de alto tráfico, como las plazas de mercado.

Graffiti

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

El senador José Luis Pérez, del partido Cambio Radical**,** conocido por su vocación humanitaria y social, envió una carta al presidente de la República, Iván Duque, en la que propuso la presentación de un proyecto de ley con carácter de urgencia para otorgar una pensión extraordinaria a los beneficiarios de los médicos y trabajadores de la salud que pierdan la vida por Covid-19 y hayan adquirido el virus "en estricta atención hospitalaria verificada".

José Luis Pérez

Pérez, que es el presidente de la comisión Segunda del Senado, sacó adelante una iniciativa similar el año pasado, a través de la cual se le otorgó el beneficio de pensión de sobreviviente a las familias de los 22 cadetes que murieron en el atentado terrorista contra la Escuela general Santander el 17 de enero de 2019.

En el caso de los profesionales de la salud, la propuesta de Pérez es necesaria y más que justa, pues en Colombia el 80% de los médicos, así como buena parte de los enfermeros y trabajadores de la salud -como los paramédicos y los conductores de las ambulancias- trabajan por prestación de servicios.

"Es una manera muy humana de devolverle a la familia un sentimiento de gratitud, que el Estado los reconozca de verdad, más que con aplausos", dijo el senador Pérez, quien dijo que esta iniciativa surgió a raíz de las muertes de cuatro médicos y el conductor de una ambulancia, fallecidos por Covid-19.

"Esperemos que este proyecto se pueda materializar, que Colombia a través del Gobierno y del Congreso les haga ese reconocmeinto justo a quienes pierden su vida por salvar otras", agregó José Luis Pérez.

En la socialización inicial la propuesta ha recibido el respaldo de congresistas de diferentes bancadas.

***

■ Consulte su pico y vida y su pico y cédula

Cali extrema medidas para proteger vidas

A partir de hoy el pico y placa en Cali será modificado por una estrategia transitoria de movilidad denominada "pico y vida", que busca reducir la circulación de vehículos particulares, motos y taxis durante la última semana del aislamiento preventivo obligatorio.

La restricción rige para aquellas personas naturales que se movilicen en vehículos particulares, motos o taxis para abastecerse de productos de primera necesidad o para realizar operaciones bancarias. La medida se aplicará dependiendo de si el último dígito de la placa es par o impar.

"Lo que buscamos es reducir al máximo los desplazamientos de vehículos particulares, motocicletas y taxis de un lado para otro; en los últimos días hemos detectado que ha aumentado el número de vehículos circulando, los cuales facilitan la trasferencia del coronavirus", dijo el secretario de Movilidad, William Vallejo.

La restricción aplicará igualmente para los vehículos que ingresan o salen del perímetro urbano y rural de Cali o desde y hacia el resto del país.

Los días lunes, miércoles y viernes podrán circular vehículos con placas terminadas en 2, 4, 6, 8 y 0. La prohibición aplica los días martes, jueves y sábado para automotores con placa finalizada en 1, 3, 5, 7 y 9. El día domingo sólo podrán circular las excepciones contempladas en el decreto nacional, además de taxis.

"Con esto vamos a reducir la circulación del parque automotor de la ciudad en un 50%. Quiero resaltar, insistir y quizá suplicar, que no es el momento para salir, pues tenemos circulación comunitaria del virus y ante eso cualquiera se puede contagiar", enfatizó el alcalde Jorge Iván Ospina.

Pico y cédula

Complementario a lo anterior, el mandatario se refirió a la modificación de la medida de Pico y Cédula, para que sólo dos números del documento de identidad tengan la posibilidad de ingresar, por día, a centros de provisión de alimentos y servicios bancarios, financieros y operadores de pago.

La medida de pico y cédula aplica el lunes para los documentos terminados en 1 y 2; el martes podrán hacer sus diligencias las personas con cédulas que finalicen en 3 y 4, el miércoles podrán salir 5 y 6; el jueves 7 y 8, y el viernes 9 y 0. Para los fines de semana la medida quedó así: sábado pueden salir 1, 3, 5, 7 y 9 y domingo 2, 4, 6, 8 y 0.

Vea cuándo puede salir y usar su vehículo

Con el siguiente cuadro podrá saber qué días puede salir y cuándo puede hacerlo en su vehículo:

PICO Y VIDA
Medidas de restricción por la Vida

DIA	VEHICULOS PARTICULARES, MOTOCICLETAS Y TAXIS	PERSONAS
	Restricción de Circulación Placas	Pico y Cédula
	"Pueden transitar de acuerdo al último dígito de la placa terminada en:	" Pueden transitar de acuerdo al último dígito del documento de identidad terminado en:
Lunes	Pares: 2,4,6,8,O	1,2
Martes	Impares: 1,3,5,7,9	3,4
Miércoles	Pares: 2,4,6,8,O	5,6
Jueves	Impares: 1,3, 5,7,9	7,8
Viernes	Pares: 2,4,6,8,O	9,0
Sábado	Impares: 1,3,5,7,9	IMPAR: 1,3,5,7,9
Domingo	"Sólo personas amparadas en las excepciones señaladas en el articulo 2 del Decreto Distrital 0808 del 2020"	PAR:2,4,6,8,O

También puede consultar su pico y vida y su pico y cédula ingresando el último dígito de su cédula y el último dígito de la placa de su vehículo en este enlace: https://juanmartinbc.github.io/Covid19/

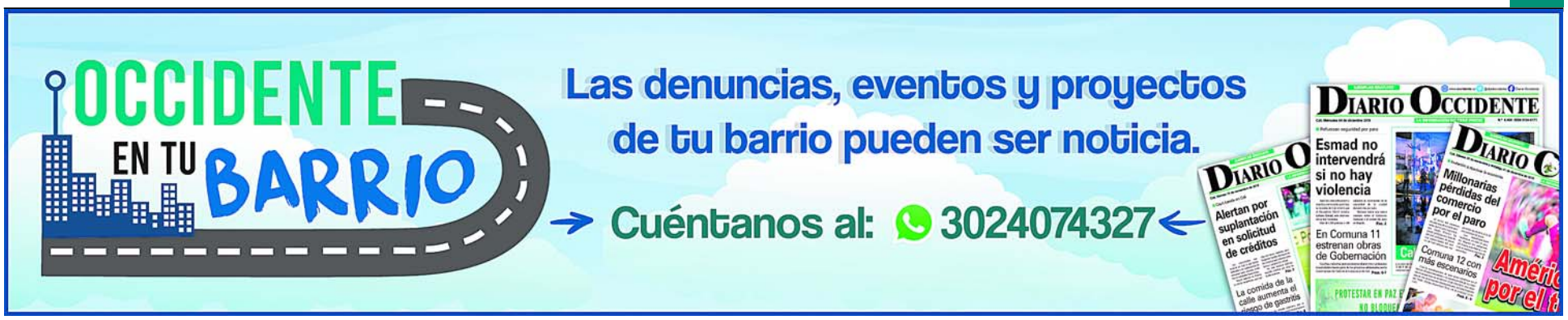
Casi 3.800 contagios

El Ministerio de Salud reportó 171 nuevos casos de coronavirus en Colombia este domingo, con los que el país llegó a 3.792 contagiados.

De los nuevos contagios 10 corresponden al Valle del Cauca.

El reporte también informó sobre la muertes de 13 personas por coronavirus, tres de estos pacientes fallecieron en Cali: un hombre de 73 años con, otro de 76 años con Epoc y otro de 66 años sin comorbilidades.

En total en Colombia se han presentado 179 muertes por Covid-19 y se han recuperado 711 personas.



■ Actualmente adelantan un trabajo de gestión y veeduría de las ayudas

Líderes de Cali cuentan cómo el Covid-19 cambió su labor social

Durante la medida de aislamiento preventivo obligatorio, decretado en Cali hace un mes para contener contagios por el Covid-19, los líderes de la ciudad han encontrado la manera para seguir ayudando a sus comunidades, tanto en la gestión de ayudas como en la veeduría de proyectos.

Sandra Zarife

Sandra Zarife Halaby, edil de la comuna 6, afirmó que su trabajo como líder indudablemente ha cambiado durante la cuarentena, "en primera instancia porque ser ediles no nos excusa en el cumplimiento de la norma de aislamiento y en la obediencia al pico y cédula, y entre otras cosas porque como autoridad en el territorio debemos dar ejemplo a la comunidad. Este tiempo ha sido muy revelador porque ha permitido ver las verdaderas y más profundas necesidades de la comunidad, colocándonos el reto de trabajar por ellos bajo una situación nunca antes vivida", indicó la mujer.

Halaby explicó que solo en casos puntuales como las reuniones convocadas por la Alcaldía de Cali y algunas relacionadas con la asistencia humanitaria es cuando se sale de casa en días de prohibición, pero la coordinación del trabajo en equipo les ha permitido atender los asuntos propios con la eficiencia debida para cumplir a cabalidad en beneficio de todos.

Comuna 9

Walter Antonio Bustamante,

Walter Antonio Bustamante, edil de la comuna 9, dijo que el trabajo se ha intensificado por qué los teléfonos no paran de sonar ante todas las situaciones y problemáticas que presenta la comunidad. "Es algo preocupante porque si hay algo que tiene en particular nuestra comuna es que el 90% de los habitantes es independiente, es decir, es algo que se está saliendo de control, lo que requiere una mejor labor por parte de nosotros los líderes".

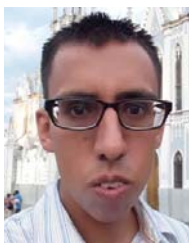
Comuna 17

Por su parte, en la comuna 17 cuentan algunos de sus ediles que el trabajo que realizaban antes de manera presencial como las sesiones, los debates y la caracterización de proyectos en cuanto a movilidad, seguridad, infraestructura, educación, entre otros, las están haciendo ahora de manera virtual, pero enfocándose en este momento en temas de salud debido a la emergencia causada por el Covid-19.

El edil Sebastián Chermanz, manifestó que a través de la economía solidaria, "están apoyando a los dueños de restaurantes, graneros, minimarket y panaderías para que con la Alcaldía se pueda establecer una alianza y las personas que sean beneficiarias con las ayudas en bono o mercados, puedan canjearlos directamente en estos espacios, o en el caso de los restaurantes para vender los llamados 'corrientazos' que luego serán entregados por la Alcaldía. Ese es el plan que estamos trabajando día y noche en la comuna 17", dijo el líder.

Carolina Ordóñez

La lideresa Carolina Ordóñez Cedeño, aseguró que durante la cuarentena no han dejado de trabajar, al contario, sus jornadas se alargaron, "nuestra labor es voluntaria y en estos momentos es prácticamente todo el día hasta las noches porque hay que llamar, hablar entre los grupos de la comunidad, también apoyr a la policía y funcionarios con las campañas. O sea, estamos apoyando todos los frentes que podamos y cada edil tiene un fuerte en cuanto al trabajo con la comunidad", agregó la Edil.


Cristian Perea

Comuna 21

Cristian Perea, edil y presidente de Asoediles Cali, expresó que siguen al pie del cañón trabajando fuertemente por el bienestar de habitantes, tanto de las Juntas Administradoras Locales como de las personas que tienen que ver con esta entidad. También aclaró que el cambio ha sido para los ediles mayores de edad, quienes se encuentran aislados.

"Realizamos un recorrido visitando las 22 comunas de Cali y los 15 corregimientos, llevando el beneficio acordado para nuestros ediles de Santiago de Cali, una gran labor que cada uno viene ejerciendo desde su territorio, los cuales están trabajando de la mano con la Alcaldía para llegar a los lugares más vulnerables de la ciudad ofreciendo las ayudas", manifestó Perea.

Zona rural

Henry Morales

En cuanto a la zona rural, Henry Morales, edil del corregimiento de Golondrinas, sostuvo que la rutina de los líderes es la misma debido a que gestionan todo el día las ayudas para la gente, "porque gracias a Dios nosotros como ediles nos podemos movilizar, pero en lo personal para nosotros sí está grave la situación porque no podemos devengar nada, en mi caso yo trabajo como independiente, entonces eso ha sido algo crítico. Pero en cuanto al trabajo con la comunidad, ha sido lo mismo".

El calentamiento de la superficie del océano Pacífico puede afectar el hábitat donde viven peces como la sierra.

El cambio climático también provoca el incremento del nivel de los mares, que ya se observa en las costas colombianas.

Los páramos, considerados productores de agua, se pueden ver afectados sensiblemente por las altas temperaturas.

■ Investigan afectaciones a ecosistemas en Colombia

Efectos del calentamiento global comienzan a sentirse

El fenómeno del calentamiento global también viene afectando a Colombia y ya ha generado dificultades en algunas regiones del país.

Es así como la disminución del hábitat de especies de pez como la sierra en el Pacífico, el incremento del nivel del mar en ambos océanos o la afectación de los páramos comienza a generar preocupación no sólo entre los investigadores sino también en la misma comunidad.

El incremento paulatino de la temperatura desde 1979 ha sido seguido por los expertos quienes han planteado diversas hipótesis respecto a sus casas, entre las que están, las astronómicas, las naturales y las antropogénicas.

En cuanto a las astronómicas, hacen referencia a la actividad solar, la radiación y la luminosidad que nos llega.

Así mismo se habla de cambios de posición en el eje de la tierra, lo que en el paso generó fenómenos como las glaciaciones.

En cuanto a las naturales, se hace referencia a la retroalimentación, causada por el crecimiento o disminución de los vapores de agua, del hielo o la nieve o incluso de la radiación que la tierra expulsa al espacio.

Pero en lo que la mayoría de los investigadores están de acuerdo de que son las actividades antropogénicas las que afectan la tierra.

Los gases efecto invernadero son ocasionados en gran parte por los aerosoles y el hollín producidos por el ser humano.

Así mismo, el excesivo uso del suelo y la deforestación también pueden afectar el clima.

Sube nivel del mar

El aumento del nivel del mar afectaría ecosistemas en el Caribe colombiano como la isla Múcura indica otro estudio realizado por la Universidad Nacional que analiza los efectos del calentamiento global.

En Colombia, según las investigaciones, las zonas de mayor afectación por el aumento del nivel del mar corresponden a la costa Pacífica, la costa Caribe y las áreas insulares como Malpelo, Gorgona, San Andrés y Providencia y los archipiélagos de San Bernardo y las Islas del Rosario.

Cerca de 200 personas que habitan Puerto Caracol, en Isla Múcura, en el Caribe colombiano, están expuestas al aumento del nivel medio del mar como consecuencia del calentamiento global, un fenómeno acelerado –entre otros– por la tala de manglar y la extracción de arena para construcción, que ha contribuido a este incremento de forma alarmante en poco tiempo.

Karem Acero Pinzón, magíster en Medio Ambiente de la Universidad Nacional de Colombia concluyó que "existen evidencias de islas con las mismas características de isla Múcura que han desaparecido y pueden proyectar un escenario futuro preocupante si no se toman las medidas necesarias".

Especial Diario Occidente

En el Caribe preocupa el aumento del nivel del mar.

Afectación del páramo

Otra afectación al ambiente colombiano son sus páramos y recursos hídricos, lo que ya se está observando en zonas como el páramo de Pisba, entre Boyacá y Casanare.

Luisa Guerrero Castelblanco, magíster de la Universidad Nacional de Colombia , realizó un estudio sobre la la oferta y la demanda de las fuentes hídricas en esta zona y una de las conclusiones es que el aumento en la temperatura provocaría la disminución de la escorrentía de agua lluvia, y por lo tanto se reduciría de manera considerable la oferta natural de agua para la región, lo que ya están observando habitantes de la zona.

El estudio valoró la oferta y demanda hídrica entre 1976 y 2005 y la que se observaría en el siglo XXI en Pisba y los municipios de Tasco, Socha y Socotá e indicó que los incrementos más altos de temperatura media se presentan en el páramo alto, 0,17 °C por década, mientras que el promedio de los últimos 50 años a nivel global dado por el Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático de 0,13 °C por década.

Especial Diario Occidente

Hay preocupación por la producción de agua en páramos como Pisba.

Disminuye hábitat

Especial Diario Occidente

Especies como la sierra estarían siendo afectadas por el calentamiento global en el Pacífico.

Según investigaciones de la Universidad Nacional, el calentamiento global podría reducir el hábitat de especies de peces como la sierra en el Pacífico.

Al simular incrementos en la temperatura superficial del Pacífico colombiano, dentro de un contexto en que las emisiones de gases de efecto invernadero continúan aumentando a lo largo del siglo XXI, y tomando como referencia escenarios proyectados científicamente, la distribución del hábitat potencial de la especie Scomberomorus sierra cambiaría negativamente.

Este fue uno de los resultados de Sobeyda Arely Herrera Montiel, magíster en Ingeniería Ambiental de la Universidad Nacional de Colombia Sede Palmira, quien determinó que en 2050 y 2080 la sierra disminuiría su probabilidad de presencia en más del 10 %.

La investigadora midió la distribución actual del hábitat de la sierra en el Pacífico, teniendo en cuenta variables oceanográficas como temperatura superficial del mar , clorofila –que depende de la disponibilidad de luz y nutrientes– y batimetría, que se refiere a las variaciones del relieve del fondo del mar.

Los resultados mostraron que la zona centro del Pacífico fue la de mayor probabilidad de distribución, pues se mantuvo relativamente constante todos los meses, comparada con la zona norte que presentó mayor probabilidad de distribución solo en enero, y con la del sur que mostró probabilidades medias a altas de diciembre a abril", explicó la investigadora.

Editorial

Los retos pos cuarentena

No hay que confundir el levantamiento de la cuarentena con el fin de la pandemia.

El aislamiento obligatorio decretado por el Gobierno Nacional como medida preventiva frente a la pandemia del Covid-19 vence el 26 de abril a la medianoche. El propósito del presidente Iván Duque es reabrir la economía gradualmente después del 27 de abril.

Sin duda, es necesario reactivar el aparato productivo, pues los efectos de la parálisis en la industria y el comercio, luego de cuatro semanas de aislamiento, son evidentes.

Sin embargo, preocupa que muchas personas puedan malinterpretar el levantamiento de la cuarentena y lo asuman como el fin de la pandemia, el cual está muy lejos aún.

Es necesario reabrir la economía hasta donde la situación de salud pública lo permita, pero ello requiere de un gran compromiso ciudadano en el sentido de mantener las medidas preventivas necesarias para que no se pierda lo ganado durante la cuarentena y el contagio del virus no adquiera un ritmo vertiginoso que pueda colapsar la capacidad de la red de clínicas y hospitales.

Si durante la fase de aislamiento obligatorio han abundado los casos de personas que han hecho caso omiso a las restricciones, ¿qué se puede esperar en una fase en la que se flexibilicen algunas medidas?

La reapertura de la economía deberá venir acompañada de estrictos controles, limitaciones y condicionamientos, para evitar que la indisciplina dispare los contagios de Covid-19 y sea necesario volver al aislamiento obligatorio.

Es necesario insistir en que, cuando se dé esta nueva fase, quienes no necesiten salir de sus casas, permanezcan en ellas. Así como también hacer un llamado a las empresas para que mantengan bajo la modalidad de teletrabajo a todo el personal que no requiera una labor presencial. Este es un gran reto para la sociedad al que cada quien debe aportar con disciplina y autocuidado.

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

#YoRecicloEnCuarentena

ESTE ES EL NOMBRE DE LA CAMPAÑA QUE ADELANTAN LA ALCALDÍA DE CALI Y LA FUNDACIÓN CARVAJAL PARA QUE LOS CALEÑOS CONTINÚEN SEPARANDO LOS RESIDUOS SÓLIDOS. QUIEN TENGA RECICLAJE PARA ENTREGAR, PUEDE INSCRIBIRSE EN HTTPS://COLOMBIA.CARVAJALEMPAQUES.COM/CONTACTO.HTML.

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

VERBIGRACIA

Corrupción y especulación

HUGO E. GAMBOA C.

Doloroso lo que le ocurre a nuestro país, no solo en tiempos normales sino también en situaciones difíciles como en la pandemia del Covid-19. Por un lado, aquellos gobernantes territoriales que han aprovechado la coyuntura sanitaria para saquear las arcas de sus administraciones, a través de compras y contratos con sobrecostos horrorosos que les permita llenar sus bolsillos. Por otro lado, comerciantes hambrientos de riqueza rápida que están aprovechando el virus para aumentar los costos a productos de consumo diario, sin importarles para nada el sufrimiento que significa una cuarentena con recesión y quiebra económica. Y ni que decir de aquellos congresistas, sobre todo de ideología izquierdista, que aprovechan la circunstancia para inventarse otro control político contra el gobierno, molestos porque este, ante la gravedad en la salubridad nacional, se vio obligado a declarar una emergencia sanitaria, donde la intervención de políticos sobra, y con razón, pues todos sabemos las contraprestaciones que ellos exigen para aprobar textos, leyes, etc.

Es penoso, vergonzoso e insidioso todo eso. Definitivamente, en Colombia tenemos alma de depredadores, donde unos pocos hacen y deshacen con el resto del país. Aprovechan porque saben que aparte de quedar atónitos, los colombianos buenos no reaccionan, esperando que organismos de control y de justicia actúen pero, estos, que son elegidos en su mayoría por la clase política en unos casos y en otros con el yo con yo, solo se limitan a lanzar anuncios de prensa.

ENFOQUE

Salud para todos

ALBERTO RAMOS GARBIRAS

Los derechos sociales surgen a partir 1918 en la segunda generación de derechos, o segunda ola de constitucionalización de derechos en los estados democráticos, después de las revoluciones rusa y mexicana; son derechos complementarios a los derechos humanos y sin ellos la vida de la población se hace calamitosa: salud, educación, vivienda, familia, recreación, etc; sobre estos derechos se erigieron los estados del bienestar y se fortalecieron los partidos socialdemócratas. La salud como derecho social en Colombia es una asignatura pendiente.

Ante el actual estado de cosas, el Centro de Pensamiento Estratégico Democracia y Posconflicto, CPE, de Cali, integrado por profesionales de diferentes disciplinas, académicos, analistas e investigadores sociales, convocó al Gobierno Nacional, al Congreso de la República, y a los partidos políticos a emprender un gran debate nacional que conduzca a la proclamación de un gran pacto social para enfrentar la pandemia y la crisis social y económica en el mediano y largo plazo. Entre las 4 propuestas se reclama reformar el sistema de salud para garantizar la vida de todos.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) contempla como meta la salud universal o cubrimiento sin distingos en la población y llama este programa: free health care countries (países con atención en salud libre); pero todo se derrama en palabrerías porque en Colombia no hemos visto a la OMS monitoreando y exigiendo el cumplimiento. El Centro de Pensamiento Estratégico de Cali, ha estudiado que muchos países tienen servicios de salud gratuito y los Estados no se desfinancian.

EN VOZ ALTA

"A donde quiera que vayas, ve con todo tu corazón."
Confucio

EL RINCON DEL PENSAMIENTO

Dar vida

La vida es tan grande y tan pequeña a la vez, que si tú quisieras de ella harías un mundo de ilusiones, que con el tiempo alcanzaría grandes propósitos impuestos por ti mismo.

Es tan pequeña cuando no hay interés, ni cuidados, ni amor por ella misma.

Un descuido lamentable y todo acaba, dejando apagar esa flama que fue ardiente por solo una desilusión; siendo que se tenían tantas ilusiones.

Como aquel grano que un día comenzó a germinar, que fue cuidado con amor, deseos de prosperidad y que creció, dio alegría, sombra, refugio, fruto, semilla y esperanza de un andar, un seguir, un continuar, así la vida sigue si se lo permitimos.

Hay cosas inexplicables que nos suceden, pero todo tiene un fin y una explicación lógica, solo debes utilizar un poco mas de tu misma vida y tu tiempo para encontrarla y aprender de ella sin perder oportunidad.

Recuerda, "Lo que cuesta, que valga".

Esta vida no termina, eres luz y vida. Y esa vida crecerá según como hayas dejado huella, así como eres ejemplo de vida debes darlo también no solo procreando.

Entrégate dando lo mejor de ti, eres vital para que ella continúe.

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

Charlas virtuales orientadas a las disciplinas del arte

En Culturel Experiencias nos acomodamos a la situación y seguimos con nuestro 2do ciclo de OPEN CLASS. La danza, música, pintura, teatro y otras temáticas que abordan el arte serán protagonistas a través de 45 charlas virtuales. Todo se desarrollará entre el 20 y el 24 de abril a través de plataformas virtuales.

Cada charla tendrá una duración de 45 minutos a una hora, a razón de cuatro horarios por día. La programación podrá ser vista en las redes de Culturel. Para acceder a ella es importante haber realizado una Inscripción previa. Algunas de las charlas a las que los internautas amantes del arte podrán acceder son 'El baile y su aporte a la felicidad', 'El boom del movimiento de bailadores en Cali', 'La influencia de la música en nuestra parte emocional', 'El espíritu de la pintura', El teatro como herramienta terapéutica' y 'Cómo vivir del arte y no morir', entre muchas otras.

Son charlas que aún sin conocimiento previo, inspirarán a muchos a seguir profundizando en el mundo de la cultura y donde las ganas de encontrar temas que sean afines y de interés en el arte será necesario. Cada charla tiene un valor de $20.000 y se pueden inscribir hasta 20 de Abril.

Para más información por favor escribir al whatsapp 3107771504 o en la cuenta de instagram @culturel.experiencias.

Fecha: 20 al 24 de abril- informes: 3107771504

Requisito: Inscripción previa

Valor:$20.000 por charla.

■ Por tensiones o estrés

Evite los dolores musculares

De acuerdo con estadísticas del Ministerio de Salud y Protección Social, los dolores musculares específicamente los lumbares, están dentro de las tres causas de mayor impacto en tema de incapacidades laborales. Este tipo de molestias suelen estar relacionadas con tensión, estrés o mala higiene postural durante las jornadas laborales.

Precisamente para mitigar los riesgos de sufrir esta situación, en especial en estos momentos que cientos de colombianos están trabajando desde sus hogares, el área de Promoción y Prevención de NUEVA EPS, tiene una serie de recomendaciones para evitar que aparezca o, en caso de presentarse, para sobrellevar el episodio de la mejor manera posible:

■ Cuando se presenta por sobrecarga o lesión, inicialmente se debe descansar la parte del cuerpo afectada, también puede aplicar hielo directamente dentro de las primeras 24 a 72 horas, así es posible reducir la inflamación y el dolor. Después de esto, la aplicación de calor puede ofrecer una sensación de alivio.

■ Los dolores musculares producto de sobrecarga suelen responder bien a los masajes. Los ejercicios de estiramiento suaves después de un período de descanso largo también son útiles.

■ Puede practicar ejercicios de estiramiento, tonificación y aeróbicos para disminuir el dolor. Empiece lentamente e incremente las sesiones, siempre de manera gradual. Tenga en cuenta evitar las actividades aeróbicas de alto impacto y el levantamiento de pesos cuando esté lesionado o mientras tenga dolor.

■ Asegúrese de dormir bien y trate de reducir el estrés. El yoga y la meditación son excelentes formas para ayudarlo en este propósito. Si las medidas caseras no están funcionando, el médico le puede recetar medicamentos, fisioterapia, o remitirlo a una clínica especializada en dolor

Hemofilia: mal de hombres, desafío de mujeres

La hemofilia es un trastorno congénito de la coagulación de la sangre que, por su evolución clínica, cronicidad y secuelas a corto plazo produce una perdida rápida de la movilidad articular, así como dolor e inflamación que limitan físicamente a las personas que la padecen"

Esta condición está ligada al cromosoma X, por lo que se manifiesta clínicamente en su mayoría en los hombres, con una frecuencia estimada de aproximadamente 1 caso por cada 10.000 varones nacidos,1 mientras que las mujeres son portadoras y la padecen sólo en condiciones excepcionales.

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, CDC, asegura que "la gravedad de la hemofilia que tiene una persona está determinada por la cantidad del factor en la sangre. Cuanto más baja sea la cantidad del factor, mayor será la probabilidad de que ocurra hemorragia, lo cual puede llevar a serios problemas de salud".

La Hemofilia es una condición que se genera por la deficiencia del Factor VIII de Coagulación (en el caso de la Hemofilia A) o del Factor IX (en el caso de la Hemofilia B), siendo la Hemofilia A la más frecuente pues representa entre el 80 y el 85 por ciento de la población total de personas con esta condición.

La Federación Mundial de Hemofilia, FMH, indica que esta condición "presenta tres grados de severidad: leve, moderada y grave. La severidad de la hemofilia depende de la cantidad de factor de coagulación en la sangre de la persona afectada:

Hemofilia leve: entre 5 y 40 por ciento de la cantidad normal de factor de coagulación.

Hemofilia moderada: entre 1 y 5 por ciento de la cantidad normal de factor de coagulación.

Hemofilia grave o severa: menos del 1 por ciento de la cantidad normal de factor de coagulación.

Mujeres

Cuando una mujer hereda un cromosoma X afectado es lo que se denomina "portadora" de la hemofilia y tiene la capacidad de transmitir ese gen afectado a sus hijos.

Sin dejar de lado que también puede presentar síntomas de la condición. Andrea Lisman, presidente de la Fundación para el acompañamiento de la Hemofilia y Enfermedades Sanguíneas, FAHES, asegura que "la frecuencia de la hemofilia en mujeres es muy alta, pues según las estadísticas por cada hombre con la condición puede haber hasta 10 mujeres portadoras y con síntomas aumentando la tasa de sangrados en intervención quirúrgica".

Recomendaciones

- Reconocer su condición médica, teniendo en cuenta que, si se trata adecuadamente, puede llevarse una vida normal
- Corresponder al tratamiento, esforzándose en ser una persona productiva social y económicamente para la sociedad
- Convertirse en un ejemplo de superación personal en su familia y comunidad
- De igual manera, Andrea Lisman hace un llamado para:7
- Aprovechar responsablemente las oportunidades que da el país para la atención integral de la condición, incluyendo a las mujeres portadoras
- Tomar medidas de autocuidado
- Empoderamiento de la condición, no sólo por parte del paciente sino del núcleo familiar
- Conocer los derechos y deberes de los pacientes con hemofilia
- Mantener una actitud de superación frente a la condición

Primer bingo virtual solidario

RushBet.co en alianza con la Fundación Grupo Éxito lanzan la campaña "Bingo Solidario", la cual busca donar mercados a niños y niñas de la fundación que no cuentan con los recursos suficientes para abastecerse y que atraviesan una dura situación debido a las medidas implementadas para evitar la propagación de la pandemia. El principal objetivo de la compañía con los 6 bingos promocionales que irán del 18 de abril hasta el 3 de mayo, es brindar cerca de 1.800 mercados al mes para núcleos familiares de 4 personas en condiciones de vulnerabilidad y más de $ 6.000.000 de pesos, en premios a los ganadores de cada uno de los sorteos en todo el territorio nacional. El único requisito es ser mayores de edad, ya que la inscripción es completamente gratis, solo deben realizar un pre-registro en la página destinada para este fin en www.rushpromociones.co y completar satisfactoriamente el registro en la página www.Rushbet.co a partir el 15 de abril. recibirán una invitación vía mail, para participar en cada uno de los bingos que se realizarán los fines de semana.

■ Para nóminas y capital de trabajo

FNG respaldará los créditos a mipymes e independientes

Teniendo en cuenta que en las últimas semanas los ingresos de las empresas se han visto reducidos como consecuencia de la crisis originada por el Covid-19, el Gobierno Nacional, a través del Fondo Nacional de Garantías –FNG S.A., respaldará los créditos que las Mipymes adquieran con el sistema financiero para el pago de sus nóminas y capital de trabajo.

Además, ofrecerá una garantía para los trabajadores independientes. De esta manera, el FNG facilitará el acceso al crédito para los empresarios con el fin de proteger el empleo de los colombianos, a través de una garantía que respalda en un 90% los créditos para el pago de nóminas, anunció el Presidente de la entidad, Juan Carlos Durán, quien señaló que por esta razón se fortaleció el Programa Especial de Garantías "Unidos por Colombia".

Explicó que la coyuntura actual ha tenido un efecto adverso en las empresas y que, por tanto, existen dificultades para recibir nuevos créditos. El FNG había expedido una línea de garantía con cobertura del 60%, la cual será reemplazada por nuevas coberturas del 90% y del 80% buscando incentivar aún más el acceso al financiamiento de las empresas.

El Presidente del FNG precisó que, en adición a las nóminas, las empresas están requiriendo capital de trabajo para atender otros gastos inherentes a su funcionamiento como arrendamientos, servicios públicos, pago de proveedores, entre otros.

Además, señaló que se pensó en los trabajadores independientes, quienes atraviesan dificultades de acceso al financiamiento para sus gastos familiares o de su negocio en esta etapa de no generación de ingresos, por lo cual se definieron las siguientes tres líneas: Garantía para Pago de Nóminas: se ha dispuesto un cupo para esta garantía por valor de $12 billones de pesos.

Esta garantía tendrá una cobertura del 90% y respaldará los desembolsos que efectúen las entidades financieras para financiar el valor de las nóminas mensuales, hasta por un total $2.000 millones de pesos por empresa. El plazo podrá ser hasta de 36 meses y con un periodo de gracia mínimo de 6 meses.

Garantía para Capital de Trabajo

Se ha dispuesto un cupo para esta garantía por valor de $3 billones de pesos.

El monto a garantizar de esta línea será hasta de $2.400 millones de pesos por empresa, con una cobertura del 80%, un plazo hasta de 36 meses y un periodo de gracia mínimo de 4 meses.

Las dos líneas de garantías anteriores están dirigidas a micro, pequeñas y medianas empresas con ventas de hasta $51.951 millones de pesos, de todos los sectores de la economía.

Independientes

El Gobierno Nacional encontró que las personas que son trabajadores independientes de diversas profesiones u oficios (por ejemplo, odontólogos, artistas, contadores, peluqueros, zapateros, sastres, entre otros) dejaron de tener ingresos por la cuarentena obligatoria decretada en el país y, por tanto, esto genera grandes dificultades de acceso a financiamiento para atender sus gastos básicos en esta etapa de no generación de ventas. Por lo anterior, se ha dispuesto una línea de garantía por un valor de $1 billón de pesos, que les permitirá a los profesionales o trabajadores independientes acceder a créditos garantizados hasta 25 salarios mínimos ante los Intermediarios Financieros tradicionales y hasta $4.5 millones a través de las Fintech. Estos créditos tendrán plazos variables que irán hasta 24 meses con un mínimo de tres meses de gracia.

Area legal

Nuevas reglas para facturación electrónica

Si bien la facturación electrónica (FE) ha sido un tema de interés recurrente en años recientes para la gran mayoría de las empresas nacionales, en las últimas semanas este sistema ha adquirido aún más relevancia en medio de la transformación por la que están pasando los negocios a raíz del confinamiento en casa.

Aunque la implementación de la F.E. en Colombia ha avanzado de manera exitosa y -de acuerdo con cifras provistas por la Dirección de Impuestos y Aduanas Nacionales (DIAN)-, a noviembre de 2019 ya se habían movilizado unos $5,4 billones de pesos a través de 2,1 millones de documentos digitales, lo cierto es que los parámetros para sumarse a la FE siguen siendo objeto de cambios y confirmaciones por parte del Gobierno, en cabeza del Ministerio de Hacienda (Minhacienda) y la misma DIAN.

El abecé del Decreto 358 de 2020

A principios del mes de marzo el presidente de la República, Iván Duque Márquez, le puso la firma al Decreto 358 de 2020 expedido por el Minhacienda.

"La norma establece, en primer lugar, que los sistemas de facturación serán dos: la factura de venta y los documentos equivalentes. Cabe destacar que ambos deberán ser 100 % electrónicos, teniendo en cuenta el calendario de límites y plazos de la DIAN", afirma la gerente general de Stupendo Colombia.

Ahora bien, los sujetos obligados a expedir factura de venta y/o documento equivalente por cada operación que realicen son:

Los responsables del impuesto sobre las ventas (IVA).

Los responsables del impuesto nacional al consumo.

Todas las personas o entidades que tengan calidad de comerciantes, ejerzan profesiones liberales (trabajadores independientes o aquellos a quienes su labor no está ligada por un contrato) o presten servicios inherentes a estas, o enajenen bienes producto de la actividad agrícola o ganadera.

Los comerciantes, importadores o prestadores de servicios, o en las ventas a consumidores finales.

Tipógrafos y litógrafos que no sean responsables del impuesto sobre las ventas (IVA).

Los contribuyentes inscritos en el impuesto unificado bajo el régimen simple de tributación.

Por su parte, el Decreto 358 de 2020 también definió que no están obligados a expedir factura electrónica: bancos, corporaciones financieras, cooperativas de ahorro y crédito, personas jurídicas o naturales que presten servicio de transporte urbano o metropolitano, al igual que los prestadores de servicios desde el exterior sin residencia fiscal en Colombia, principalmente.

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

Publique sus avisos de ley con nosotros

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

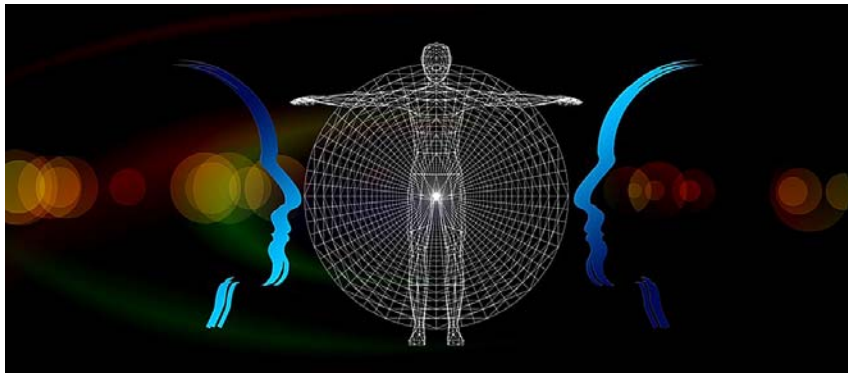
DIARIO OCCIDENTE
www.occidente.co
Calle 7 # 8 - 44 PBX. 883 1111 Exts: 110 - 165 -168 - 169 Cali
E-mail: legales@diariooccidente.com.co - legales1@diariooccidente.com.co
lberrio@diariooccidente.com.co - clasificados@diariooccidente.com.co
http://edictosyavisosdeley.occidente.co/

El mejor precio del mercado

El tema

■ Alimenta bien tu mente

¿Cómo ayudarme en casa en esta cuarentena?



En estos momentos en que la incertidumbre ocupa los primeros lugares, no sólo en nuestra vida, sino a nivel mundial y donde además nos están invitando a quedarnos en casa y entrar en el interior de cada uno, muchas personas me han preguntado ¿Y esto como lo hago?, ¿Cómo puedo no preocuparme con todo lo que tengo que resolver?

Y esto es cierto, las condiciones han cambiado, el aspecto del dinero para solucionar es necesario, volviéndose en algunos casos escaso, y es cuando se prueba la fe, pero, si no sé qué hacer, es menos probable salir del nudo de contaminación de preocupación, incertidumbre, desconfianza y todo lo que ha traído este cambio en el mundo.

Y recordé un maravilloso ejercicio de Emmet Fox, con un poder de manifestación de abundancia inimaginable. Es también el ejercicio más difícil en su completa ejecución, teniendo en cuenta las creencias y el inevitable día a día de las noticias. Fox afirma que "El factor más importante en la vida es la dieta mental de la cual se vive.

Es el alimento que se proporciona a la mente, el que determina completamente el carácter de la vida. Los pensamientos que usted se permita, los asuntos en los que distraiga su mente, son lo que harán que usted y lo que le rodea sea lo que son. Tal como sean sus pensamientos, así será su vida".

La dieta mental

Durante siete días consecutivos no debes albergar pensamientos negativos, no los que lleguen a tu mente, esto es inevitable, sino aquellos que tu alojas y le das cabida en tu pensamiento por ejemplo, escuchas las noticias y además de sentirte descorazonado, continuas hablando de ellas y sintiendo pena en tu corazón, allí ese pensamiento ya bajo al corazón.

Toca volver a empezar, no puedes dejarlo pasar, deberás reiniciar otra serie de 7 días de la Dieta Mental. Esto va ayudar mucho para que estés enfocado en este tu momento presente y finalmente este momento es el único que tienes.

Una buena manera de ayudarte cuando identifiques estos pensamientos es que pienses en Dios, en las bendiciones de tu vida, concéntrate en algo positivo. Dios es amor, Dios es provisión, Dios es salud, y en esto se convierte ese pensamiento negativo.

Cuando estés en medio de personas negativas y/o quejumbrosas, sólo escucha, pero no adoptes posiciones, no les entregues tu poder. No importa cuántas veces lo debas intentar, vale la pena. La Dieta Mental, es pensar en Dios cuando lleguen pensamientos negativos, eso es todo.

Haz este ejercicio, yo diría que es la base para que en principio cambies el enfoque de tus pensamientos, salgas del caos colectivo y ya desde una visión o sentir diferente, puedas tener más claridad, encuentres ideas ingeniosas de ayudarte y ayudar a los demás, mientras estés en medio de la confusión, no puedes conectar con tus propios recursos, es necesario limpiar tu mente y desde allí, crear.

@claudia_ _marulanda

Para tener en cuenta

¿Qué hacer con la familia?

Patricia Bolívar de InfinitaMente, una escuela de autoconocimiento, nos regala recomendaciones sobre lo que podemos hacer este fin de semana de aislamiento para mejorar nuestro estado de ánimo. "Es importante estar alegres, volver a hacer lo que hacíamos en nuestra niñez, jugar, traer de nuestra memoria esos recuerdos de cuando estábamos bien, porque eso hace que salga el liderazgo y la creatividad y que enfrentemos mejor estos momentos difíciles". Aquí algunas sugerencias:

Jugar

El juego es importante, levanta el estado de ánimo, es la mejor terapia. El juego tiene la capacidad de unir personas de diferentes formas de pensar y edades. Revivan en familia la infancia, jueguen yermis, yas, escondidas, congelados, canicas, pirinola, stop y todos esos juegos sencillos y que no requerían de nada más que de la alegría contagiante de todos.

Álbumes de fotos

Ver los momentos felices que se han vivido en familia y recordar cómo éramos cuando estábamos más jóvenes o cuando éramos unos niños, recordar espacios, amigos, situaciones y todo lo que representa felicidad hace que esa energía nos nutra y contagie nuestro estado de ánimo actual.

Música

Escuche música que lo anime, que lo ponga feliz. Baile, cante, disfrute de esa oportunidad de sentirse en casa con quienes ama y comparta un rato inolvidable.

Pintar

Los mandalas son considerados por algunos como la conexión entre el hombre y la divinidad. Colorearlos es una muy buena terapia y si la intención es borrar, por ejemplo la sensación de miedo, gire el color a la hora de pintar hacia la izquierda. Si lo intenciona en proyectar algo bueno, gire el color hacia la derecha.

Aromaterapia

Manejar los aromas en la casa es una de las mejores terapias. Para estos días el recomendado es el eucalipto que ayuda a calmarse y a trabajar su salud. Hiérvalo y recorra con él la casa dejando su vapor y luego déjelo en el cuarto le sentará muy bien a su sistema respiratorio.

Jardín Plaza
Sencillamente lo mejor

■ Todos en casa, algo que puede molestar a los felinos

La cuarentena puede estresar a los gatos

La presencia de la familia todo el día en la casa por varias semanas es algo que puede derivar en estrés para los gatos.

El confinamiento de los humanos en sus hogares representa una alteración de las rutinas de los gatos, que pasan parte del día solos o con una sola persona y normalmente tienen a su disposición todos los espacios de la casa para ellos.

Tener a la familia todo el tiempo compitiendo por espacios como sillones, camas y haciendo ruido equivale para los gatos caseros a una pérdida de control sobre el entorno, y esta situación les puede ocasionar mucho estrés a estas mascotas.

Por lo anterior, es muy importante respetar los espacios individuales del gato para que esté tranquilo.

¿Cómo saber si su gato está estresado?

Tenga en cuenta que los gatos buscan llamar la atención cuando no se encuentra bien, es una forma de pedir ayuda, por eso, preste atención a Las señales.

Los síntomas del estrés gatuno son fáciles de idebtificar porque al igual que en los humanos, el estrés empeora su carácter. Entre los los cambios de comportamiento que se observan en un gato estresado están:

■ Aumento de la agresividad.

■ Ansiedad generalizada, que se evidencia en manías obsesivas y comportamientos compulsivos, como el lamido excesivo y la autoagresión.

■ La eliminación inadecuada de heces y orina (lo hacen en sitios poco comunes).

■ Maullidos excesivos.

■ Hiperactividad.

■ Ingesta de objetos poco comunes, como plásticos, cartón o tela.

¿Qué hacer?

Si su gato está estresado, estas recomendaciones le pueden ser útiles:

■ Si hay niños en la casa, es importante asegurarse de que los pequeños no interrumpan los momentos de descanso del gato, que suelen ser muchos. Si un niño invita a un gato a jugar y el animal no responde, es porque no quiere, insistirle o tratar de obligarlo, lo estresará y podría tornarse agresivo.

■ A los gatos les gusta que su comida y su agua estén siempre en el mismo lugar, así como comer siempre a la misma hora. Asegúrate de que esto no cambie debido a la presencia de muchos humanos en la casa.

■ Mantén siempre limpio el arenero. Al estar todos en casa, se pueden alterar las rutinas por los juegos y el teletrabajo y dejar en el olvido la limpieza del "inodoro" del gato, algo que le molesta demasiado.

■ Es muy útil que la persona con la que más interactúe el gato busque un lugar tranquilo dentro de la casa, le dedique un tiempo a solas para consentirlo con caricias y masajes, esto le dará tranquilidad.

■ Dale nuevos juguetes para que se divierta y se ejercite.

■ Controla el ruido dentro de la casa, los sonidos fuertes, entre ellos las voces altas, pueden causar ansiedad en los gatos.

TU SALUD ESTÁ EN TUS MANOS

#QUÉDATEENCASAYA

#LAVACUNAESTÁENVOS

#ENELVALLENOSCUIDAMOS